

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

**Кваліфікаційна робота: Взаємозв'язок темпераменту і стресостійкості
у здобувачів вищої освіти**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконав(ла) здобувач(ка)

4 курсу 1 групи

Банніков Данііл Сергійович



(Підпис)

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук, доцент

Віденєєв І.О.

(Підпис)

Роботу захищено «» 2023 р.

Оцінка: _____

Харків, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

- 1.1. Основні теоретичні підходи до визначення поняття «стресостійкість».
- 1.2. Особливості дослідження стресостійкості в сучасній науці.
- 1.3. Темперамент і його взаємозв'язок із стресом.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

- 2.1. Методичне забезпечення дослідження стресостійкості здобувачів.
- 2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості здобувачів.
- 2.3. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді.
- 2.4. Особливості взаємозв'язку темпераменту і стресостійкості.

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Взаємозв'язок темпераменту і стресостійкості у здобувачів вищої освіти є важливою темою досліджень в галузі психології та освіти. Темперамент і стресостійкість є двома психологічними характеристиками, які можуть впливати на здатність студентів досягати успіху в навчанні та справлятися з викликами, пов'язаними з освітнім процесом.

Темперамент - це вроджена і стійка схильність до певних способів поведінки, яка є генетичними та біологічними факторами. Темперамент включає такі риси, як активність, настрій, реактивність та інші аспекти психічної організації особистості. Деякі люди народжуються з більш активним або емоційно чутливим темпераментом, тоді як інші можуть мати більш заспокоєний або стійкий темперамент.

Стресостійкість, з іншого боку, описує здатність особистості справлятися зі стресом і витримувати негативні впливи зовнішнього середовища. Це психологічна риса, яка дозволяє людям пристосуватися до труднощів, зберегти моральну стабільність і продовжувати досягати своїх цілей навіть у складних ситуаціях.

Деякі дослідження показали, що студенти з вищим рівнем стресостійкості мають більшу ймовірність справлятися з навчальними викликами та досягати успіху. Вони можуть мати здатність ефективно керувати своїми емоціями та стресовими ситуаціями, що дозволяє їм зберегти високу продуктивність і концентрацію в навчанні.

Мета дослідження — на основі теоретичних та практичних досліджень взаємозв'язку темпераменту і стресостійкості сформулювати рекомендації для подолання стресу. Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні завдання:

1. Дослідити основні теоретичні підходи до визначення поняття «стресостійкість»;
2. Визначити особливості дослідження стресостійкості в сучасній науці;

3. Обґрунтувати особливості темпераменту і його взаємозв'язок із стресом.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентів.
5. Розробити рекомендації щодо формування стресостійкості у сучасної молоді.

Об'єкт дослідження — індивідуально-психологічні особливості особистості.

Предмет досліджень — особливості взаємозв'язку темпераменту і стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Для проведення дослідження використовувалась група 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. Ільїна); «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна; «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина. Для математичної обробки результатів використовувалась методика -критерій Колмогорова Смирнова.

Дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету, у якості випробуваних в дослідженні взяли 44 молоді людини (7 юнаків та 37 дівчат) віком 17-22 роки.

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

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1 Основні теоретичні підходи до визначення поняття «стресостійкість»

Термін «стрес» (від англ. Stress – тиск, напруга) запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта та його напруги, акцентує Г.О Балл [1. С. 75]. У XVII ст. англійський учений Р.Гук застосував цей термін для характеристики об'єктів (наприклад мостів), що випробовують навантаження та чинять опір. Термін "стрес" використовується для опису фізичної та психологічної реакції на негативні або сильніші зовнішні впливи, які є стресорами. Стрес може бути викликаний серйозними факторами, такими як робоче навантаження, проблеми в особистому житті, фізичні травми, фінансові труднощі або навіть позитивні події, які створюють значний нервовий напруження, наприклад, одруження чи народження дитини.

У відповідь на стрес організм виробляє фізіологічну реакцію, включаючи виділення гормонів, зміни в диханні, серцевому ритмі та кровообігу. Короткотривалий може мати позитивну роль, мобілізуючи організм для стресових дій у небезпечних ситуаціях. Однак тривалий або хронічний стрес може негативно впливати на здоров'я, викликаючи різні проблеми, включаючи психічні розлади, фізичні захворювання та зниження якості життя [1].

У психології термін "напруга" використовується для опису стану психічної напруги, яка виникає внаслідок різних факторів або ситуацій. Напруга може бути емоційною, когнітивною або фізіологічною, і впливає на функцію та самопочуття людини.

Емоційна напруга пов'язана зі збудженням душевного стану, таких як тривога, страх, роздратування або депресія. Когнітивна напруга виникає, коли ми відчуваємося перевантаженими завданнями, невпевненістю у своїх

здібностях або невпевненістю у майбутньому. Фізіологічна напруга виникає у фізичних симптомах, таких як м'язове напруження, головний біль, швидке серцебиття або проблеми зі сном.

Напруга може бути короткочасною, наприклад, перед важливою подією або викликом, але також може стати хронічною, якщо людина постійно знаходиться під впливом стресорів і не має можливості відновитися. Довготривала напруга може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я, спричиняти зниження продуктивності, підвищення ризику розвитку психологічних розладів та інших проблем [1].

Проблема стресу досліджувалася багатьма вченими (Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, Л. Китаєв-Смик та ін.). Психічним проявам синдрому, описаного Г. Сельє, було присвоєно найменування «загальний адаптаційний синдром» або «стрес», який став більш уживаним у науковій літературі. Що ж стосується термінів «психічний стрес» й «емоційний стрес», то вони часто використовуються як рівнозначні, оскільки майже всі вчені визнають, що основною причиною психічного (психологічного) стресу є емоційне збудження. В. Марищук (1984, 1995) та інші висловили думку, що найменування стресу (емоційний, інформаційний, професійний, екстремальний, навчальний, спортивний та ін.) визначається вмістом стрес-фактору (В. Бодров, О. Кочарян, Л. Китаєв-Смик та ін.).

Термін "стрес" описує фізіологічну та психологічну реакцію впливу на вплив негативних чи несприятливих факторів, які називаються стресорами. Стресори можуть бути різного характеру, включаючи фізичні, психологічні, соціальні або емоційні труднощі.

Стрес є природною реакцією шкідливих речовин на небезпеку або виклик. Він активує систему «боротьби або втечі», яка підготує організм до дії. Під час стресової реакції виробляються інші гормони, такі як адреналін і кортизол, які підвищують пульс, кров'яний тиск та вироблення енергії для забезпечення швидкої реакції на небезпеку.

Однак тривалий або сильний стрес може мати шкідливий вплив на організм. Він може призвести до фізичних та психологічних проблем, таких як

порушення імунної системи, серцево-судинних захворювань, проблем зі сном, тривоги, депресії та зниження продуктивності.

Ефективні стратегії управління стресом включають релаксаційні техніки, фізичну активність, здорове харчування, налагодження робочо-відпочинкового режиму, соціальну підтримку, практику медитації та уникнення негативних стресорів, де це можливо. Крім того, корисним може бути звернення до психолога або інших спеціалістів для підтримки підтримки та порад щодо керування стресом.

Нагадані основні відомості про імунітет у біологічному аспекті, щоб звернути увагу на те, що введення в психологію стресу поняття стресостійкості є далекою аналогією з первісним біологічним змістом цього поняття.

Припускаючи, що така аналогія допустима, слід зазначити, що вона може застосовуватися лише до деяких її різновидів. Посилаючись на діаграму, що ілюструє класифікацію опору, можна сказати, що її можна частково використовувати для наших цілей. Отже, стійкість до стресу у своїй природній (неспецифічній) формі може проявлятися у вроджених реакціях виду на стрес загрози, наприклад, у реакції втечі від ворога. Цей вид опору входить до т. зв біологічної теорії стресу.

Природна індивідуальна стійкість до стресу може проявлятися в особливому конституційно-особистісному типі, що лежить в основі класифікації людей, стійких до стресу і нестійких до стресу, складеної на основі т. зв. тип сильної і слабкої нервової системи або темперамент. Цей вид стресостійкості входить до т. зв психологічної теорії стресу.

