

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

Індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості особистості: гендерний аспект

назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Психологія

Шифр

номер залікової книжки

Виконав(ла): студент(ка) II курсу, група
ППМЗ-21-1

_____ О.О. Мірошкіна

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник кандидат психологічних наук,
доцент

науковий ступінь, вчене звання

Нормоконтролер

_____ О.В. Кулешова

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Є. М. Потапчук

Підпис

Ініціали, прізвище

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2022

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості особистості: гендерний аспект».

Здобувач Мірошкіна Оксана Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник Кулешова Олена Віталіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Дипломна робота включає 76 сторінок, 7 рисунків, перелік джерел посилення складає 68 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: індивідуально-психологічні особливості особистості, стрес, стресостійкість, гендер

Об'єктом дослідження є прояви стресостійкості особистості.

Предметом дослідження є індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості у чоловіків та жінок.

За результатами дослідження було конкретизовано та уточнено визначення понять «стрес» та «стресостійкість особистості». Виділено рівні прояву стресостійкості у чоловіків та жінок, визначено їх залежність від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Експериментально встановлено, що в індивідуально-психологічних особливостях прояву стресостійкості у чоловіків та жінок існують відмінності.

Розроблена корекційно-розвиваюча програма підвищення стресостійкості особистості та методичні рекомендації для її застосування можуть бути рекомендовані для використання психологами, соціальними працівниками, працівниками психологічної служби, педагогами при роботі з особами, які переживають стрес або професійне вигорання, перебувають в складних життєвих обставинах, а також можуть бути використані в системі вищої та додаткової професійної освіти.

Випускник _____ Мірошкіна О.О.
(прізвище, ініціали)

Дата подання дипломної роботи до захисту ____ грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТОЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	11
1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномену стресу та стресостійкості	11
1.2 Індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості особистості	25
1.3 Дослідження особливостей стресостійкості у чоловіків та жінок	29
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТОЙКОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК	40
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	40
2.2 Аналіз результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості у чоловіків і жінок	50
2.3. Корекційно-розвивальна програма підвищення стресостійкості особистості та методичні рекомендації до неї	67
Висновки до розділу 2	78
ВИСНОВКИ	79
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	83
ДОДАТКИ	90
Додаток А Методика діагностики стресостійкості С. Суботіна	90
Додаток Б Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге	92
Додаток В Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна	96
Додаток Г Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова	100
Додаток Д Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома	115

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В сучасних умовах військового стану в Україні змінюється соціально-економічна та політична ситуація, зростає сила тиску зовнішніх факторів на особистість, що обумовлює зростання значущості стресостійкості особистості. В першу чергу, тривала криза призвела до погіршення якості життя українців, які потерпають від російської агресії: втрачають близьких та рідних, власні домівки, змушені виїжджати до інших регіонів України або за Окордон, відчувають тиск від руйнування критичної інфраструктури, що порушує комфортні умови життя кожного, зростає безробіття та конкуренція на ринку праці, знижується матеріальне благополуччя тощо. Люди виявилися не готові до таких змін і тому їм все важче протистояти стресовим ситуаціям, вони виявляють низький рівень стресостійкості. В засобах масової інформації щоденно подається інформація щодо зовнішніх загроз та конфліктів, пов'язаних із терористичними діями країни-загарбника, акцентуючи контекст війни та протистояння. Збільшується тиск на психіку людей, зростає тривожність і це призводить до того, що в їхньому житті постійно присутній страх, невпевненість у завтрашньому дні та агресія, знижуються адаптаційні можливості психіки. Крім того, вимушена міграція українців також призводить до виникнення конфліктів: відмінності та розбіжності у культурі та звичаях, проблеми комунікації, незнання мови країни, до якої мігрують переселенці, конкуренція місцевого населення з мігрантами за робочі місця призводять до зростання соціальної напруги. Проблема стресостійкості, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості, визначає її благополуччя, профілактики стресу та підвищення стресостійкості в сучасному суспільстві є особливо значущою, обумовленою соціальним запитом.

Як свідчать багаточисленні вітчизняні та закордонні дослідження стресу, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я сучасної людини, сьогодні найважливішим завданням суспільства стає його збереження у громадян. Особистість, яка має стійку психіку, повноцінно реалізує свої

соціальні ролі, здійснює свій професійний і громадянський внесок до загального блага, вона є ефективним працівником, гарним сім'янином, постійно вдосконалює себе та гармонізує свою взаємодію із оточуючим світом.

Таким чином, підвищення стресостійкості сучасної людини забезпечує фізичне та психічне здоров'я нації та є першочерговою задачею держави для підтримання суспільного спокою, соціальної стабільності, можливості прогнозувати та керувати процесами, що відбуваються в суспільстві. У зв'язку з цим розробка сучасних технологій підвищення стресостійкості є актуальною проблемою.

Проблема стресостійкості на сьогодні широко представлена в науковій літературі, проте, значна частина дослідників зауважують її неоднозначність, складність та недостатню розробленість. Під час дослідження даного феномену частіше за все акцент здійснюється на розвитку окремих його сторін (наприклад, копінг-стратегії) або на психологічній корекції тих, хто пережив стрес. Разом з тим, недостатньо вивченими залишаються деякі питання проявів стресостійкості, що обумовлені гендерними відмінностями, а також недооцінюється важливість впливу індивідуально-психологічних ресурсів стресостійкості.

Так, у дослідженнях В. Бодрова, О. Кокуна, М. Корольчук, В. Моляко, Н. Тарабріної, В. Старика, Д. Фельдштейна та інших дослідників перераховуються такі передумови стресостійкості як толерантність, асертивність, ініціативність, безоцінне ставлення до людей, товарицькість, потреба в саморозвитку та самореалізації, самопізнання, гнучкість, здатність досягати цілі, змінювати стратегію та тактику своєї поведінки відповідно до зміни обставин, власні способи розв'язання завдань, що з'являються у процесі життєдіяльності. В цих роботах не досить чітко визначені уявлення щодо передумов стресостійкості особистості та способів ефективного подолання стресу, які вона може застосувати самостійно, з використанням факторів, що визначають індивідуальний перебіг стресових реакцій. Усе вище сказане

обумовлює необхідність досліджень, що спрямовані на визначення напрямів профілактики та корекції стресостійкості особистості з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей та їх гендерних відмінностей.

У суспільстві, з одного боку, актуалізується запит на підвищення стресостійкості особистості у зв'язку із наростанням стресових факторів, а з іншого – недостатньо повно вивчено феномен стресостійкості як на рівні проявів, так і на рівні профілактики та корекції, а також, практично не досліджені індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості у чоловіків і жінок та існує брак інноваційних програм підвищення стресостійкості особистості. Об'єктивна необхідність вирішення зазначених вище проблем, загальне психологічне та практичне їх значення, недостатня теоретико-методологічна розробленість теми профілактичного підвищення стресостійкості у чоловіків та жінок обумовлює наукову актуальність теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження: прояви стресостійкості особистості.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості у чоловіків та жінок.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості у чоловіків і жінок.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження стресостійкості, основних методологічних підходів до підвищення рівня стресостійкості.

2. Визначити індивідуально-психологічні особливості стресостійкості.

3. Експериментально дослідити рівні прояву стресостійкості у чоловіків і жінок, встановити гендерні відмінності індивідуально-психологічних особливостей цих проявів.

4. Розробити корекційно-розвивальну програму підвищення стресостійкості особистості та методичні рекомендації до неї.

Гіпотеза дослідження:

Стресостійкість є властивістю особистості, що детермінована сукупністю зовнішніх та внутрішніх факторів: Саме індивідуально-психологічні особливості, такі як властивості темпераменту, тривожність та особливості самоактуалізації особистості, визначають відмінності у стресостійкості чоловіків та жінок та специфіку способів реагування на стрес.

Методи та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися такі методи:

теоретичні: аналіз психологічної, педагогічної та соціальної літератури з проблеми дослідження, порівняння, класифікація, узагальнення;

емпіричні: спостереження; тестування, інтерв'ювання. В якості психодіагностичних методик використовувалися: Методика діагностики стресостійкості С. Суботіна; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге; Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова; Особистісний опитувальник Е. Шострома;

методи математичної обробки даних: t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз показників за допомогою обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що виявлені індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості у чоловіків та жінок можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу на етапах професійного становлення особистості, спрямованих на саморегуляцію емоційних станів та корекцію стресостійкості особистості. Розроблена корекційно-розвиваюча програма підвищення стресостійкості особистості та методичні рекомендації для її застосування можуть бути рекомендовані для використання психологами, соціальними працівниками, працівниками психологічної служби, педагогами при роботі з особами, які переживають стрес або професійне вигорання, перебувають в складних життєвих обставинах, а також можуть бути

використані в системі вищої та додаткової професійної освіти.

Результати, отримані під час теоретико-емпіричного дослідження, можуть застосовуватись у викладанні психологічних дисциплін, при розробці спеціальних курсів, а також під час підготовки та проведення лекційних та практичних занять із загальної психології, психології особистості, кризової та педагогічної психології.

Дослідно-експериментальна база дослідження: Експериментальне дослідження проводилося на базі туристичної агенції «Alice Tour» м. Хмельницького. У дослідженні взяли участь 36 клієнтів туристичної агенції. Вік учасників дослідження в інтервалі від 23 до 55 років, середній вік становить 34 роки: 15 чоловіків віком 25 – 35 років та 21 жінка віком 23 – 55 років. Професійний статус групи різномірний – до групи входили респонденти різних професій та соціального становища: приватні підприємці, представники соціальної сфери, сфери освіти, фахівці сфери обслуговування та ін. У всіх респондентів вища та незакінчена вища освіта.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати експериментального дослідження були представлені на XII-й Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», (м. Хмельницький, 24-25 листопада 2022 року), опубліковані тези «Теоретичні підходи до визначення феномену стресостійкості» та стаття «Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект».