Набутий імунітет може бути аналогічним психологам лише у вигляді активного набутого імунітету. Отже, набута (специфічна) активна природна стійкість до стресу може бути результатом індивідуального досвіду з даним типом стресових ситуацій (стресорів). Цей вид опору входить до т. зв кризової теорії стресу (див. теорію позитивної дезінтеграції Домбровського). Набута активна штучна стійкість до стресу може проявлятися у двох формах: суспільно

прийнятій, у тому числі, серед іншого, такі «вакцини» як: «Спартанське виховання», фізкультура, психологічна підготовка і т. д.

Розглядаючи стресостійкість як природну здатність виду, ми повинні звертатися до більш загального екологічного поняття, а саме до пристосованості до навколишнього середовища, що є спільною рисою всіх живих організмів. Ми обговорювали це в розділі 1.1. представляючи біологічні теорії стресу. Блискучий французький фізіолог Клод Бернар першим сказав, що життя і здоров'я залежать від здатності підтримувати незмінне внутрішнє середовище, незалежно від змін зовнішнього середовища. Підтримка незмінного внутрішнього середовища організму є необхідною умовою правильного перебігу нескінченної кількості взаємопов'язаних реакцій, що лежать в основі всіх життєвих процесів. Цю ідею розробив американський дослідник Уолтер Б. Кеннон,

Прикладом такого пристосування перебігу різноманітних процесів, що відбуваються в живому організмі, до ритмічних сезонних коливань середовища (наприклад, часу доби чи року) є те, що в еволюційному розвитку було створено циркадну або сезонну регуляцію, синхронізація всіх другорядних біологічних годин (від клітини до всього тіла) в одному центральному біологічному годиннику.

Людина характеризується відносно великим діапазоном стресостійкості, причому багато в чому, що дозволило їй захопити всю земну кулю. Цим природним механізмом стійкості до стресу є його інтелект, завдяки якому «*Homo sapiens*» створив належні умови для життя та розробив індивідуальні та інституційні способи подолання стресу.

У живих організмів, особливо високоорганізованих, є вроджені програми управління стресом, з яких ми виділимо найбільш вражаючі. Усі ці програми мають вроджені, заздалегідь запрограмовані способи уникнення або стримування загрози (ворога). Уникнення ворога пов'язане, наприклад, з такими явищами, як: міметизм (імітація) – тобто схожість окремих видів тварин із землею за формою, кольором, малюнком тощо (наприклад,

хамелеони). Різновидом мімікрії є мімікрія, яка полягає в нагадуванні нехижих видів хижих (риба) або отруйних (наприклад, змії); самоушкодження в безпосередній близькості від ворога (наприклад, відмова деяких видів ящірок від черевця); акторська поведінка, спрямована на обман опонента, в цьому сенсі,

Вроджений репертуар поведінки, пов'язаної зі стримуванням джерела загрози (ворога), може включати: великі розміри (наприклад, у краплі немає ворогів у повітрі, у ведмедя грізлі на землі та у косатки у воді); стримуюча структура тіла (наприклад, отруйні шипи у деяких риб - наприклад, промінь або скорпіон); набуття агресивних кольорів (наприклад, яскраві кольори у деяких риб); відлякування запахом (наприклад, в удодах, наповнення гнізд екскрементами); напад на ворога (наприклад, отруйних гадюк); охорона в організованій групі (наприклад, бджолині рої, косяки риб тощо).

Останній спосіб захисту від загрозового стресу можна простежити через спостереження за тваринництвом. Коли корів, коней та овець об'єднали на одному пасовищі, вони вільно змішувалися один з одним і демонстрували дуже різні моделі розподілу пасовищ. У стресовій ситуації, коли існувала загроза, наприклад, грози, вони збиралися в групи «спеціалістів», збираючись у межах одного виду на окремих ділянках пасовища.

У визначенні сутності стресостійкості, ми беремо за основу концептуальні основи структурно-функціональної організації стресостійкості особистості, розробленої В.М. Корольчук. Автор названого підходу розглядає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Стресостійкість особистості формується впродовж життя і включає сукупність вроджених рис особистості, життєвого досвіду та навчання. Це поняття здатний до здатності людини ефективно адаптуватися до стресових

ситуацій, подолати негативні емоції та зберегти психологічну і фізичну стійкість.

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються типологічним фактором (рівнем первинної стресостійкості, типом ЦНС) та опосередковуються його впливом на особливості поведінки і діяльності в умовах фізичного або психічного напруження. Типологічний фактор зумовлює функціональну рухливість нервової системи, витривалість, продуктивність і надійність, які лежать в основі стресостійкості особистості. Процес набуття досвіду протидії стресорам, досягнення нових для особистості цілей може сприяти формуванню особистісного, соціального та поведінкового компонентів стресостійкості. Це стосується урівноваженості, впевненості, вольового самоконтролю, мотиву професійної майстерності, мотиву досягнення, загальної інтернальності, готовності до діяльності, асертивних дій, активності, просоціальності, пошуку соціальної підтримки, вступу до соціального контакту.

Функціональна розвиненість окремих структурних компонентів мозку може впливати на рівень стресостійкості особистості. Деякі дослідження показують, що певні структури мозку, такі як передня кора головного мозку, амігдала та гіпокамп, можуть мати важливе значення для стресостійкості.

Передня кора головного мозку відповідає регуляції емоцій, когнітивних функцій та приймає рішення. Ваша розвивальність і працездатність можуть вплинути на здатність особистості керувати своїми емоціями і стресовими реакціями. Важливо зауважити, що стресостійкість не залежить від структури мозку. Це складний процес, який включає в себе генетичні чинники, навчання, життєвий досвід, психологічні стратегії та підтримку соціального відчуження. Розвиток стресостійкості можливий шляхом вироблення навичок управління стресом, розвитку психологічної гнучкості та позитивного мислення.

Соціальна функція виражена в цілому в тенденції до долаття перешкод, забезпечення високого рівня мотиваційної сфери, спрямованості на результат досягнення суб'єктивно і об'єктивно наміченої цілі, досягнення максимально можливого для себе результату. Функція поведінкового компонента зводиться до зрілих, ефективних видів та стратегій подолання стресу. Отже, зазначає

Корольчук В.М.: «Стресостійкість особистості включає такі характеристики: здатність до адекватності когнітивної репрезентації стресогенних факторів; здатність аналізувати й пов'язувати сприйняття реальних характеристик стресора з функціонально адекватними реакціями; наявність відповідних дієвих переконань або професійних правил поведінки (оскільки процеси усвідомлення включаються у вибір способів реагування); наявність зворотної інформації щодо суб'єктивної і об'єктивної ефективності результату копіngu [2].

1.2 Особливості дослідження стресостійкості в сучасній науці

Розглядаючи стрес як подію, що ускладнює взаємодію із середовищем і порушує гомеостазис, поняття стресу ототожнюється з поняттям стресора, під яким розуміється зовнішній чи внутрішній подразник. Порушення гомеостазису виникає в залежності від характеристик стресора і від сприйняття його організмом.

Проблема стресу у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі розглядається в рамках кількох основних напрямків (рис.1).



Рис.1 Напрями вивчення стресостійкості

У відповідь на порушення гомеостазису організм реагує психофізіологічними відповідями чи адаптивними діями, які є цілеспрямованими та усвідомленими особистістю. Будь-яка ситуація має

суб'єктивне значення, неповторний особистісний сенс кожної людини. В результаті те, що виступає психотравмою для одного, може сприйматися іншими як звичайна життєва нейтральна подія.

При розгляді локалізації джерела стресу виділяють зовнішні (професійні навантаження, конфліктні ситуації тощо) і внутрішні (пов'язані з фізичним та психічним станом людини) стресори.

За якістю стресори можуть бути фізичними, психічними, соціальними, хоча це розмежування умовне. Залежно від рівня стресогенності та часу, необхідного особистості на реадаптацію, стресові події класифікують (рис.2).

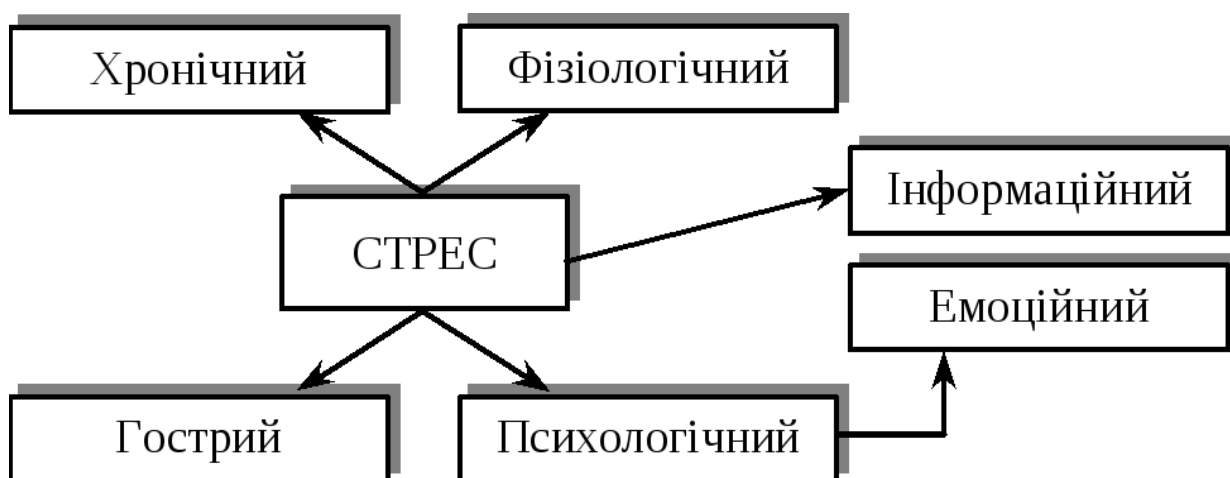


Рис.2 Класифікація стресорів

Для докладнішого аналізу стресових ситуацій використовуються об'єктивні та суб'єктивні параметри. До об'єктивних характеристик відносять ступінь стресогенності (валентність), можливість контролю ситуації (контрольованість), ймовірність мимовільної зміни ситуації (мінливість), ступінь інформативності факторів, що визначають розуміння ситуації (невизначеність), ймовірність повторення стресової ситуації (повторюваність).

У своєму розвитку неспецифічна реакція проходить три стадії:

- Реакцію тривоги, в наслідок якої знижується опір організму («фаза шоку»), потім включаються захисні механізми;

- стадію резистентності, коли організм ефективно опирається чи адаптується до нових умов;
- стадію виснаження, в якій виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення адаптації та узгодженості життєвих функцій.

Увага вчених була спрямована на дослідження когнітивних, емоційних, мотиваційно-поведінкових реакцій на стрес, що відображають цілісний та багатовимірний процес адаптації людини. Ф.Б. Березін, розглядаючи психічну адаптацію як багатовимірний процес, що зачіпає психофізіологічний, власне психічний та соціально-психологічний рівні регуляції, що описує клінічні аспекти порушень психічної адаптації на всіх рівнях.

Проблема стресу та процесів подолання з ним та його наслідків залишається актуальною. На сьогоднішній день проведено багато досліджень стресу в різних його аспектах. Аналізуючи ці роботи, можна помітити численні, часто різні, визначення стресу та боротьби з ним.

З точки зору психології можна виділити три тенденції визначення стресу:

1. стрес як стимул (стресор) або подія зі специфічними властивостями;
2. стрес як реакція, особливо емоційна;
3. стрес, що розглядається з точки зору взаємозв'язку між зовнішніми факторами та їх рецепцією суб'єктом.

Останній напрям – «реляційний» – з'явився найновішим, зокрема теорія психологічного стресу Р. С. Лазаруса та С. Фолкмана, яка отримала велике визнання і найчастіше цитується в літературі на цю тему. Представлена цими дослідниками теорія психологічного стресу має трансакційний характер. На їхню думку, стрес — це «специфічні відносини між людиною та навколишнім середовищем, які оцінюються людиною як надмірне навантаження або перевищення її ресурсів і загрожують її благополуччю». Лазарус і Фолкман стверджують, що психологічний стрес не «локалізується» в самій ситуації або в людині, навіть якщо він обумовлений особливостями середовища та особливостями людини в конкретній ситуації. У

стресовій ситуації переконання, цінності та навички людини стикаються з вимогами, обмеженнями та ресурсами, які створює ситуація. Цей зв'язок називається трансакцією, тому що не тільки оточення впливає на людину, а й сама особа впливає на оточення (відносини протікають в обох напрямках).

Існує два типи посередницьких процесів між стресом та його безпосередніми та довгостроковими наслідками: когнітивна оцінка та подолання, тобто боротьба зі стресом або боротьба зі стресом. Когнітивну оцінку поділяють на первинну та вторинну.

Первинна оцінка включає сприйняття та інтерпретацію людської ситуації, чи є вона загрозовою і в якій мірі. Отже, це процес, у якому людина оцінює важливість тієї чи іншої ситуації для неї, незалежно від того, чи є вона нерелевантною, сприятливо-позитивною чи стресовою.

Стрессова ситуація включає три види:

- шкода/втрата відноситься до шкоди, яка вже сталася (наприклад, смерть близької людини, втрата сенсу життя тощо);
- загроза відноситься до шкоди, яку ми очікуємо може статися;
- виклик показує власну оцінку його здатності контролювати ситуацію.

Початкова оцінка стосується значущості ситуації чи події для суб'єкта. Якщо вона оцінюється як стрессова, то починається адаптаційний процес – копінг. Хід процесу подолання залежить від вторинної когнітивної оцінки, яка стосується здатності індивіда впоратися з ситуацією. Вторинна оцінка складається з таких факторів: ступінь загрози, наявність альтернативних способів подолання загрози, ситуаційні змінні (наприклад, розташування джерела загрози, ситуаційні обмеження, особистісні фактори), ієрархія потреб людини, цінуються цінності, система переконань, схильність до конкретних способів реагування. Таким чином, первинна оцінка стосується ситуації, з якою ми маємо справу, а вторинна – наших власних або навколишніх здібностей та доступних способів подолання стресу.

Стрес викликає зміни у функціонуванні організму в трьох вимірах:

- фізіологічних показників: прискорений пульс, розширення зіниць, посилене потовиділення, серцебиття, напруга м'язів рук і ніг, ригідність шиї, сухість у роті, стиснення в горлі, психомоторне збудження, змінне відчуття спеки й холоду, гоночних думок;
- психологічні показники: дратівливість, підозрілість, ворожість, відчуття невизначеного страху, напади гніву, апатії, депресії, самотності, труднощі з прийняттям рішень, порушення самооцінки;
- поведінкові показники (зміни в поведінці): підвищена збудливість, нервові тики, імпульсивність, втрата апетиту або відчуття постійного голоду, порушення сну (безсоння або підвищена сонливість), раптові спалахи гніву або плачу, схильність до нещасних випадків, зловживання алкоголем, надмірне куріння, конфліктність, невдоволення виконаною роботою, зниження продуктивності праці.

1.3 Темперамент і його взаємозв'язок із стресом

Одним з основних положень кількох теорій темпераменту є те, що темперамент відіграє важливу роль у регуляції стресу. Наприклад, Каган (1983) вважав, що два типи темпераменту, які він розрізняв, гальмований і розгальмований, відрізняються за своєю сприйнятливістю до стресу, викликаного настанням несподіваної або непередбачуваної події. На початку дослідження сенсорного пошуку Цукерман (1964) дійшов висновку, що деякі люди мають імунітет до сенсорної депривації, тоді як інші реагують на умови депривації таким чином, що викликає припущення, що ізоляція сприйняття є для них стресором. У своєму визначенні виміру пошуку відчуттів він приділяє особливу увагу готовності до фізичного та соціального ризику, що є відмінною рисою шукача відчуттів (Zuckerman, 1979, 1994).

У теоріях темпераменту щодо рівня активації, в яких важливу роль відіграє концепція оптимального рівня активації або стимуляції, риси темпераменту розглядаються як фактор, що модифікує стан стресу, який відчувається в умовах надзвичайно високого або надзвичайно низького рівня.

стимуляція. Прикладами таких ознак є екстраверсія, фільтрація стимулів, реактивність і пошук відчуттів.

Питання полягає в тому, чому риси темпераменту відіграють таку важливу роль у модифікації стресових явищ. Риси темпераменту мають статус модератора, тобто є умовою, що передує виникненню інших явищ, на які вони впливають. Темперамент, з яким людина народжується, присутній до того, як настане стресор або стресовий стан, тому він модифікує всі явища, пов'язані зі стресом. Темпераментні риси, як більш-менш неспецифічні, формальні, а не пов'язані з змістом, пронизують всю поведінку, незалежно від її змісту чи спрямованості, впливаючи таким чином на багато стресових явищ, енергетичних чи тимчасових.