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 68 найменувань, 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 76 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТОЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномену стресу та стресостійкості

Розробка проблеми стресу, що здійснюється протягом останніх десятиліть, знайшла своє відображення в роботах, присвячених біохімічним, клінічним, психофізіологічним та психологічним аспектам його проявів.

Порівняння теорій та концепцій психологічного стресу демонструє, що вони відображають різні сторони змістовної характеристики стресу: процесуальну та регулятивну, а також предметну та причинно-наслідкову. Незважаючи на те, що було накопичено та систематизовано значний біохімічний, фізіологічний, психофізіологічний, клінічний та експериментальний матеріал із проблеми стресу, деякі аспекти проблеми розроблені недостатньо, а при цьому деякі з них тільки окреслені для розгляду.

У сучасній психології важко визначити точно поняття психологічного стресу. На сьогоднішній день у науковій літературі так і не виробилося єдиного уявлення щодо природи та сутності стресу. На прикладі низки визначень, даних різними дослідниками, ми дійшли висновку, що терміни та явища накладаються один на одного, перетинаються смислами, витікають один з одного, пояснюють та визначають один одного – і всі вони у літературі чітко не розмежовані, суть явищ не прояснена.

Засновник теорії стресу Г. Сельє у ранніх роботах визначив стрес як «сукупність всіх неспецифічних змін, що виникають в організмі під впливом будь-яких сильних впливів і супроводжуються перебудовою захисних систем організму». Пізніше вчений розробляє і закріплює ідею неспецифічності, при цьому звужуючи і спрощуючи поняття «стрес», який починає визначатися як неспецифічна реакція організму, у відповідь на певну висунуту до нього вимогу [10,]. У підході Г. Сельє в науковому середовищі багато послідовників. Г. Вейтнер і М. Ллойд визначають стрес як неспецифічну (загальну) реакцію напруги живого організму на будь-який сильний вплив на нього [68]. За

визначенням з Психологічного словнику, «стрес – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього середовища» [29, с. 231]. М. Корольчук та В. Крайнюк називають стресом неспецифічну відповідь організму на зростання вимог до нього [17]. Під вимогами маються на увазі всі дії, що ведуть до зміни діяльності організму.

Таким чином, відповідно до концепції Г. Сельє та його сучасних послідовників, стресовим можна вважати практично будь-який стан людини, на який впливають будь-які фактори зовнішнього і внутрішнього середовища, що викликають відповідну природну пристосувальну реакцію організму.

Такому науковому розумінню поняття «стрес» Р. Лазарус та його послідовники протиставляють ідею специфічності впливу та реакції. Р. Лазарус і З. Фолкман визначають стрес як реакцію індивіда на вимоги, що він сприймає як обтяжливі чи такі, що переважають над його особистісним можливостями. А. Велфорд характеризує стрес як результат невідповідності між можливостями організму та вимогами, що висуваються до нього [47]. Справді, не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, яка оцінюється як загрозлива, яка порушує адаптацію, контроль, перешкоджає самоактуалізації. За словами О. Волошок, слабкі дії не призводять до стресу, він виникає тільки тоді, коли вплив стресу перевершує звичайні пристосувальні можливості людини [4].

Згодом, ця концепція, перероджується в тенденцію вчених докорінно позбутися ідеї неспецифічності стресу. В уявленнях низки дослідників, стрес – це щось незвичайне, надзвичайне, що перевищує межі індивідуальної норми функціонування. Тенденція повністю відійти від ідеї неспецифічності, протиставити їй ідеї специфічності, означає, що до стресу здатне привести не будь-який вплив середовища, а лише екстремальний. Так, на думку Ю. Гончар, поняття «стрес» включає всю сукупність реакцій організму на нанесення надзвичайного роздратування [4, с. 82].

На наш погляд, проблема понять полягає в тому, що теорія неспецифічності добре застосовується тільки до фізіологічних стресорів, які

впливають безпосередньо на тканини тіла. Але сприйняття психологічного стресору (наприклад, загрози звільнення чи зміни способу життя, конфлікту в сім'ї) суто індивідуально, суб'єктивно та залежить від великої кількості чинників – від типу нервової системи, віку, статті, соціального статусу людини тощо.

Аналізуючи різні підходи до визначення стресу, Н. Різві зазначив, що якщо відносити стрес до стану хвилювання в організмі, який він прагне нейтралізувати, тоді складно розрізнити стрес та тривожність, стрес та «неприємні стани, такі як аверсивні мотивації, слабкий біль та дисонанс». При цьому стрес можна розглядати як психологічну та поведінкову реакцію, що відображає стан внутрішнього занепокоєння чи його пригнічення. Одночасно, можна визначити стрес як подію або умову в фізичному чи соціальному оточенні, що призведе до застосування заходів щодо уникнення агресії, прийняття рішення щодо усунення чи послаблення загрозливих умов [62, с.103 - 122].

Л. Китаїв-Смик також звертає увагу на те, що термін «стрес» зустрічається у науковій літературі зовсім у різних значеннях і одночасно позначає такі поняття [20]:

1. Інтенсивний, несприятливий, негативний вплив на організм;
2. Інтенсивна фізіологічна або психологічна реакція організму на несприятливу для нього дію стресового фактору;
3. Значні несприятливі та сприятливі для організму реакції різного роду;
4. Неспецифічні риси (елементи) фізіологічних і психологічних реакцій організму за екстремальних впливів, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності;
5. Неспецифічні риси (елементи) фізіологічних та психологічних реакцій організму, що виникають при всіляких реакціях організму.

У свою чергу, Ж. Сидоренко виділяє наявні протиріччя щодо визначення стресу [31, с. 16]. Автор вказує, що під стресом іноді розуміють сильний

несприятливий, негативний вплив на організм. Також стресом називають суб'єктивні реакції, що відображають внутрішній психічний стан напруги та збудження. Цей стан інтерпретується як емоції, захисні реакції та процеси подолання (копінг), що відбуваються в самій людині. При цьому іноді терміном «стрес» позначаються неспецифічні риси фізіологічних та психологічних реакцій організму на сильні, екстремальні впливи, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій та психічних процесів щодо подолання цих стресових ефектів.

Таким чином, поняття «стрес» на сьогоднішній день продовжує залишатися суперечливим. З причини різних трактувань поняття «стрес», багато вчених вживають такі терміни, як «емоційна напруженість», «нервово-психічна напруга», «психоемоційна напруга». Деякі з авторів прирівнюють ці поняття до стресу, інші проводять чітку їхню диференціацію. Деякі автори використовують ці терміни як синоніми та вважають, що вони є різновидами емоційного стресу. Наприклад, В. Шагар пише: «Стрес – фізіологічна та/або психологічна напруга, що виникла в результаті впливу стресорів, які порушили існуючу рівновагу» [41, с. 97].

Деякі дослідники ототожнювали поняття стресу та різноманітних емоцій та емоційних станів. В окремих визначеннях стресу є різні характеристики емоційного стану, проте зусилля дослідників у цьому питанні «фрагментарні і невизначені» [67, с. 103-123].

Емоційний стрес включає емоційні стани, які виникають у людини, коли вона стикається з психологічно важкими для неї ситуаціями, які здаються для неї нерозв'язними, такими як тривога, відчуття невдачі, стан конфлікту, емоційні розлади, переживання, почуття загрози своїй безпеці.

На думку С. Томчука, для стресу характерний стан психічного збудження [38, с. 38]. С. Лутенгорф стан стресу визначає, як емоційне збудження та супутні йому зміни в інших сферах психологічного функціонування [56, с.103-104].

Деякі вчені у визначенні стресу вбачають головним чином фізіологічний та біологічний фактори. Так, стресом, на думку А. Компаре є стан, який характеризується значним викидом стероїдних гормонів не менше, ніж на величину ймовірного відхилення від вихідних показників [48]. С. Мотзер називає стресом стан напруги або перенапруги процесів метаболічної адаптації головного мозку, що призводять до захисних дій або пошкодження організму на різних його рівнях з використанням єдиних нейрогуморальних та внутрішньоклітинних механізмів регуляції [60]. А. Баум вважає, що стрес – це сукупність стереотипних, філогенетичних запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які готують до фізичної активності, тобто. до опору [51], Низка дослідників об'єднують в одному понятті і стимул, і реакцію на нього. Наприклад, П. Гулич визначає стрес як комбінацію стресора та стресової реактивності [52].

Ми бачимо, що в те саме поняття різними вченими вкладаються найрізноманітніші значення – від споріднених до діаметрально протилежних, від вузькоспеціальних до загальних.

На наш погляд, доцільно з одного боку відмовитися від невиправданого розширення обсягу поняття «стрес», а з іншого боку – зберегти основний його зміст (ідею неспецифічності стресу). При цьому в концепції «неспецифічності стресу» важливо розмежувати вплив та реакцію.

Таким чином, поняття «стрес» потребує подальшої розробки – і форма, і зміст цього явища вимагають глибшого осмислення і докладнішого опису. При цьому найближчим до нашого розуміння є визначення стресу, під яким розуміються неспецифічні риси реакцій організму, фізіологічних і психологічних, під впливом сильних, екстремальних факторів, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності.