Багато рис темпераменту безпосередньо пов'язані з емоціями, вони характеризуються більшою чи меншою схильністю до збудження емоційних процесів, що ілюструється емоційною рисою (Стрелау, 1992). А емоції, як прийнято вважати, є одним з основних компонентів стресового стану. Єдиного, загального визначення стресу та пов'язаних з ним явищ не існує.

Дослідження взаємозв'язку між темпераментом і стресом можна розглядати з урахуванням різних аспектів стресу, таких як:

- вплив темпераменту на інтенсивність стресових факторів,
- роль темпераменту як фактора, що відповідає за стрес. поява стресу,
- модифікація впливу темпераменту на здатність справлятися зі стресом,
- вплив характеру темпераменту на величину психофізіологічних та/або психологічних витрат стресу.

Кожна емоція супроводжується змінами в нервовій та ендокринній системах, тому їх не можна ігнорувати, перераховуючи складові психологічного стресу. Такий спосіб розуміння стресового стану, який підкреслює важливість як емоцій, так і рівня активації, що розглядаються як нерозривні компоненти стресового стану, зустрічається у багатьох дослідників, що займаються проблемою стресу.

З іншого боку, майже кожен дослідник стресу по-різному бачить фактори, які викликають цей стан. Стрелау вважає, що причиною стресу в особистості є

дисбаланс між вимогами, що пред'являються до особистості, і її здатністю відповідати цим вимогам. Розмір стресового стану залежить від ступеня невідповідності між вимогами, що пред'являються до індивіда, і його здатністю задовольнити ці вимоги, припускаючи, що у індивіда є відповідна мотивація для боротьби з ними. Здатність особистості впоратися з вимогами залежить від таких характеристик, як:

- інтелект,
- спеціальні здібності,
- навички, знання;
- темпераментні риси;
- фізичні особливості;
- кількість переживань, пов'язаних із даною стресовою ситуацією;
- стратегії подолання стресу;
- поточний стан особистості (фізичний і психічний).

Кожен з цих факторів відіграє різну роль. Це залежить від специфіки вимог, з якими доводиться мати справу індивіду. А самі можливості виявляються двояко: об'єктивним (реально існуючим і вимірним) і суб'єктивним (впливаючим з індивідуальної оцінки). Слід підкреслити, що стресовий стан є результатом взаємодії вимог (реальних чи уявних) по відношенню до особистості та її здатності відповідати цим вимогам (реальним чи суб'єктивно сприйнятим).

Якщо ж, з іншого боку, визначити стрес через ресурси (цей метод останнім часом набуває все більшої популярності), то втрата (потенційної чи фактичної) цінних ресурсів, що призводить — відповідно до прийнятого тут підходу — до напруженому стані, можна обговорювати лише тоді, коли в балансі береться до уваги втрачені та отримані ресурси. «Ресурси визначаються як ті об'єкти, характеристики особистості, умови або джерела енергії, які цінуються людиною або які служать засобом досягнення цих об'єктів, характеристик особистості, умов або джерел енергії» (Хобфолл, 1989, с. 516).

Важливою відмінною рисою теоретичних концепцій, які визначають стрес у термінах ресурсів, є те, що джерелом стресу є не лише суб'єктивно

сприйнята втрата чи відсутність користі, а й об'єктивно реальна втрата (без вигоди). Такий спосіб мислення особливо чітко проявляється в теорії збереження ресурсів Хобфолла (1989).

Темперамент може істотно змінити стан стресу принаймні трьома способами:

- 1) визначення енергетичного (стимулюючого) значення вимог,
- 2) визначення оптимального рівня активації, що є закономірністю нормального функціонування особистості,
- 3) риси темпераменту, пов'язані з емоційною сферою, можуть посилювати схильність особистості до емоційної реакції, особливо до переживання негативних емоцій.

На виникнення стресу (стрес розуміється як надоптимальний рівень активації, що супроводжується негативними емоціями, показником цього стану є зниження рівня працездатності) впливають на виникнення стресу у різних людей.

Люди з високою активністю реагують стресом на стресові фактори високої інтенсивності; у осіб з низькою емоційністю (активацією) ті самі стресори не повинні викликати стресовий стан.

Висновок до розділу 1

Отже, варто зазначити, що у сучасних дослідженнях стресостійкість вивчається як важлива характеристика особистості, яка впливає на психологічне та фізичне благополуччя. Дослідники розглядають різні аспекти стресостійкості та її взаємозв'язку з іншими факторами. Один із підходів до вивчення стресостійкості виник у дослідженні генетичних та нейробіологічних основ. Дослідження також зосереджуються на психологічних аспектах стресостійкості, таких як регулювання емоцій, психологічна гнучкість, оптимізм та саморегуляція. Вивчення цих факторів знає, які психологічні механізми допомагають зберегти стійкість людини під час стресових ситуацій.

Також найбільшим напрямком дослідження є вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю та фізіологічними показниками, такими як рівень кортизолу (гормон стресу), активність автономної нервової системи та імунна відповідь.

Дослідження в цій області розкривають, які фізіологічні механізми залучені до стресорегуляції та адаптації до стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методичне забезпечення дослідження стресостійкості студентів

Використання стандартизованих тестів, що дозволяють визначити рівень стресостійкості у студентів. Такі тести можуть бути зорієнтовані на оцінку психологічних, емоційних та фізичних параметрів, що впливають на стресостійкість. Розроблення анкети для студентів, яка міститиме запитання про їхній рівень стресу, фактори, які впливають на їхню стресостійкість та методи, які вони використовують для регулювання стресу.

Після проведення тестування та анкетування студентів, необхідно провести аналіз отриманих даних. Для цього можуть використовуватися статистичні методи, такі як кореляційний аналіз, регресійний аналіз, факторний аналіз тощо.

На основі результатів дослідження можна скласти рекомендації для студентів щодо підвищення їхньої стресостійкості. Такі рекомендації можуть включати в себе такі пункти, як регулярні заняття спортом або його заміну фізичною активністю, здорову харчування, відпочинок та достатній сон, позитивне мислення, заняття медитацією або іншими техніками релаксації.

На основі результатів дослідження може бути розроблена програма тренувань з підвищення стресостійкості студентів. Ця програма може включати в себе тренування з медитації, релаксації та інших технік психологічної регуляції, а також фізичні тренування, які допоможуть підвищити загальну стресостійкість.

За результатами дослідження можна розробити план дій для студентів на випадок стресу. Цей план може включати в себе такі елементи, як планування розкладу, щоб уникнути перевантаження, або методи зниження стресу, такі як глибоке дихання або позитивне мислення.

Проведення тренінгів та семінарів: на основі результатів дослідження можуть бути проведені тренінги та семінари з підвищення стресостійкості для

студентів. Ці тренінги та семінари можуть включати в себе розмови з психологом, навчання технік релаксації, фізичні вправи та інші методи підвищення стресостійкості.

Аналіз наукової літератури, яка стосується стійкості студентства та молоді дозволяє нам зрозуміти, що їхній спокій важливий для навчальної діяльності. Теоретично також встановлено Мотивація до навчальної діяльності ефективно впливає на стресостійкість серед студентської молоді. Однак, щоб перевірити і підтвердити цю гіпотезу, було проведено Емпіричне дослідження, в якому взяли участь 44 молоді людини (7 юнаків та 37 дівчат) віком 17-22 роки, які зараз навчаються в Національному авіаційному університеті.

Дане дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Підібрати методичний інструментарій та визначити наявний рівень розвитку стресостійкості студентської молоді;

2. Проаналізувати отримані результати та здійснити інтерпретацію отриманих даних;

3. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентської молоді. Відповідно до завдань, діагностика рівня стресостійкості студентської молоді здійснювалася за допомогою таких методик:

1) методика вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана;

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) є психологічним інструментом, розробленим А.А. Реаном, який дозволяє розвивати мотиваційні складові навчальної діяльності студентів.

Методика складається з двох частин: перша - дослідник, друга - інструкція для його заповнення.

Опитувальник МУН містить 24 запитання, які можуть вивчити такі мотиваційні складові навчальної діяльності студентів, як мотивація успіху та

страх невдачі. Кожне запитання має три варіанти відповіді, які стосуються різних рівнів виявленої мотивації:

Низький рівень мотивації: «Ні, це не важливо для мене»;

Середній рівень мотивації: «Деяко важливо для мене»;

Високий рівень мотивації: «Так, це дуже важливо для мене».