Проведений аналіз літератури виявив існування незначної кількості робіт, присвячених дослідженню численних видів стресу. З одного боку, у роботах вчених стрес як явище розглядається та піддається всебічному аналізу, робляться спроби систематизувати та класифікувати його за всілякими

ознаками. З іншого боку, на сьогоднішній день поки що не існує єдиної системи, логічної та завершеної, яка була б визнана більшістю дослідників і яка могла б служити теоретичним фундаментом у подальших наукових дослідженнях. Очевидно, що потреба у такій системі існує. Актуалізація соціально-психологічної проблематики стресу свідчить про необхідність всебічно досліджувати різні типи цього феномена.

Зауважимо, що класифікація стресу може бути заснована на різних принципах: на аналізі факторів та умов, що призводять до стресу; на обліку інтенсивності впливів; на аналізі поведінки індивіда у стані стресу; на аналізі реакцій у відповідь на стрес; на аналізі ролі емоційного чинника в стані напруженості тощо.

На сьогоднішній день існує кілька найбільш найпоширеніших класифікацій видів стресу:

- за природою стресу можна виділити фізіологічний/фізичний та психологічний/емоційний;
- за психоемоційним забарвленням стрес буває позитивний (еустрес) та негативний (дистрес) («еустрес» має два значення – «стрес, викликаний позитивними емоціями» і «несильний стрес, який мобілізує організм», «дистрес» – патологічний стрес, що негативно впливає на здоров'я та психіку особистості, погіршує її психічну діяльність, повністю дезорганізує поведінку людини;
- за провідними факторами середовищ, що викликають виникнення стресу, розрізняють стрес сімейний, фінансовий, інформаційний, соціальний, екологічний;
- за сферами прояву виділяють стрес аутогенний, соціогенний, професійний, техногенний;
- за джерелом виникнення стрес може бути внутрішньо-особистісним та міжособистісним;
- за критерієм часу та сили виділяють стрес тривалий (хронічний) та короткочасний (гострий).

- за особливостями стресора: стресори активної діяльності (участь у ситуаціях, пов'язаних із ризиком, з великою часткою відповідальності, з дефіцитом часу); стресори оцінок; стресори неузгодженості діяльності (конфліктні ситуації, захворювання); фізичні та природні стресори (перепади висоти, температури, медичні процедури, травми). У цьому деякі вчені, перераховуючи види стресу, ототожнюють поняття «стрес» і «стресор»: стрес виражених обмежень у задоволенні значних потреб; стрес втрати близьких, їхнього кохання і турботи, що викликає страх «залишитися одному»; стрес очікування негативних наслідків; стрес роз'єднання та розриву зі звичним стереотипом сімейного життя, кола спілкування, занять, навчання; стрес «втоми» або психічної напруженості, обумовленої включенням до тривалої діяльності, що призводить до зростання психічної стійкості; стрес «оцінки», «невиконання очікувань» та/або «ураження» у справжній чи майбутній діяльності [49].

Таким чином, аналіз наукової літератури показує, що в даний час відсутня єдина загальновизнана класифікація стресів.

Знання фізіологічних основ психологічного стресу та етапів розвитку стресової реакції необхідне вивчення механізмів підвищення стресостійкості особистості, розробки нових прийомів, здатних допомогти сучасній людині подолати стресову ситуацію, недопущення настання негативних наслідків стресу для психічного і здоров'я.

Особливо небезпечним наслідком стресу, що проявляється на тлі низької стресостійкості, є відтерміновані реакції на стресову ситуацію: коли сама по собі стресова ситуація вже завершена, але психологічно для людини вона не закінчена. І на тлі спільного благополуччя через тривалий час після стресової події у людини розгортаються комплекси змін в емоційній та психічній сфері, у поведінці. У таких випадках йдеться про психічну травму, яка руйнує систему індивідуальних особистісних захистів і призводить до глибинних порушень широкого спектру, від психологічних до біологічних, цілісної системи функціонування людини [8]. Людина, яка перенесла психічну травму, емоційно нестійка, вона

боїться повторення події, для неї стресова ситуація не закінчена, вона перебуває у небезпечному стані щоденного стресу [11]. Сильний стрес може завдати важкої психічної травми одній людині і майже не торкнутися психіки іншого. Навіть переживши схожі події, люди по-різному реагують на стресову ситуацію у процесі та після її завершення. Вплив стресу на психічний і фізичний стан людини обумовлений рівнем її стресостійкості. Тому в інтересах оздоровлення нації дуже важливо розробляти й удосконалювати програми підвищення стресостійкості особистості.

При цьому до основних факторів, що здійснюють профілактичний вплив і допомагають подолати наслідки психічної травми, відносять фізичне навантаження та всілякі оздоровчі заходи, що сприятливо впливають на фізичне самопочуття, можливість фізично та емоційно розрядити енергію стресу, релаксаційні методики, техніки створення в корі головного мозку нової, альтернативної домінанти з позитивним емоційним забарвленням, прийоми самодопомоги у стресовій ситуації, вироблення та закріплення нових алгоритмів поведінки та соціальну підтримку. Саме на фундаменті цих факторів сучасним науковцям слід створювати нові корекційно-розвиваючі програми підвищення стресостійкості особистості.

У зв'язку із зростаючою актуальністю проблеми психопрофілактики стресів, питання стресостійкості розглядаються у багатьох роботах сучасних дослідників, як-от В. Бодров, О. Алексєєв, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Реан, М. Решітніков, Н. Водоп'янова, І. Пігулівська та ін. На сьогоднішній день у психологічній науці немає єдиного розуміння змісту явища стресостійкості та немає чіткого визначення цього поняття.

Під терміном «стресостійкість» одночасно розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційну толерантність та ін.

Так, до стресостійкості прирівнюють емоційну стійкість та здатність контролювати емоції [16], здатність справлятися з великими навантаженнями й ефективно вирішувати поставлені завдання при екстремальних обставинах

[14]; здатність самостійно заспокоювати емоційне збудження у процесі виконання складної діяльності [12]; властивість темпераменту, що дозволяє успішно досягати цілей своєї діяльності за допомогою оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії; здатність спрямовувати свої емоційні переживання на позитивне рішення майбутніх завдань [25]; стійке переважання позитивних психоемоційних станів [34]; інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці [40].

Деякі автори обумовлюють емоційну стресостійкість стабільністю та психічною стійкістю, надситуативною активністю, пошуковою активністю, опірністю, творчою активністю, витривалістю.

Аналіз літератури з проблеми показав, що, хоча на сьогодні накопичено безліч результатів різноманітних і різнобічних досліджень стресостійкості, при цьому спостерігається складність і неоднозначність трактувань даного психологічного феномена.

Звуження поняття «стресостійкість» спостерігається і при підході, відповідно до якого явище стресостійкості зводиться до соціально-психологічних показників стресостійкості (зберігається здатність до соціальної адаптації, до значущих міжособистісних зв'язків, досягнення життєвих цілей, забезпечується успішна самореалізація, зберігається працездатність та якості діяльності, що виконується, збереження здоров'я) або окремим компонентам стресостійкості [63].

Деякі науковці характеризують стресостійкість як фізіологічні детермінанти, зокрема, як загальні властивості нервової системи та темпераменту. Наприклад, Я. Рейковський говорить про «чутливість до емоційних подразників» як про основу стресостійкості [8].

Так само аналізує це питання і К. Платонов, який визначає стресостійкість як взаємодію емоційно-вольових якостей особистості (ступінь

вольового володіння досить сильними емоціями) щодо характеру діяльності, при цьому він підкреслює, що важливий не сам по собі ступінь емоційної збудливості, а його вплив на навички та діяльність людини [9].

В. Плахтієнко та Н. Блудов прирівнюють стресостійкість до властивостей темпераменту, що дозволяє вирішувати поставлені завдання за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [23]. Звісно, психофізіологічні особливості впливають на перебіг стресової реакції. Однак це не означає, що в екстремальних ситуаціях ці механізми спрацьовують безумовно, без можливості керування ними людиною. Оцінка ситуації та наділення її певним суб'єктивним змістом визначають її сприйняття або як стресогенного фактору, або як фактору, що сприяє успішній адаптації особистості.

Інші автори зараховують до стресостійкості копінг-механізми та механізми психологічного захисту. Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційної та поведінкової сфері людини через такі копінг-стратегії, як, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності, уникнення проблеми, вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації. На копінг-стратегії впливає локус-контроль, етнічний фактор, тип вищої нервової діяльності, психічні та соматичні захворювання.

Справді, опанування способами подолання емоційного напруження і механізмів психокорекції відіграє першорядну роль у формуванні стресостійкості особистості. Проте механізми подолання стресу та явище стресостійкості пов'язані один з одним, але не цілком тотожні.

Так, А. Палій ототожнює стресостійкість і опанування особистістю складними життєвими обставинами (копінг-поведінка) [26, с. 27]. При цьому під копінг-поведінкою автор розуміє форму поведінки, що відбиває готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. На наш погляд, стресостійкість як стан психіки та копінг-поведінка як форма поведінки несуть різне смислове навантаження та здійснюють різні функції у структурі життєдіяльності

особистості.

Низка дослідників вважають стресостійкість однією з підструктур готовності людини до діяльності у напруженій життєвій ситуації. Наприклад, А. Деркач зі співавторами стверджують, що готовність фахівців до діяльності у напружених ситуаціях є фактором, що визначає рівень та успіх їхньої діяльності [8]. Ця готовність, на думку вищезгаданих учених, визначається змістом поставлених перед ними завдань, їхньою складністю та новизною, умовами діяльності, мотивацією, оцінкою ймовірності досягнення мети, самооцінкою, нервово-психічним станом та емоційною стійкістю до стресової ситуації.

І. Геруш розглядає стресостійкість як фрустраційну толерантність [5]. Нагадаємо, що фрустрацію визначають мета та перешкоди на шляху її досягнення. Порівнюючи фрустрацію та стрес, зауважимо, що стрес може викликатися фрустрацією, але може нею вичерпуватися. Так, деякі стресори (стихійне лихо, розлучення батьків та ін.) взагалі не мають відношення до цілепокладання і ціледосягнення. Тому важко рахувати фрустраційну толерантність явищем, тотожним стресостійкості.

У психологічних дослідженнях дискутується зв'язок між стресостійкістю та досяжністю стресу: «стресостійкість людини сприймається як вміння долати труднощі, придушувати свої емоції, розуміти людські настрої, виявляючи витримку і такт» [14].

Зауважимо, що особистісні якості, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження визначають стресостійкість. У свою чергу, доступність стресу – це особисті якості, які перешкоджають подоланню емоційних навантажень. На наш погляд, при цьому слід розрізняти високий, середній і низький рівні стресостійкості, тоді низька стресостійкість включає поняття «стрес доступність».

Деякі автори вважають, що терміни «стресостійкість» та «адаптація до стресу» синонімічні. Зауважимо, що адаптація є однією із фаз стресової реакції. Саме на ній відбувається підвищення стресостійкості. Таким чином,

сміслове поле поняття «стресостійкість» неправомірно звужується, проте, з погляду, це широке явище і певну фазу стресової реакції неможливо знайти рівнозначні за змістом.

На противагу вищезазначеному підходу, деякі автори не виправдано розширюють поняття «стресостійкість» до таких меж, що воно втрачає свій описовий характер, стаючи розмитим і загальним. Так, Б. Варданян розглядає стресостійкість як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації [35].

Найбільш повне визначення стресостійкості дає П. Зільберман: стресостійкість – «інтегративна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці» [1]. Майже ті ж самі компоненти стресостійкості виділяє В. Старик, включаючи до структури стресостійкості емоційний, вольовий, пізнавальний, мотиваційний та психомоторний компоненти [34].

Комплексного підходу до поняття, що розглядається, дотримується і О. Васлоян. Вона визначає стресостійкість як якість особистості, що складається з наступних компонентів [3]:

- а) психофізіологічний (тип, властивості нервової системи, темперамент);
- б) мотиваційний (підвищуючи мотивацію, можна збільшити емоційну стійкість;
- в) емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- г) вольовий, який виявляється у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації;
- д) професійна підготовленість, поінформованість та готовність особистості до виконання тих чи інших завдань;
- е) інтелектуальний, який виражається в оцінці вимог ситуації, прогноз

її можливих змін, прийняття рішень щодо способів дій.

У свою чергу, О. Кокун вважає, що структура стресостійкості включає два блоки компонентів:

а) загально-психологічний блок, що складається з особливостей реагування нервової системи та природно детермінованих особистісних якостей (темперамент);

б) соціально-психологічний блок, що складається з якостей особистості, що формуються в процесі особистісного становлення та проявляються в системі міжособистісних і професійних взаємовідносин, а також із домінуючих стратегій поведінки у стресовій ситуації [14, с. 65].

Таким чином, багато вчених підкреслюють, що стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка має певну структуру. Однак при цьому, говорячи про структуру стресостійкості, вони обмежуються тим, що в загальному сенсі перераховують компоненти психічної діяльності людини. При цьому в науковій літературі нечасто зустрічаються уточнення щодо того, які саме властивості особистості та індивідуальності формують стійкість до стресів.

Тривожність як фактор, що обумовлює стресостійкість, присутній в дослідженнях Л. Гіссена, Ч. Спілбергера, І. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатих та ін. Зауважимо, що на думку таких дослідників як Н. Смирнов, А. Соловйов, Р. Шагієв, особистісна та реактивна тривожність належить до компонентів стресостійкості. Крім перерахованих вище якостей, Р. Шагієв зазначає, що базовими компонентами стресостійкості є вольові якості, особливості саморегуляції поведінки, мотивація досягнення та психологічні властивості темпераменту [41, с. 18].

У свою чергу, про темпераментні передумови стресостійкості говорять також О. Хухлаєва, Т. Кириліна, О. Федорова, Л. Карапетян, В. Плахтієнко, Н. Блудов, А. Махнач, Ю. Бушов, В. Морсанова. Зазначимо, що темперамент має тісний зв'язок із емоціями. Тому його можна розуміти як емоційну реактивність, і як динаміку діяльності індивідуума. І хоча темперамент

вважається вродженою якістю особистості, це не означає, що він не змінюється під впливом життєвих умов, діяльності, виховання та самовиховання – темперамент людини відрізняється пластичністю, він має властивість з часом змінюватися в той чи інший бік, десь посилюючись, де щось послаблюючись.

Також у працях багатьох дослідників простежується зв'язок самоактуалізації та стресостійкості. Наприклад, Лі Канг Хі вважає, що посилення якостей самоактуалізації підвищує стресостійкість [55]. А. Деркач та Ю. Козаків вважають, що недостатня самоактуалізація є однією з причин низької стресостійкості особистості [8, с. 86]. В свою чергу, С. Лисенко вважає самоактуалізацію компонентом стресостійкості: «компоненти стресостійкості охоплюють такі параметри, як емоційна стійкість особистості, здатність до побудови міжособистісних відносин, виразність самоактуалізації та соціальна адаптованість» [24, с. 196 – 204]. С. Томчук вважає, що «психологічна структура стресостійкості представлена такими рівнями, як особистісні особливості поведінки, міжособистісні відносини, самоактуалізація, соціальна адаптованість» [38, с. 62].

Таким чином, багато авторів стверджують, що, яка інтегративна властивість особистості, стресостійкість має певну структуру. Однак при цьому, серед авторів немає єдиної думки щодо того, які компоненти психічної діяльності людини формують і визначають стресостійкість. У найзагальнішому сенсі перераховуються найрізноманітніші властивості особистості та індивідуальності: здатність прогнозувати розвиток подій і таким чином зменшувати стресове навантаження життєвих ситуацій; здатність керувати своїми емоціями, вольові якості (здатність діяти у напрямі досягнення поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку у складних обставинах), навички саморегуляції; здатність витримувати більш тривале і сильне, ніж у звичних умовах, емоційне, вольове та фізичне напруження; здатність переносити високі навантаження; активність у зміні стресової ситуації; володіння ефективними способами подолання стресу; гнучкість

адаптаційних процесів у відповідь на стресори, що з'являються та зникають в різний час, та їх складні поєднання; здатність до самореалізації та задоволеність нею, особистісне зростання зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів. При цьому серед різноманіття компонентів, факторів та передумов стресостійкості, які перераховуються дослідниками, найбільш значущими видаються показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особистості.

На підставі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури нами було конкретизовано поняття «стресостійкість особистості» – властивість особистості, детермінована сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, які забезпечують стійкість до психоемоційних навантажень.

1.2 Індивідуально-психологічні особливості прояву стресостійкості особистості

У своєму дослідженні Г. Чухраєва серед передумов стресостійкості виділяє індивідуально-особистісні (сила, інертність-рухливість, врівноваженість нервових процесів; темперамент; тривожність; гендер, мотивація та установки; самооцінка) та суб'єктні (індивідуальний стиль діяльності та стилі копінг-поведінки) [40, с. 276].

Інший дослідник, М. Паламарчук зауважує, що особи з високою вираженістю сили нервових процесів виявляють більш високу стійкість до значного психоемоційного навантаження. Автор пояснює це тим, що в осіб із слабкою нервовою системою у стані спокою енерговитрати вищі, що призводить до зменшення енергетичного ресурсу, який може бути мобілізований у стресовій ситуації [25]. М. Паламарчук в результаті своїх досліджень також виявив, що представники слабкої нервової системи характеризуються значно нижчою стресостійкістю порівняно з тими, хто має сильний тип нервової системи [25, с. 211 – 233].

Продовжуючи аналізувати цей феномен у цьому контексті

Є. Неведомська стверджує, що особи з високою рухливістю нервових процесів мають високу стресостійкість, зберігаючи високу працездатність у напруженій психоемоційній ситуації. У свою чергу, суб'єкти з інертністю нервових процесів демонструють низьку стресостійкість, яка виявляється у тривожності, замкнутості, зниженні активності та припиненні діяльності у напружених умовах [24, с. 57].

Водночас, у науковій літературі наголошується, що стресостійкість визначають внутрішній або зовнішній локус контролю, а також самооцінка та соціально-психологічні установки особистості, що відображають її ставлення до інших людей [50].

Так, Ю. Щербатих серед передумов стресостійкості виділяє такі особистісні особливості, як характер та риси особистості, нейротизм, підвищена агресивність, тривожність, схильність до мотиваційних конфліктів та конфліктів інтимно-особистісного характеру, рівень самооцінки, спрямованість людини, її становлення, цінності.

Серед передумов високої стійкості до стресів також згадуються низька особистісна та ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока мотивація досягнення успіху, позитивне ставлення до трудової діяльності, потреба в самореалізації, висока працездатність, емоційна стійкість.

На наш погляд, найбільш важливими передумовами стресостійкості є вираженість показників тривожності, властивостей темпераменту та якостей самоактуалізації. Під темпераментом розуміють сукупність найважливіших властивостей індивіда та їх складних утворень у найбільш інтегративній формі. При цьому до властивостей темпераменту належать сензитивність, емоційна збудливість, вразливість, імпульсивність, емоційна лабільність, реактивність, співвідношення активності та реактивності, темп реакцій, нейротизм, загальна психічну активність, ригідність-пластичність, екстравертованість-інтровертованість та інші.