Інструкція для заповнення опитувальника МУН містить рекомендації, які допомагають респондентам правильно відповідати на запитання, а також пояснює метод дослідження та конфіденційність інформації.

Після того, як опитувальник буде заповнений, його результати будуть оброблені та проаналізовані з метою вивчення мотиваційних складових навчальної діяльності студентів. Таким чином, на основі результатів опитування можна встановити рівень мотивації кожного студента, вибрати варіанти у навчальній діяльності та розробити індивідуальні стратегії мотивації.

2) з метою виявлення структури мотивації навчання у ВНЗ було використано методику «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна);

Методика "Вивчення мотивації навчання у виші" (Т.І. Ільїна) використовується для дослідження мотиваційних особливостей студентів, їх мотивації до навчання та досягнення успіху, а також для виявлення факторів, які впливають на мотивацію студентів.

Методика включає в себе дві складові: опитувальник та методику проведення інтерв'ю. Опитувальник складається з 50 запитань, які містять різні аспекти мотивації навчання студентів, такі як мотивація досягнення, мотивація здобуття знань, мотивація пізнання, мотивація соціальної згоди тощо. Також опитувальник містить запитання щодо самооцінки студентів, їхньої поведінки та думок про навчальний процес.

Друга складова методика - інтерв'ю - дозволяє отримати більш детальну інформацію про мотивацію студентів. Під час інтерв'ю дослідник має можливість задавати додаткові запитання, уточнювати відповіді та отримувати додаткову інформацію про мотиваційні особливості студентів.

Отримані результати методики можуть бути використані для розробки індивідуальних стратегій мотивації студентів, для визначення факторів, які

впливають на мотивацію студентів, а також для вивчення змін мотивації течії навчального процесу.

3) для оцінки рівня тривожності було використано «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна;

Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) є психометричним інструментом, розробленим для вимірювання тривожності у людей. Вона включає дві підшкали - підшкалу тривожності як стійкого стану особистості (особистісна тривожність) і підшкалу тривожності як реакцію на конкретну ситуацію (ситуативна тривожність).

STAI є одним із найбільш використовуваних інструментів для вимірювання тривожності в дослідженнях та клінічній практиці. Кожна підшкала має по 20 запитань, оцінюючи які створені на 4-бальній або 3-бальній шкалі. Отримані бали можна інтерпретувати для визначення рівня тривожності.

Особистісна тривожність (State-Trait Anxiety Inventory - Trait, STAI-T) вимірює стійкий стан тривожності особистості, який оцінює внутрішньою характеристикою людини, незалежно від конкретних ситуацій. Вона оцінює загальний рівень тривожності, з якою особистість традиційно функціонує.

Ситуативна тривожність (State-Trait Anxiety Inventory - State, STAI-S) вимірює реакцію особистості на конкретні ситуації або події, які викликають тривогу. Вона оцінює тимчасову тривожність, яка може змінюватися залежно від ситуації або контексту.

Опитувальник нервово-психічної напруги" Т.А. Немчина - це методика для вимірювання рівня психічної напруги у людей. Методика була розроблена в українській науці в 1990-х роках психологом Тетяною Анатоліївною Немчиною і застосування для діагностики психологічного стану людей у різних сферах діяльності.

Опитувальник складається з 60 запитань, які оцінюють різні аспекти психічної напруги, такі як тривога, емоційна нестійкість, стрес, депресія та інші. Кожне запитання має 4 варіанти відповіді: "так", "ні", "інколи" і "не

знаю". Загальний бал може бути в області від 0 до 120 балів, де вищий бал видається про більш виражену психічну напругу.

Опитувальник Немчина широко використовується в психологічній практиці для виявлення рівня психічної напруги у людей, а також для оцінки ефективності різних психологічних втручань та програм з наданням зменшення психічної напруги. Він може застосовуватися в різних сферах діяльності, наприклад, у медицині, освіті, спорті, бізнесі тощо.

5) «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана. Методика призначена для дослідження мотивів навчальної діяльності студентів. Респондентам запропоновані двадцять тверджень щодо їх мотивації в навчальній діяльності. Ця методика дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає поведінку: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і визначається рівень на домагань – чи готові респонденти ставити перед собою складні завдання, щоб пережити значимий успіх, або ж вибирають цілі скромніше, аби не зазнати розчарування. Методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна). У даній методиці є три шкали оцінювання: шкала «Набуття знань» – прагнення до знань; шкала «Оволодіння професією» – прагнення оволодіти професійними знаннями та сформуванню професійно важливих якостей; шкала «Отримання диплому» – прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при складанні іспитів, заліків. В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які у подальшому не обробляються. Опитувальник складається з п'ятдесяти питань. Ключем до тестування є шкали. За відповіді на певні питання по кожній шкалі ставиться певна кількість балів. Перебільшення балів за першими двома шкалами показує адекватний вибір студентами професії та задоволеності нею. «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан

тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи"[30]. Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі. «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина.

Опитувальник призначений для вимірювання ступеня вираженості нервовопсихічної напруги (НПН). Опитувальник є переліком ознак нервовопсихічної напруги, складений за даними клінічних спостережень, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступені напруженості. За змістом всі ознаки також розділені на три групи. Перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму. Друга група ознак відображає наявність або відсутність психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери.

Третя група описує загальні характеристики нервовопсихічної напруги: частоту, тривалість, генералізованість і ступінь вираженості стану. Підрахунок балів проводиться шляхом їх підсумовування, при цьому за позначку (+),

поставлену проти пункту «а», нараховується 1 бал, проти пункту «б» – 2 бали і проти пункту «в» – 3 бали. Мінімальна кількість балів, яку можна набрати, дорівнює 30, а максимальне – 90. Діапазон слабого, або «детензивного», нервовопсихічної напруги розташовується в проміжку від 30 до 50 балів, помірного, або «інтенсивного», – від 51 до 70 балів, надмірного або «екстенсивного», – від 71 до 90 балів.

2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості студентів

Аналіз результатів за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана показав, що більшість респондентів не мають певної тенденції до успіху або невдачі, за ними йдуть респонденти з прагненням до успіху, а далі представники, що бояться невдачі. Кількісні показники отриманих результатів подані в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана

Рівень мотивації та страх невдачі		
Відчуття невдачі	Не виявлено тенденцій	Прагнуть успіху
25%	45,45%	29,55%

Можна сказати, що майже половина студентів не має певної тенденції до успіху або невдачі. Варто зазначити, що це може бути пов'язано з низьким рівнем домагань або незацікавленістю навчанням. Середню кількість студентів становлять ті, які прагнуть до успіху. Це може проявлятися у високій академічній успішності, задоволеністю своїм вибором професії і т. д. Менше всього респондентів мають страх невдачі. Існують різні причини цього страху, такі як: негативний попередній досвід, занадто високі вимоги зі сторони батьків і т. д. За методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) виявилось, що домінуючою шкалою у більшості респондентів є шкала

«Отримання диплому», потім йде шкала «Оволодіння професією». Цікаво, що у більшості респондентів на останньому місці знаходиться шкала «Набуття знань». Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності за методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна)

Рівні розвитку мотивації навчання	Шкали		
	Шкала "Набуття знань"	Шкала "Оволодіння професією"	Шкала "Отримання диплому"
Високий	29,55%	34,09%	36,36%
Середній	31,82%	40,91%	27,27%
Низький	38,64%	25%	36,36%

Найбільша кількість респондентів має високий показник за шкалою «Отримання диплому». Середню кількість набрала шкала «Оволодіння професією». Більшість респондентів становлять студенти 1–2 курсів і це може означати, що на даний момент оволодіння професією не найголовніша їх мета. Та найменшу кількість балів отримала шкала «Набуття знань». Респонденти можуть бути незадоволені своїм вибором професії або навчального закладу. За наступною методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна виявилось, що більшість студентів мають високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, потім середній рівень тривожності, за ними представники з низьким рівнем тривожності. Кількісні показники

Методика Немчина призначена для вимірювання ступеня виразності стану нервово-психічного напруження. Нервово-психічна напруга є особливим видом психічного стану, що розвивається у людини в складних умовах її життя і діяльності. Воно протікає як системний процес, що залучає до себе різні рівні нервово-психічної та соматофізіологічної організації людини, супроводжується як позитивно, так і негативним забарвленими переживанням,

істотними зрушеннями в організмі людини і змінами її роботи. Опитувальник Немчина — це перелік ознак нервово-психічної напруги, складений за даними клінікопсихологічного спостереження. Вона містить 30 основних характеристик цього стану, поділених на три ступеня виразності.