З одного боку, багато вчених вважають, що властивості темпераменту є

стійкими і відносно сталими в порівнянні з іншими психічними особливостями особистості. З іншого боку, проводяться дослідження, які успішно доводять, що властивості темпераменту мають певний діапазон пластичності та мінливості при впливові на людину різних зовнішніх та внутрішніх факторів. Так, Ю. Савченков та Ю. Петросян проаналізували дані 3500 респондентів і виявили, що в рамках ОСТ (Опитувальника структури темпераменту Русалова) немає жодної риси, яка залишалася б незмінною при зміні стану організму (розглядалися такі зміни організму: хвороба, вагітність, зміна віку),

Важливо, що виразність тих чи інших властивостей темпераменту впливає на стресостійкість. Наприклад, Є. Беспанська-Павленко та Є. Петрова в результаті дослідження стресостійкості студентів з різним типом темпераменту дійшли висновку, що темперамент та стресостійкість тісно взаємопов'язані. Виявилось, що у студентів із низьким рівнем нейротизму (флегматики та сангвініки) рівень стресостійкості вищий, ніж у студентів з високим рівнем нейротизму (меланхоліки та холерики). Було зроблено висновок, що одним із факторів, що визначає реакцію індивіда на стрес та форми перебігу стресу, є тип темпераменту та ступінь виразності його особливостей [34]. Ю. Гончар простежив залежність стресостійкості від сили процесу збудження, рівня емоційної збудливості, врівноваженості нервових процесів, психодинамічної тривожності, активності, імпульсивності та ригідності на прикладі менеджерів та керівників [7].

Таким чином, незважаючи на те, що тип темпераменту вважається досить стійким утворенням, вираженість окремих його властивостей може змінюватися під впливом різноманітних обставин, тим самим впливаючи на стресостійкість.

На думку О. Волошок, тривожністю називається переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям загрози [4].

Залежність стресостійкості від ступеня виразності тривожності

відзначається в працях багатьох дослідників. Так, наприклад, Т. Іванова та І. Зозуля довели, що чим більша тривожність, тим нижче стресостійкість [12]. Високий рівень тривожності та нервово-психічної напруги зумовлюють зниження стресостійкості першокурсників і негативно позначаються на навчальному процесі. Студенти з високим рівнем стресостійкості характеризуються низьким рівнем тривожності, а у студентів з високою тривожністю – низька стресостійкість.

Тісний зв'язок схильності до стресу, тривожності та властивостей темпераменту простежили у своїх дослідженнях Т. Азарних, З. Рахмідінова та ін. Тривога, як природно обумовлена властивість особистості, тісно пов'язана з такими нейродинамічними та темпераментними властивостями, як слабка нервова система, невірноваженість нервових процесів, сензитивність та емоційна збудливість. Таким чином, у багатьох дослідженнях звучить думка про те, що тривожність є фактором, що визначає стресостійкість особистості.

Ще одним аспектом взаємопов'язаним із стресостійкістю виступає, на наш погляд самоактуалізація особистості. С. Лисенко та Ю. Хватова включають самоактуалізацію до структури стресостійкості як фактор, що її обумовлює, і рекомендують для підвищення стресостійкості студентів проводити корекційну роботу, спрямовану як на зняття тривожності, підвищення впевненості у собі, так й на розвиток якостей самоактуалізації.

У свою чергу, Н. Агаєв та співавтори рекомендують підвищувати виразність якостей самоактуалізації як обов'язковий компонент програм формування стресостійкості у військовослужбовців [1]. Про те, що посилення якостей самоактуалізації підвищує стресостійкість особистості, пишуть багато дослідників: Нехвядович, Хайрутдінов, Белов, Парфьонов, Сологуб; Правдіна, Васильєва.

А. Кондратюк дійшов висновку, що чим вищий рівень вираженості якостей самоактуалізації у старшокласників, тим більш конструктивною та гнучкою є їх копінг-поведінка як стратегія подолання важкою життєвої ситуації, тобто. стресової ситуації [15].

Таким чином, стресостійкість як індивідуально-особистісна властивість, з одного боку, залежить від властивостей нервової системи, властивостей темпераменту, тривожності та інших особистісних утворень, з іншого боку, зумовлює успішність самоактуалізації особистості.

1.3. Дослідження особливостей стресостійкості у чоловіків та жінок

Представники гендерної психології виявили суттєві статеві та гендерні відмінності між чоловіками та жінками у когнітивних процесах, у процесах пам'яті, сприйняття, мислення, поведінки, спілкування, навчання, у психофізіологічних реакціях, в емоційній, пізнавальній, мотиваційній та інших сферах, у здібностях, можливостях та інтересах. При цьому численні концепції та гіпотези можна віднести або до категорії біологічних, або до соціальних теорій. Біологічні теорії пояснюють різницю між чоловіками генетичними факторами: гормональною різницею, відмінностями у будові тіла, розвиненістю тієї чи іншої півкулі мозку тощо. Так, відповідно з метаболічною теорією статевих відмінностей А. Фульє, відмінності в обмінних процесах чоловіків і жінок визначають їхню поведінку: жінки, у яких домінують анаболічні процеси, орієнтовані на збереження енергії, тому вони схильні до більш спокійної поведінки, що зберігає сили, і, отже, до меланхолійного та флегматичного темпераментів; у чоловіків домінують катаболічні процеси, пов'язані з витратою енергії, тому чоловіки схильні до фізичної та інтелектуальної активності, що зумовлює у них темперамент на кшталт холерика чи сангвініка [46].

Представники нейрогормональної теорії статевих відмінностей вважають, що баланс між симпатичним та парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи є тим фактором, який визначає статеві відмінності у психіці [53]. Також деякі автори вважають, що жінки зважаючи на гормональну обумовленість, схильні до вирішення простих психічних завдань і до поведінки, яка мало включає вищі пізнавальні процеси, а чоловіки

схильні до вирішення складних психомоторних, інтелектуальних, творчих завдань і до поведінки, що включає вищі процеси. Наприклад, Б. Куделка вважає, що чоловіки і жінки демонструють ту чи іншу поведінку (активну-пасивну, наполегливу-відступальну тощо) залежно від свого невротичного стану, зумовленого конфліктом між внутрішнім прагненням (до гармонії, балансу, любові) та реальною соціальною ситуацією з властивою їй агресивністю, протистоянням та ворожнечістю [54].

Нейроандрогенетична теорія етіології статевих відмінностей описує чоловіків як агресивних, наполегливих, витривалих та неемоційних істот, які демонструють наступальну еротичну поведінку, територіальну поведінку, слабкий зв'язок із близькими родичами, схильність до спілкування в групі та пошуку нових і складних подразників, а жінок, відповідно, як істот, в яких ці ознаки відсутні [66].

Відповідно до ранньої психоаналітичної концепції статевої диференціації, чоловіки активні, агресивні, рішучі, розумові, змагальні, орієнтовані на досягнення мети та здатні до творчості. У свою чергу, у жінок відсутні здібності до творчості та логічне мислення, жінки пасивні, нерішучі, залежні, заздрісні та емоційні [59]. При цьому, якщо З. Фройд вважав, що дотримання цих моделей поведінки гарантує гармонійний і повноцінний розвиток особистості, то представники неофрейдизму стали висловлювати прямо протилежні думки, наприклад, про те, що сліпе дотримання традиційних стандартів мужності та жіночності призводить до зниження інтелекту та творчих здібностей та до менш ефективної реалізації соціальних ролей [39].

Психоаналітичні ідеї лягли в основу ідентифікаційної теорії статевої диференціації, відповідно до якої у дитини формується поведінка, типова для її статі, в результаті ототожнення себе з моделлю своєї статі, якою може виступати як член сім'ї, так і абстрактний збірний образ, створений дитиною в результаті спостережень за поведінкою багатьох його статі [45].

Натомість, соціальні теорії стверджують, що поняття «статі» має соціальний фундамент, тобто. формується та визначається соціально

зумовленими (гендерними) уявленнями про чоловіче та жіноче.

На думку представників нової психології статі, саме соціальні очікування суспільства формують психічну стать людини [32]. Вони дійшли висновку, що психологічні особливості чоловіків та жінок суттєво не відрізняються, що не існує чоловічих та жіночих якостей, характеру, поведінки. Більше того, було висловлено припущення, що найбільш соціально успішною буде та людина, яка поєднує в собі риси, що традиційно відносяться і до однієї, і до іншої статі, і раніше взаємовиключні властивості стали взаємодоповнюючими (концепція психологічної андрогінії). При цьому автори вказують, що самі поняття маскуліності та феміності дуже умовні: індивід у сфері діяльності, ситуації, обстановці може виявляти маскулінні якості, а інший – фемінні, тобто характеризувати його в цілому з тієї чи іншої статево-рольової позиції проблематично.

Ці думки отримали свій подальший розвиток у гендерних концепціях статевої відмінностей, представники яких відмовилися від ідеї природного призначення статей та ввели нове поняття «гендер». Ці концепції породили уявлення про те, що кожна людина самостійно створює свою гендерну ідентичність [58] через те, що науково-технічний прогрес та розвиток культури зробили несуттєвими біологічні аспекти диференціації статей [61], акцентували індивідуальні, а не статево-відмінності [65], культурний релятивізм (відмінності статево-рольових стереотипів у різних культурах свідчать про те, що не існує об'єктивно правильного і належного статево-рольового шаблону) теза «поведінка не має ознаки статі» [57]. Важко не погодитися зі спостереженнями Р. Ангер у тому, що одна ж та сама людина у одних умовах може демонструвати поведінку, що умовно вважається маскулінною, а за інших умов – поведінку, що умовно вважається фемінною [42]. Крім того, важливо враховувати, що статево-рольові стереотипи змінюються з часом.

Таким чином, сучасні чоловіки та жінки втрачають будь-які специфічно чоловічі чи жіночі риси, відмінності зникають, і ті чи інші якості перестають сприйматися як маскулінні чи фемінні. Але разом з тим не можна ігнорувати

дослідження, що підтверджують те, що між чоловіками та жінками є певні психологічні відмінності.

Можливо, саме поєднання цих двох ідей – з одного боку, відмова від жорстких рамок статево-рольових стереотипів та шаблонів мужності та жіночності, а з іншого боку, визнання існуючих між чоловіками та жінками об'єктивних відмінностей – і є той напрямок, який здатний привести сучасних учених до значного просування у розумінні складних питань статі та гендера.

У науковій літературі відомості про особливості стійкості до стресів чоловіків і жінок вкрай суперечливі. Так, Е. Булгак вважає, що в емоційній сфері гендерні відмінності не суттєві [2], Г. Чухраєва та А. Дроздов вважають, що гендерний фактор визначає стресостійкість через специфічну гендерну вразливість та специфічні гендерні стратегії подолання наслідків стресу [40], у свою чергу, Т. Говорун вважає, що за загальним рівнем коефіцієнта емоційності чоловіки та жінки не різняться, але при цьому у жінок спостерігаються вищі показники емоційного інтелекту (а саме – емоційності, міжособистісних відносин та соціальної відповідальності) [6]. У свою чергу, у чоловіків домінують такі внутрішньоособистісні показники, як самоствердження, здатність відстоювати свої права, здатність до управління стресом, контроль імпульсивності, адаптованість. Деякі дослідники вважають, що у жінок порівняно з чоловіками нижча стресостійкість, що пов'язано з тим, як нервова система реагує на інтенсивні стимули. Ці відмінності найбільш виражені при високому рівні стресу, коли чоловіки виявляють свої здібності до прийняття рішень. Низька стресостійкість жінок пояснюється біологічними механізмами, а саме тим, що деякі фізіологічні параметри у жінок повільніше повертаються до норми після стресорних змін. Наприклад, у жінок рівень кортизолу (гормону надниркових залоз) знижується до вихідного рівня довше, ніж у чоловіків. Одночасно швидкість мобілізації регуляторних систем за умов емоційного стресу в жінок вища. Це тому, що в жінок рівень збудження наростає інтенсивніше, і емоційна активація жіночого організму відбувається швидше.

При цьому А. Адаєв, Г. Андрюшин, С. Борисова, Л. Костіна довели, що

у жінок більш висока стресостійкість і вони краще переносять стреси, пов'язані зі своєю професійною діяльністю. О. Дейнекіна доводить протилежне: у жінок стресостійкість нижча і вони гірше переносять професійні стреси. Вивчивши відмінності стресостійкості у чоловіків та жінок на прикладі страхових агентів, які належать до категорії фахівців із підвищеною стресогенністю на робочому місці, В. Старик дійшов висновку, що жінки стійкіші до стресу [34].

На думку, Є. Ісаєвої, яка досліджувала відмінності у копінг-поведінці чоловіків та жінок, жінки мають більш високу потребу в спілкуванні та у близьких емоційних відносинах. Тому у стресових ситуаціях жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою до соціального оточення. Чоловіки, на думку автора, так само важко і глибоко переживають проблеми, але рідше звертаються по допомогу, тому що існує стереотип чоловічої рольової поведінки, що прирівнює розмови про свої проблеми та пошуку підтримки як слабкість. Крім того, жінки частіше використовують когнітивну стратегію позитивної переоцінки, тобто пошук та виявлення позитивних сторін та смислів у тому, що відбувається. Таким чином, більш висока стресостійкість жінок може бути пов'язана саме з тим, що жінки реалізують відмінну від чоловіків копінг-поведінку.

Як зазначає Г. Чухраєва, існують відмінності та подібності копінг-поведінки чоловіків та жінок, які працюють у МНС. Було виявлено, що чоловіки орієнтовані на планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку стресової ситуації, а жінки – на планування вирішення проблеми, самоконтроль та позитивну переоцінку [40]. Таким чином, у деяких дослідженнях пошук соціальної підтримки був відзначений у чоловіків, в інших дослідженнях – у жінок, те саме стосується і самоконтролю, позитивної переоцінки та інших елементів структури копінг-поведінки.

На думку О. Кокуна, у чоловіків стресостійкість значно нижче, ніж у жінок, при цьому у чоловіків у ситуації стресу частіше спостерігаються психосоматичні

розлади [14]. Є дані про те, що у жінок більш висока стійкість до стресів і більше виражені адаптаційні можливості. Іноді це пов'язують з тим, що чоловіки пригнічують емоції внаслідок гендерних стереотипів та очікувань соціуму. Про більш відкритий вираз своїх емоційних станів робить висновок А. Єрко, провівши вивчення факторів, що зумовлюють стресостійкість студентів [9]. Жінки мають більш широку норму реакцій на стресову ситуацію і більшою мірою поєднують у своїй поведінці різноманітні стратегії, гнучко використовуючи їх в залежності від ситуації. Чоловіки, у свою чергу, у стресових ситуаціях демонструють велику ригідність, їхня поведінка має більш обмежений характер. Для жіночого стилю подолання стресу характерні спроби сформуванню позитивний погляд на стресову ситуацію, можливостей для особистісного зростання, перетворень та творчого розвитку, спроби знайти у стресовій ситуації інформаційну, матеріальну та емоційну підтримку [31].

Також існує думка, що чоловіки та жінки відрізняються не за рівнем стресостійкості, а за характером реакції на стрес: у жінок частіше виявляються афективні порушення з меншими наслідками для соматичної сфери, а у чоловіків виявляються саме соматичні ускладнення. Багато авторів відзначають вищу пристосованість жіночого організму до стресових впливів та меншу частоту соматичних ускладнень у жінок як наслідків реакцій на гострий та хронічний стрес. Одночасно відзначають значну схильність жінок до розвитку, під впливом стресу, афективних розладів, таких як реактивні депресії, генералізовані тривожні та панічні розлади, ПТСР, фобічні розлади, розлади настрої та харчової поведінки [45]. При цьому схильність жінок до постстресового розвитку афективних розладів може бути формою адаптації до складних суб'єктивно значущих обставин з тимчасовим відходом в афективний стан, що не супроводжується розвитком психічного дефекту, та збереженням соматичного здоров'я, особистісних властивостей та особливостей після виходу з цього стану. Автори відзначають, що в цілому жінки більш стійкі до збереження соматичного здоров'я як під час дії стресу, так і під час близьких та віддалених його наслідків. Так само вони роблять висновок, що стресові реакції у чоловіків

виявляються, насамперед, у соматичних порушеннях, а у жінок – у психопатологічних афективних порушеннях.

Важливо відзначити, що серед причин різних реакцій чоловіків і жінок на стрес згадуються соціальні передумови у вигляді гендерних відмінностей між чоловіками та жінками. Наприклад, гендерні способи реагування на проблеми можуть визначати ступінь суб'єктивної стресогенності зовнішніх факторів та вибір способів подолання стресу [59].

Так, жіночі соціальні ролі часто зводяться до сім'ї: ведення домашнього господарства, народження та виховання дітей, турботі про здоров'я всіх членів сім'ї. Водночас, для жінок немає жорстких стандартів соціальних успіхів та невдач. У свою чергу, прийнято вважати, що чоловіки забезпечують фінансовий добробут сім'ї, є главою сім'ї та захисником її членів. Загальноприйнята чоловіча гендерна роль характеризується прагненням до влади та домінування, агресивністю, мужністю, незалежністю, ефективністю, раціональністю, змагальністю, успіхом, діяльністю, контролем та невразливістю [59]. Маскулінна гендерна роль передбачає менше емоційне реагування на стрес та емоційну самоізоляцію, при якій не слід виявляти та обговорювати свої почуття. Крім того, стереотип мужності не дозволяє звертатися по допомогу, навіть якщо вона потрібна і доступна: сам факт виникнення необхідності звернення по допомогу конфліктує з традиційними статевими очікуваннями, а визнання чоловіком потреби в допомозі може призвести до фрустраційних розладів на тлі неповного або недостатнього підтвердження чоловічого соціального статусу, суб'єктивної втрати автономії та подальшого ідентифікаційного зриву з усіма можливими наслідками.

Цими гендерними стереотипами частково можна пояснити той факт, що у жінок вища, ніж у чоловіків, культура самозбереження [45]. Тобто, відповідальність жінки за здоров'я сім'ї, як традиційна жіноча рольова функція, визначає високу значимість здоров'я у жіночій структурі цінностей та, відповідно, високий рівень самозбережувальної поведінки жінок, а, отже, й більш високу стійкість до стресів. У свою чергу, відносно негнучкі та саморуйнівні маскулінні

статеврольові установки призводять до нижчої стресостійкості у чоловіків [68].

Крім соціальних передумов стресостійкості у вигляді гендерних відмінностей між чоловіками та жінками у науковій літературі згадуються і біологічні передумови, статеві відмінності чоловічого та жіночого організмів, особливості анатомії і фізіології, що обумовлюють різний ступінь стресостійкості [52]. Наприклад, було встановлено, що жіночі статеві гормони захищають структуру нервової тканини. Існують спостереження, які підтверджують, що у чоловіків відбувається більш виражене виділення адреналіну та кортизолу у динаміці розвитку стресової ситуації. За допомогою магнітно-резонансної томографії було визначено: стрес призводить до того, що у чоловіків посилюється кровоток у корі лобових часток великих півкуль, а у жінок – у структурах лімбічної системи. Це свідчить про те, що структури емоційної сфери у жінок більше залучаються до стресової реакції, а чоловіки демонструють раціональнішу реакцію [58]. Автори дійшли висновку, що чоловічі та жіночі реакції на гострий та хронічний стрес багато в чому детерміновані біологічними факторами: біологічними відмінностями в системах, що адаптують організм до стресу.