Дослідження проводиться індивідуально в окремому, добре освітленому та ізольованому від сторонніх звуків та шумів приміщенні. Після заповнення бланка провадиться підрахунок набраних випробуваним балів шляхом їх підсумовування. При цьому за позначку "+", поставлену випробуваним проти пункту "а", нараховується 1 бал, навпроти пункту "б" - 2 бали та проти пункту "в" - 3 бали. Мінімальна кількість балів, яку може набрати випробуваний, дорівнює 30, а максимальна - 90. Діапазон слабого або сильного нервово-психічного напруження розташовується в проміжку від 30 до 50 балів; інтенсивного — від 51 до 70 балів; надмірного — від 71 до 90 балів.

Опитувальник складається із 30 тверджень.

Орієнтовний час тестування 15-20 хвилин.

Взаємозв'язок між темпераментом і стресостійкістю у здобувачів вищої освіти може бути досить складним і залежати від багатьох факторів. Давайте розглянемо ці дві концепції окремо та їх можливий взаємозв'язок.

Темперамент - це індивідуальні властивості особистості, які починають її сприйняття, реакцію та настрої. Він може бути різним у кожної людини і включає такі характеристики, як екстраверсія, інтроверсія, невротизм, активність, стійкість і т.д. Деякі люди можуть мати більш енергійний та активний темперамент, тоді як інші - більш закритий і спокійний.

Стресостійкість - це здатність до адаптації та психологічного збереження благополуччя під час стресу. Люди з високим рівнем стресостійкості здатні краще впоратися з труднощами, стресом та викликами, зберігаючи свою психологічну стійкість. Вони можуть мати сильний самоконтроль, емоційну стійкість та гнучкість у вирішенні проблеми.

Що стосується їх взаємозв'язку у здобувачах вищої освіти, деякі дослідження вказують на певні тенденції. Наприклад, деякі люди з високим рівнем стресостійкості можуть відчувати більший мотив до досягнення

академічних цілей та успіху. Вони можуть краще керувати такі люди традиційно виявляють більшу самодисципліну, зосередженість і витримку під час вивчення і виконання завдань. Вони можуть бути меншими до відволікань та емоційних коливань, що дозволяє їм краще керувати своїм часом та виконувати поставлені перед ними завдання.

Однак варто зауважити, що темперамент і стресостійкість є індивідуальними рисами і можуть проявлятися по-різному у різних людей. Тому, хоча взаємозв'язок може бути присутній у деяких випадках, важливо розуміти, що він не є універсальним і може існувати такі.

Крім того, взаємозв'язок між темпераментом і стресостійкістю може мати вплив на інші фактори, такі як соціальна підтримка, особистісний розвиток, навички копіngu зі стресом та інші. Наприклад, люди з високою стресостійкістю можуть бути більш успішними в розвитку ефективних стратегій копіngu зі стресом, що сприяє їх загальної психологічної стійкості.

У підсумку, взаємозв'язок темпераменту і стресостійкості у здобувачів вищої освіти може бути складним і індивідуальним. Він може виявлятися у відносній мотивації до досягнень, самодисципліни, зосередженості та здатності керувати стресом. Проте, варто втратити інші фактори, які також можуть вплинути на цей взаємозв'язок.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних. Для цього ми застосовували критерій Колмогорова Смирнова. Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між впливом мотивації навчальної діяльності, відповідно до стресостійкості студентської молоді ($r_s = 0,825$ при $p \leq 0,01$).

Використовуючи вищезазначений метод, за проведеною обробкою, ми отримали значення наближене до одиниці, згідно цього приймається альтернативна гіпотеза. Виявлені особливості дають підстави розробити практичні рекомендації студентській молоді, щодо підвищення стресостійкості.

2.3. Особливості взаємозв'язку темпераменту і стресостійкості

Темперамент та стресостійкість є двома важливими психологічними конструктами, які можуть взаємодіяти між собою.

Темперамент - це індивідуальна психологічна особливість, яка визначається генетичними, біологічними та соціальними чинниками. Темперамент відображає певні структурні та функціональні особливості нервової системи, які відповідають за індивідуальні реакції на подразники та стрес.

Стресостійкість - це здатність індивіда до пристосування до стресових ситуацій. Цей показник може визначатися різними характеристиками, такими як психологічна стійкість, емоційний контроль, соціальна адаптивність та інші.

Існує деяка взаємозв'язок між темпераментом та стресостійкістю. Зокрема, деякі типи темпераменту можуть бути більш або менш сприйнятливими до стресу. Наприклад, люди з типом темпераменту "холерик" можуть бути менш стресостійкі, тому що вони швидко переходять у стан підвищеної збудженості та емоційної напруги. З іншого боку, люди з типом темпераменту "флегматик" можуть бути більш стресостійкі, оскільки їхні реакції на стрес менш інтенсивні та менш тривалі.

Загалом, стресостійкість може залежати від багатьох факторів, таких як соціальне середовище, досвід життя та навички саморегуляції. Тому, хоча темперамент може впливати на стресостійкість, важливо розглядати ці два показники як частину більш широкого контексту людської поведінки та досліджувати їх узгодженість з іншими факторами, що впливають на психологічне благополуччя.

Наприклад, люди зі збільшеною стресостійкістю можуть мати користь від розвитку певних навичок саморегуляції, таких як медитація, йога або позитивне мислення. З іншого боку, люди зі зниженою стресостійкістю можуть використовувати різні стратегії, такі як підтримка соціальної підтримки та підтримка з боку професійних психологів.

Також важливо пам'ятати, що темперамент та стресостійкість можуть бути модифіковані через певні життєві обставини. Наприклад, досвід стресу може змінити реакції на нього та підвищити рівень стресостійкості. Тому, здатність до пристосування до стресу може змінюватися в залежності від досвіду, індивідуальних ресурсів та підтримки від оточуючих.

Отже, взаємозв'язок між темпераментом та стресостійкістю може бути складним та залежати від багатьох факторів. Вивчення цих показників може допомогти визначити ризики для розвитку психологічних проблем та розробити індивідуальні стратегії саморегуляції та пристосування до стресу.

Взаємозв'язок між темпераментом і стресостійкістю досліджується в психології та психологічних науках. Темперамент відображає індивідуальні особливості людини, її постійні властивості, які починають її реакцію на зовнішні подразники. Стресостійкість, з іншого боку, каже на те, як добра людина справляється зі стресом і важкими ситуаціями.

Середнє значення прояву стресостійкості серед полнезалежних студентів – 14,2, тоді як серед полезалежних - 42,8. Отже, дослідження відмінностей у рівні прояву стресостійкості студентів з когнітивними стилями полезалежність-полнезалежність мало наступні результати $U=31, p0,05$).

Середнє значення показників стресостійкості у студентів-холістів – 36,4; в свою чергу студенти-аналітики мають - 33,2. Також за допомогою математичної статистики, а саме критерію кореляції Спірмена було визначено відмінності у полнезалежних ($r=0,616, p0,05$); а за уникненням як стратегією подолання стресу були визначені менш значимі відмінності.

Хоча існує багато різних теорій темпераменту і стресостійкості, нижче наведені деякі особливості їх взаємозв'язку:

1. Екстраверсія та стресостійкість. Екстравертні люди, які характеризуються високою суспільністю, енергійністю та бажанням брати участь у соціальних подіях, часто мають більшу стресостійкість. Вони звичайно легше адаптуються до нових ситуацій і можуть краще контролювати свої емоції.

2. Невротизм та стресостійкість. Люди з високим рівнем невротизму, які страждають від нервової нестабільності, можуть мати меншу стресостійкість. Вони частіше реагують на стресори негативною чутливою реакцією і мають труднощі збереження разом із психологічною рівновагою під час стресових ситуацій.

3. Гнучкість та стресостійкість. Люди з високою гнучкістю, які легко пристосовуються до змін, мають постійно вищий рівень стресостійкості. Вони швидше знають способи подолання стресу і можуть пристосуватися до нових обставин.

4. Волелюбність та стресостійкість. Люди з високим рівнем волелюбності, здатними до самоконтролю, саморегуляції і волі, часто мають підвищену стресостійкість. Вони можуть бути більш здатними контролювати свої емоції, управляти стресом і використовувати ефективні стратегії подолання труднощів.

Висновок для розділу II

Дослідження щодо виявлення прояву стресостійкості студентів з відмінними когнітивними стилями може включати різні методики та інструменти оцінювання. На основі ваших результатів дослідження я не можу дати конкретні результати, після чого не було надано жодних конкретних даних чи деталей.

Але в загальному, результати дослідження можуть показати на те, які когнітивні стилі або особливості пов'язані з рівнем стресостійкості студентів. Наприклад, можуть бути ваші такі закономірності:

1. Студенти з аналітичним когнітивним стилем можуть мати вищий рівень стресостійкості, не зможуть остаточно аналізувати ситуацію, шукати раціональні рішення та використовувати логічне мислення для подолання стресу.
2. Студенти з вільним когнітивним стилем можуть мати підвищену стресостійкість, після чого вони здатні візуалізувати проблеми і знайти

творчі рішення. Вони можуть легше уявити собі позитивний результат і шукати альтернативні шляхи для подолання стресу.

ВИСНОВОК

З іншого боку, студенти з меншою стресостійкістю можуть відчувати більшу емоційну напругу і труднощі в управлінні стресом, що може негативно вплинути на їхній навчальний процес. Вони можуть швидше відчуті втому, розсіювання уваги та емоційне перевантаження, що може обмежити їх здатність досягти успіху в навчанні.

Проте, важливо отримати результат, що темперамент і стресостійкість - це не статичні характеристики, і вони можуть бути розвинуті та змінені через взаємодію з навколишнім середовищем та досвідом. Існує можливість навчитися стратегіям управління стресом та розвитку стресостійкості, що можна позитивно вплинути на навчальний процес студентів.

Отже, взаємозв'язок темпераменту і стресостійкості у здобувачів вищої освіти може вплинути на їх навчальну продуктивність і успішність. Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти освітнім установам та психологам розробити програми підтримки та інтервенцій, спрямованих на підвищення здатності студентів справлятися зі стресом і досягати академічних цілей.

Взаємозв'язок темпераменту і стресостійкості у здобувачів вищої освіти є ключовим аспектом, який впливає на їх навчальну продуктивність і успішність. Студенти з вищим рівнем стресостійкості мають більшу ймовірність справлятися з навчальними викликами і досягати успіху, після чого вони володіють здатністю ефективно керувати своїми емоціями та стресовими ситуаціями.

З іншого боку, студенти з меншою стресостійкістю можуть стикатися з більшою чутливою напругою та труднощами у впорядкуванні зі стресом, що може обмежувати їх здатність досягти успіху в навчанні.

Проте важливо розуміти, що темперамент і стресостійкість не є статичними характеристиками, і можуть бути розвинуті та змінені через навколишнє середовище та досвід. Навчання стратегіям управління стресом і розвитку стресостійкості можуть позитивно вплинути на навчальний процес студентів.

Отже, для підвищення навчальної продуктивності студентів необхідно розробляти програми підтримки та інтервенції, спрямовані на розвиток їх стресостійкості та навчання ефективним стратегіям управління стресом. Це може включати розвиток навичок саморегуляції, психологічну підтримку та навчання стратегіям протидії стресу.

Враховуючи ці аспекти, освітні заклади можуть створити сприятливе середовище для розвитку темпераменту і стресостійкості студентів, що сприяє їх успішному навчанню та досягненню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.
2. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
3. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 36-49
4. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія]. К.: НікаЦентр, 2007. – 432 с.
6. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Випуск 7(36). С. 98-117.
7. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: наук. монографія. Київ: КММ
8. Мазур Т. В., Філіпович В. М. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій саморегуляції у соціальних працівників. Перспективні напрями наукових досліджень-2015: матеріали міжнарод. Наук.-практ. конф., К.: Вид-во. «Центр навчальної літератури», 2015. С. 140–142.
9. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Роль професійного стресу у культурі управління. Управління в освіті: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.). Львів: Тріада Плюс, 2013. С. 186-187.
10. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053

«Психологія». / Укл.: Г. В. Ложкін, І.О. Блохіна. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

11. Психологія стресостійкості студентської молоді/за заг.ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

12. Савчин М.В. Духовний потенціал людини: монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.

13. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. №9 (61). С. 314-319.

14. Твердохлебова Н.Є. Актуальні питання у сучасній науці. Випуск 1. С. 421-427

15. Філіпович В. М. Психологічні чинники формування інтелектуальної компетентності у студентів гуманітарного профілю: дис. ...кандидата психол. наук:19.00.07 // Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 211 с.

16. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 8. С. 18–30.

17. Шмаргун В. М. Інтелектуальна компетентність особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Т.5, Випуск 14. С. 224–232.

18. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. London: Routledge, 1991. 234 p.

19. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and Coping. New York. Columbia University Press. 1977. P. 144–157.

20. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY: Springer, 1984. – 86 p. 22. Dorfman L., Petrov V. Subjective phenomena as quantity and measurement. European Journal of Scientific Research. 2016. Vol. 2, № 1. P. 253–275.

Психокорекційна програма

Пояснювальна записка

Мета програми: Формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Завдання програми:

- 1) Ознайомлення з поняттям стресу та стресостійкості;
- 2) Розуміння впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я здобувачів;
- 3) Вивчення стратегій управління стресом та розвитку стресостійкості;
- 4) Навчання стратегіям психологічної та фізичної релаксації;
- 5) Вивчення технік позитивного мислення та самопідтримки;
- 6) Розвиток навичок самоаналізу та саморегуляції емоцій.

Цільова аудиторія програми: програма розроблена для здобувачів вищих навчальних закладів, які відчують стресове навантаження та бажають підвищити свою стресостійкість.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Тимчасові рамки і тривалість програми: 6 занять тривалістю 60 хвилин.

У таблиці 1 наведений тематичний бланк психокорекційної програми для здобувачів вищої освіти.

Таблиця 1

Тематичний бланк програми формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

№	Тема заняття	Мета заняття	Назва вправ	Обладнання
1	Знайомство	Ознайомлення з поняттям стресу та стресостійкості. Вивчення фізіологічних та психологічних проявів стресу. Розуміння важливості	Знайомство, Групова дискусія: "Роль стресу у нашому житті, виклики та можливості", Лекція: "Стресс та важливість розвитку	Проектор та екран для візуалізації матеріалів.

		розвитку стресостійкості для студентів.	стресостійкості у студентів", прощання.	
2	Стрес та фактори що його спричиняють	Вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я студентів. Розгляд факторів, що спричиняють стрес у студентському житті. Обговорення стресових ситуацій, з якими студенти зіштовхуються.	Привітання, Лекція: "Вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я студентів", Групова дискусія: "Фактори, що спричиняють стрес у студентському житті", прощання.	Проектор та екран для візуалізації матеріалів.
3	Розвиток стресостійкості та методи психологічного релаксу	Ознайомлення зі стратегіями управління стресом та розвитку стресостійкості. Вивчення методів психологічного релаксу та саморегуляції.	Привітання, Брейнштормінг, Методика глибокого дихання, Художня терапія, прощання.	Папір, кольорові олівці, фломастери та маркери
4	Стратегії фізичної релаксації	Впровадження фізичних активностей для зняття напруги та стресу. Навчання технік фізичної релаксації.	Привітання, Танцювальні рухи, Дихальні вправи, Прогресивна м'язова релаксація, Медитація, прощання.	Звукова система для програвання аудіозаписів та музики
5	Техніки позитивного мислення та самопідтримки	Вивчення технік позитивного мислення та самопідтримки. Розвиток оптимізму та позитивного сприйняття навколишнього світу.	Привітання, Позитивний щоденник, Методика: Сила позитивних слів, Методика: "Ситуаційні ролі", прощання.	Роздаткові матеріали та аркуші

6	Самоаналіз, саморегуляція емоцій та прощання	Розвиток навичок самоаналізу та саморегуляції емоцій. Підвести підсумки занять та отримати зворотній зв'язок	Привітання, Вправа: "Емоційний дайджест", Вправа: "Тренування свідомості", прощання.	Роздаткові матеріали та аркуші
---	--	--	--	--------------------------------

Зміст програми формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти

Заняття №1

Тема: Знайомство

Мета: Ознайомлення з поняттям стресу та стресостійкості. Вивчення фізіологічних та психологічних проявів стресу. Розуміння важливості розвитку стресостійкості для студентів.