Таким чином, на сьогоднішній день не існує в науковому середовищі єдиного уявлення щодо відмінностей чоловіків та жінок за рівнем стресостійкості. Тривають дослідження, присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостям стресодолаючої поведінки. Можливо, саме соціально-біологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес і визначають відмінності у стресостійкості чоловіків та жінок.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив виявити низку ключових аспектів. Практично у всіх дослідженнях надається відмінна характеристика таким поняттям як стрес і стресостійкість. Під стресом розуміються неспецифічні риси фізіологічних та психологічних реакцій організму на сильні, екстремальні для нього впливи, які викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Під стресостійкістю мається на увазі індивідуально-особистісна властивість, що забезпечує опірність організму та психіки сильним зовнішнім та внутрішнім подразникам.

Як у вітчизняній, так і зарубіжній психологічній науці достатньо досліджень присвячено проблемі стресу і стресостійкості. Однак відсутня однастайність думок щодо визначення, видів, класифікацій та типологій стресів. Те ж саме стосується й поняття стресостійкості, до теперішнього часу всупереч безлічі результатів різноманітних досліджень стресостійкості, спостерігається складність і неоднозначність теоретичних та практичних підходів до розгляду психологічного феномену, що аналізується.

У низці досліджень стверджується, що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості та має певну психологічну структуру. Однак при цьому немає єдиної думки щодо того, які компоненти психічної діяльності людини формують і визначають стресостійкість. У працях, присвячених стресостійкості, в самому загальному розумінні, перераховуються найрізноманітніші властивості особистості й індивідуальності, які зумовлюють стресостійкість. При цьому серед різноманіття факторів стресостійкості, які перераховуються дослідниками, найбільш значущими, на нашу думку, є показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особистості. Достатня кількість досліджень присвячена вивченню стресостійкості та вищезгаданим факторам, проте ці фактори аналізувалися поза їхніми зв'язками та відносинами, найчастіше автономно. Не вивчені досить повно вікові особливості стресостійкості, гендерні, національно-етнічні та ін. Також не розкрито закономірності трансформації

стресостійкості в онтогенезі залежно від зміни професійної діяльності та успішності самореалізації та самоактуалізації особистості.

Крім того, у науковій літературі також відсутня єдина думка щодо визначень «стать» та «гендер». У деяких дослідженнях ці поняття вживаються як синоніми, в інших дослідженнях вчені спираються на поширене уявлення про те, що поняття «гендер» означає соціальний аспект статі, також певні автори висловлюються про те, що згадане уявлення є антинауковим і позбавленим сенсу. Численні гендерні концепції можна зарахувати до біологічних і соціальних теорій. Біологічні теорії пояснюють різницю між чоловіками і жінками генетичними чинниками: гормональної різницею, відмінностями у будові тіла, розвиненістю тієї чи іншої півкулі мозку тощо. Натомість, соціальні теорії стверджують, що поняття «статі» має соціальний фундамент, тобто формується та визначається соціально зумовленими (гендерними) уявленнями про чоловіче та жіноче. На думку представників нової психології статі, саме соціальні очікування суспільства формують психічну стать людини.

Наявні дані про гендерну специфічність стресостійкості особистості досить суперечливі і швидше за все, залежні від інших факторів і умов. Як показує огляд наукових джерел, на сьогоднішній день не існує в науковому середовищі єдиного уявлення щодо відмінностей чоловіків та жінок за рівнем стійкості до стресів. Проводяться дослідження, які присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостям поведінки з подолання стресу. Можливо, саме індивідуально-психологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес і визначають відмінності у стресостійкості чоловіків та жінок. При цьому проводяться дослідження статевих та гендерних передумов стресостійкості, самоактуалізації, статевих і гендерних стереотипів, характеристик особистості, особливостей поведінки, мотивації, життєстійкості, самореалізації, статевих та гендерних відмінностей за тими чи іншими ознаками. Дані, отримані в результаті цих досліджень, є дуже розрізненими і суперечливими. Щодо проблеми стресостійкості зауважимо,

що існує наукова думка, що чоловіки мають як більш високу стресостійкість, ніж жінки, так й прямо протилежна, крім того, інші дослідники вважають, що стресостійкість чоловіків і жінок не має відмінностей.

Всі ці наукові дискусії відбуваються на тлі загострення соціальних явищ, пов'язаних із самовизначенням сучасних чоловіків і жінок щодо своєї статі, гендера та спроб вжитися зі своїми актуальними гендерними ідентичностями та ролями в соціумі, в якому, з одного боку, існують жорсткі гендерні установки, а, з іншого боку, відбувається розмивання меж цих установок.

У такій складній ситуації видається особливо актуальним проведення досліджень з статевих і гендерних аспектів різних сторін особистості та життєдіяльності людини, збагачуючи тим самим як теорію самих понять «стать» і «гендер», так й системи сучасних наукових знань про те, як ці явища відбиваються на житті конкретної людини.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

На основі систематизації теоретичних та емпіричних досліджень проблеми визначення індивідуально-психологічних особливостей проявів стресостійкості особистості, нами було сформульовано припущення про те, що прояви стресостійкості чоловіків та жінок мають суттєві відмінності.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження нами було визначено такі завдання експериментального дослідження:

1. Емпірично виділити та дослідити рівні прояву стресостійкості у чоловіків і жінок.
2. Встановити статеві відмінності індивідуально-психологічних проявів стресостійкості особистості.
3. Розробити корекційно-розвивальну програму підвищення стресостійкості для чоловіків та жінок.

На першому етапі здійснювався збір матеріалу щодо проблеми дослідження, проведено теоретичний аналіз наукової літератури з визначення індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості особистості, сформульовано методологічну основу дослідження, проведено аналіз основних понять та термінів, здійснено підбір діагностичного інструментарію, спрямованого на дослідження стресостійкості особистості. Визначена вибірка та основи дослідження.

На другому етапі проведено виділення напрямів, принципів організації та методів основного дослідження.

На третьому етапі розроблена корекційно-розвивальна програма підвищення стресостійкості для чоловіків та жінок, основою якої є груповий психологічний тренінг, спрямований на усвідомлення можливих причин та наслідків у життєдіяльності низького рівня стресостійкості, формування

мотивації до підвищення стресостійкості,

На четвертому етапі підбито підсумки та сформульовано висновки дослідження.

Експериментальне дослідження проводилося на базі туристичної агенції «Alice Tour» м. Хмельницького. У дослідженні взяли участь 36 клієнтів туристичної агенції. Вік учасників дослідження в інтервалі від 23 до 55 років, середній вік становить 34 роки: 15 чоловіків віком 25 – 35 років та 21 жінка віком 23 – 55 років. Професійний статус групи неоднорідний – до групи входили респонденти різних професій та соціального становища: приватні підприємці, представники соціальної сфери, сфери освіти, фахівці сфери обслуговування та ін. У всіх респондентів вища та незакінчена вища освіта.

У дослідженні був реалізований принцип добровільної участі, що дало можливість знизити ймовірність мотиваційних викривлень. Учасникам дослідження було гарантовано збереження конфіденційності результатів, а також надання зворотного зв'язку. Під час заповнення тестів та опитувальників, учасники дослідження могли використовувати псевдонім. Для вивчення стресостійкості застосовувався опитувальник, розроблений С. Суботіним (Додаток А), а також методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге (Додаток Б),

Для виявлення індивідуально-особистісних особливостей прояву стресостійкості респондентів були використані:

- методика тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (Додаток В);
- опитувальник структури темпераменту В. Русалова (Додаток Г);
- особистісний опитувальник Е. Шострома (Додаток Д).

Вибір методик був обумовлений результатами теоретичного аналізу, що доводить роль індивідуально-психологічних властивостей у проявах стресостійкості особистості.

Для статистичної обробки даних був здійснений кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, також t-критерій Стьюдента.

Методика діагностики стресостійкості С. Суботіна

Методика С. Суботіна відповідає критеріям надійності та валідності. При складанні даного опитувальника застосовувався спосіб самооцінки різних реакцій та проявів у чотирьох випадках суджень. В опитувальнику – дві шкали. Перша шкала складається з 20 суджень – вона спрямована на виявлення ступеня вираженості стресових проявів у звичайному житті досліджуваних. Друга шкала складається з 12 суджень – вона визначає характер реакцій людини на екстремальну ситуацію. Згідно з ключами до опитувальника, високий ступінь стресостійкості має суб'єкт, який набирає від 0 до 31 балів, середній ступінь – від 32 до 63, та низький ступінь – від 64 до 96 балів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге

Для визначення стресостійкості особистості автори склали шкалу, де для кожної важливої життєвої події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Для кожної стресогенної ситуації визначена відповідна кількість балів від 100 до 11. Підрахована сума показує, якою мірою особистість може опиратися стресові. Якщо балів велика кількість – це свідчить про те, що небезпека і респондентові терміново варто вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена під час виконання тесту сума важлива тому, що вона кількісно відображає рівень стресової напруги обстежуваного. Якщо респондент набирає 50–199 балів здатності опиратися стресові це означає високий рівень стресостійкості; 200–299 балів – середній рівень; 300 і більше балів – низький рівень стресостійкості (вразливість).

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Шкала Спілбергера-Ханіна є експрес-методикою з високою валідністю та включає дві шкали для вимірювання реактивної тривожності (тривоги як стану) та особистісної тривожності як сталу характеристику людини. Реактивна тривожність визначається набором із 20 суджень, 10 з яких відображають

наявність напруженості, занепокоєння, а 10 характеризують відсутність тривоги. З їх допомогою обстежуваний описує свій психоемоційний стан «тут і зараз», визначаючи рівень його виразності за 4-бальною шкалою. Низький бал за шкалою вказує на здатність зберігати спокій і самовладання в стресогенній, або в ситуації, яка здається стресогенною.