Обладнання: Проектор та екран для візуалізації матеріалів.

Хід заняття:

1) Знайомство

Розпочніть тренінг, вітаючи учасників групи і висловлюючи свою радість з їх присутності. Створіть дружню атмосферу, вказавши, що ви готові до співпраці та відкритого спілкування.

Розкажіть кілька слів про себе, свої професійні досягнення або досвід в галузі тренінгу, який ви проводите.

Запросіть кожного учасника групи представитися та назвати кілька ключових моментів про себе.

2) Групова дискусія: "Роль стресу у нашому житті, виклики та можливості"

Ця дискусія дозволить учасникам висловити свою думку та поділитися досвідом щодо впливу стресу на їхнє життя та навчання. Вони можуть обговорити, які ситуації викликають стрес, як вони з ними справляються, а також які переваги та недоліки може мати стрес в їхньому житті. Це створить можливість учасникам познайомитись між собою, обговорити загальні теми та розкрити особисті думки та почуття.

Додатково, можна запросити учасників поділитися своїми очікуваннями від тренінгу щодо формування стресостійкості та чого вони б хотіли досягти під

час навчання. Це сприятиме активній участі всіх учасників та створить сприятливу атмосферу для подальшої роботи над розвитком стресостійкості.

3) Лекція: "Стрес та важливість розвитку стресостійкості у студентів"

4) Прощання

Передайте свою щирю вдячність учасникам групи за їхню активну участь, відкритість та співпрацю під час заняття. Підкресліть ключові моменти та досягнення тренінгу. Отримайте зворотній зв'язок. Висловіть слова прощання і побажання успіху.

Заняття №2

Тема: Стрес та фактори що його спричиняють

Мета: Вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я студентів. Розгляд факторів, що спричиняють стрес у студентському житті. Обговорення стресових ситуацій, з якими студенти зіштовхуються.

Обладнання: Проектор та екран для візуалізації матеріалів.

Хід заняття:

1) Привітання

Привітайте всіх учасників заняття.

2) Лекція: "Вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я студентів"

3) Групова дискусія: "Фактори, що спричиняють стрес у студентському житті"

Учасники мають можливість поділитися своїм досвідом і спостереженнями щодо стресових ситуацій у студентському житті. Це допомагає збагатити колективний досвід. Дискусія дає можливість учасникам висловити свої емоції та спілкуватися з людьми, які проходять через подібні стресові ситуації. Вона сприяє формуванню взаємопідтримки.

4) Прощання

Передайте свою щирю вдячність учасникам групи за їхню активну участь, відкритість та співпрацю під час заняття. Підкресліть ключові моменти та досягнення тренінгу. Отримайте зворотній зв'язок. Висловіть слова прощання і побажання успіху.

Заняття №3

Тема: Розвиток стресостійкості та методи психологічного релаксу

Мета: Ознайомлення зі стратегіями управління стресом та розвитку стресостійкості. Вивчення методів психологічного релаксу та саморегуляції.

Обладнання: Папір, кольорові олівці, фломастери та маркери.

Хід заняття:

1) Привітання

Привітайте всіх учасників заняття.

2) Брейнштормінг

Запропонуйте учасникам виконати брейнштормінг, під час якого вони можуть генерувати як можна більше ідей та стратегій управління стресом. Надихайте їх думати творчо та вносити нові підходи до стресу.

3) Методика глибокого дихання

Навчіть учасників технікам глибокого дихання, які допомагають знизити напругу та стрес. Проведіть практичні вправи з контрольованого, медитативного дихання та навчіть учасників використовувати цю техніку в стресових ситуаціях.

4) Художня терапія

Малювання, розфарбовування, творчість можуть бути ефективними методами для релаксації та самовираження. Це дозволяє зосередитися на творчому процесі та відпочити від стресу.

5) Прощання

Передайте свою щирю вдячність учасникам групи за їхню активну участь, відкритість та співпрацю під час заняття. Підкресліть ключові моменти та досягнення тренінгу. Отримайте зворотній зв'язок. Висловіть слова прощання і побажання успіху.

Заняття №4

Тема: Стратегії фізичної релаксації

Мета: Впровадження фізичних активностей для зняття напруги та стресу. Навчання технік фізичної релаксації.

Обладнання: Звукова система для програвання аудіозаписів та музики.

Хід заняття:

1) Привітання

Привітайте всіх учасників заняття.

2) Танцювальні рухи

Запропонуйте прості танцювальні рухи або імпровізацію під музику, що допоможуть випустити емоції, покращити настрій та зняти напругу.

3) Дихальні вправи

Включіть дихальні вправи, такі як глибоке дихання через ніс і випуск повітря через рот, релаксаційне дихання, щоб зосередити увагу на диханні та зняти напругу.

4) Прогресивна м'язова релаксація

Проведіть тренування з прогресивної м'язової релаксації, де учасники будуть послідовно напружувати та розслабляти різні м'язові групи. Це допоможе їм впоратися з фізичними проявами стресу та встановити розслаблення.

5) Медитація

Медитаційні техніки можуть допомогти заспокоїтися та зосередитися. Наприклад, фокусування на диханні або повторення певного мантри (слова або фрази) можуть створити спокійний стан свідомості та зменшити стрес.

6) Прощання

Передайте свою щиру вдячність учасникам групи за їхню активну участь, відкритість та співпрацю під час заняття. Підкресліть ключові моменти та

досягнення тренінгу. Отримайте зворотній зв'язок. Висловіть слова прощання і побажання успіху.

Заняття №5

Тема: Техніки позитивного мислення та самопідтримки

Мета: Вивчення технік позитивного мислення та самопідтримки. Розвиток оптимізму та позитивного сприйняття навколишнього світу.

Обладнання: Роздаткові матеріали та аркуші.

Хід заняття:

1) Привітання

Привітайте всіх учасників заняття.

2) Позитивний щоденник

Попросіть учасників тренінгу вести щоденник, в якому вони будуть записувати позитивні події, досягнення та моменти, за які вони вдячні. Розглядайте ці записи разом із учасниками під час тренінгу.

3) Методика: "Сила позитивних слів"

Попросіть учасників утворити позитивні слова або фрази, які описують їхні сильні сторони, досягнення або мрії. Дайте їм можливість поділитися цими словами з іншими учасниками тренінгу.

4) Методика: "Ситуаційні ролі"

Учасники формують пари або малі групи і отримують сценарії різних ситуацій, які можуть виникнути у студентському житті, наприклад, конфлікт з товаришем, складна переговорна ситуація або необхідність підтримки у важкий момент. Кожна пара або група грає ролі і спільно шукає позитивні та конструктивні способи взаємодії та вирішення проблеми.

5) Прощання

Передайте свою щирю вдячність учасникам групи за їхню активну участь, відкритість та співпрацю під час заняття. Підкресліть ключові моменти та

досягнення тренінгу. Отримайте зворотній зв'язок. Висловіть слова прощання і побажання успіху.

Заняття №6

Тема: Самоаналіз, саморегуляція емоцій та прощання

Мета: Розвиток навичок самоаналізу та саморегуляції емоцій.

Обладнання: Роздаткові матеріали та аркуші.

Хід заняття:

1) Привітання

Привітайте всіх учасників заняття.

2) Вправа: "Емоційний дайджест"

Попросіть учасників записати свої поточні емоції на окремих аркушах паперу. Потім попросіть їх поділитися своїми емоціями з іншими учасниками групи. Після цього учасники можуть викласти свої аркуші на дошці і обговорити, які схожі або різні емоції у них виникають. Це допоможе розширити розуміння і впізнавання власних емоцій та емоцій інших людей.

3) Вправа: "Тренування свідомості"

Проведіть коротку медитаційну вправу з учасниками, покликану розкрити їх свідомість. Попросіть їх зосередитися на своєму диханні та спостерігати свої думки та емоції без суджень або аналізу. Після вправи проведіть обговорення про те, які емоції або думки виникали під час медитації та як впливає свідомість на саморегуляцію емоцій.

4) Прощання

Підбийте підсумки програми, нагадайте учасникам про основні теми, навички та інструменти, які вони опанували протягом програми. Виокреміть основні досягнення та прогрес, який вони зробили.

Дайте можливість учасникам поділитися своїм досвідом участі в програмі. Нехай вони висловлять свої думки, враження, важливі моменти та зміни, які відбулися у їхньому житті.

Прощання з групою.