Особистісна тривожність – також складається з 20 суджень. Кожний стан, що описується судженнями, є досить сталим у часі та не залежить ситуативних стресорів, які впливають на людину. Високий ступінь прояву особистісної тривожності відображає стійку схильність суб'єкта ставитись до численних ситуацій, як до загрозливих, та реагувати на них станом тривоги. Високий ступінь прояву реактивної тривожності супроводжується нервозністю, напругою, занепокоєнням і викликає порушення уваги. Дуже висока особистісна тривожність може прямо корелювати з наявністю невротичного конфлікту та психосоматичних захворювань, а також емоційними та невротичними зривами. Низькі бали за шкалою свідчать про відсутність схильності до безпідставних переживань тривоги та занепокоєння.

Підсумковий показник за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Інтерпретація результатів: від 20 до 30 балів – низька тривожність, 31 – 45 – помірна тривожність; від 46 до 80 балів – висока тривожність.

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова

ОСТ використовується для діагностики темпераментних особливостей людини. Він був розроблений В. Русаловим на основі авторської концепції темпераменту. Відповідно до уявлень В. Русалова, темперамент – психосоціобіологічна категорія, базове освіта психіки, що визначає все багатство змістовних показників людини. На думку В. Русалова, темперамент відбиває формальний аспект діяльності та залежить від її мети, сенсу, мотиву; характеризує індивідуально-типову силу енергетичної напруги та ставлення до світу і до себе; універсальний і виявляється у всіх сферах життєдіяльності.

Опитувальник застосовується для діагностики властивостей

«предметно-діяльнісного» та «комунікативного» аспектів темпераменту.

Тест включає 105 питань. Кожне питання належить до однієї із 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-а контрольна, шкала соціальної бажаності відповідей містить 9 питань. Стандартизація ОСТ була проведена на досить великий вибірці респондентів з урахуванням їх віку. Психометрична перевірка продемонструвала, що опитувальник темпераменту В. Русалова має високу ретестову надійність і валідність.

Прийнято вважати, що певна властивість темпераменту значно розвинена в обстежуваного, якщо він набрав за відповідною шкалою 9 балів і вище; слабо розвинена, якщо він набрав 4 бали і нижче. За загальної кількості балів від 5 до 8 ця властивість темпераменту є середньо розвинутою. Контрольна шкала варіюється від 6 до 24 балів. При значеннях від 6 до 17 балів обстежувані характеризуються більш менш адекватним сприйняттям своєї поведінки. Обстежувані з високими значеннями за даною шкалою (18-24 бали) з обробки виключаються, оскільки в них спостерігається неадекватна оцінка поведінки. У своїх відповідях вони прагнуть виглядати краще, ніж є насправді.

В рамках дослідження були використані шкали ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп, соціальний темп, емоційність та соціальна емоційність.

Ергічність (енергійність) – ступінь активності, що виявляється людиною у спілкуванні з іншими людьми та у практичній роботі.

Предметна ергічність є свідченням щодо активності людини, виразності її потреби в опануванні предметним світом, щодо прагнення до діяльності та щодо рівня залученості до процесу діяльності, щодо прагнення до розумової та фізичної праці, щодо рівня енергії та життєвого тону. Високі значення предметної ергічності демонструють, що людина високоактивна, працездатна, сповнена енергії, яка стимулює бажання та можливість зробити розумові та фізичні зусилля задля досягнення своїх цілей, надає перевагу видам діяльності, що вимагають повного напруження її сил та здібностей, виявляє ініціативу у пошуках сфер застосування своєї енергії, зберігає здатність довго та продуктивно займатися справою, не

відчуваючи втоми, працездатна й після тривалої діяльності, жага діяльності стимулює роботу навіть під час відпочинку, наполеглива у досягненні своїх цілей та у подоланні перешкод на їхньому шляху.

Соціальна ергічність відображає потребу людини в соціальних контактах, її бажанні досліджувати соціальні форми діяльності, прагненні спілкування, набуття високого рангу під час ознайомлення зі світом через комунікацію та лідерство. Високі показники соціальної ергічності демонструють, що людина часто відчуває потребу в людях і легко включається до соціальних зв'язків; має широке коло спілкування; швидко та легко встановлює контакти із різними людьми; ініціативна та активна; зберігає спокій та звичний стиль спілкування у колі незнайомих людей, відчуває впевненість у собі під час спілкування з авторитетними людьми, великою аудиторією, і навіть, з особами протилежної статі; любить бути у суспільстві та прагне зайняти лідерську позицію в колективі; відстоює власну думку; критичні зауваження не заважають високо її оцінювати та зберігати переконаність у своїй правоті; соціально активна, любить брати участь у громадських заходах та виступати на семінарах, зборах, охоче бере участь у дискусіях; ефективно працює в групі, легко спрацьовується з партнерами по спільній роботі, прагне бути у згоді з оточуючими – і дещо менш ефективна, якщо доводиться працювати індивідуально; пластичність відображає швидкість переключення з одного виду діяльності на інший, переходу від одних форм мислення до інших у процесі взаємодії з навколишнім світом, у прагненні до різноманітності чи одноманітності форм предметної діяльності. Високі значення пластичності відбивають легкість переключення з одного виду діяльності на інший, швидкий перехід з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з навколишнім світом, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

Соціальна пластичність показує, наскільки людині легко чи важко переключатись в процесі спілкування від однієї людини до іншої, і відображає різноманітність її комунікативних програм. Високі значення соціальної пластичності показують, що суб'єкт має досить великий набір комунікативних

програм, автоматично налагоджує соціальні зв'язки, легко вступає у соціальні контакти, легко переключається у процесі спілкування, має велику кількість комунікативних заготовок і комунікативної імпульсивності.

Шкала темпу містить питання щодо швидкості та легкості моторно-рухових актів під час виконання предметної діяльності. Високі значення відображають високий темп поведінки, високу швидкість виконання операцій під час здійснення предметної діяльності, моторно-рухову швидкість і легкість, високу психічну швидкість під час виконання конкретних завдань. При цьому високий темп пов'язаний з більшою результативністю і з тим, що об'єкти оцінюються як більш позитивні та активні.

Шкала соціального темпу включає питання, що спрямовані на визначення швидкісних характеристик мовленнєво рухових актів у процесі спілкування. Високі значення відбивають мовленнєво рухову швидкість і легкість, високі можливості мовленнєвого апарату, здатність сприймати об'єкти більш певними, організованими та упорядкованими.

Шкала емоційності містить питання, які оцінюють емоційність, чутливість до невдач у роботі та у своїй діяльності. Високі значення відображають невпевненість, тривогу, відчуття неповноцінності, занепокоєння з приводу роботи, високу чутливість до невдач, до розбіжності між задуманим, очікуваним, запланованими та реальними результатами своєї діяльності.

Шкала соціальної емоційності містить питання, що стосуються емоційної чутливості у комунікативній сфері. Високі значення показують високу емоційність у комунікативній сфері, високу чутливість до невдач у спілкуванні.

Особистісний опитувальник Е. Шострома

Опитувальник особистісних орієнтацій Е. Шострома (Personal Orientation Inventory, POI) створювався з урахуванням теорії самоактуалізації А. Маслоу на основі концепцій психологічного сприйняття часу і тимчасової орієнтації суб'єкта Ф. Перлза, Р. Мея, ідей Дж. Роджерса та інших представників екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології. Питання тесту

відбиралися з великого набору поведінкових та ціннісних індикаторів, які відрізняють здорову особистість, яка самоактуалізується, від невротика.

Опитувальник містить 150 пунктів, які передбачають принцип вимушеного вибору. Він дозволяє визначити два базові та десять додаткових параметрів самоактуалізації. Шкали підбиралися на основі опитування психотерапевтів, і вони характеризують основні життєві сфери особистості, що самоактуалізується.

У нашому дослідженні було використано другий варіант адаптації тесту самоактуалізації Е. Шострома. Ця версія тесту містить 127 пунктів, кожен з яких складається із двох суджень, які не обов'язково є альтернативними. Обстежуваний обирає те судження, яке більшою мірою відбиває його уявлення чи звичний спосіб поведінки.

Під час обробки результатів тестування підрахунок «сирих» балів, набраних обстежуваним, відбувається за допомогою ключів до методики. Кожна відповідь респондента, що збігається із зазначеним у ключах варіантом, оцінюється в один бал. Після цього відбувається підрахунок суми балів, які обстежуваний набрав за кожною зі шкал. Таким чином виходять «сирі» бали. В рамках дослідження використовувалися окремі шкали, які є найбільш інформативними для аналізу поведінкового компоненту стійкості до стресів:

Шкала підтримки (91 пункт) вимірює ступінь незалежності цінностей та поведінки людини від зовнішніх впливів («внутрішня-зовнішня підтримка»). Суб'єкт, який набрав високий бал, незалежний у своїх вчинках та діях, він прагне керуватися власними цілями, переконаннями, установками та принципами, що зовсім не означає, що людина відчуває ворожість до оточуючих та конфронтує з груповими нормами; він вільний у своєму виборі і не схильний до зовнішнього впливу, тобто є спрямованою «зсередини» особистістю; він, в першу чергу, орієнтується на себе, відкрито позначає свою позицію і сам слідує їй, робить свій власний вибір, відстоює свої цінності та ідеї. Людина, що має низький бал за цією шкалою, більш конформна і більш схильна до зовнішнього впливу.

Шкала гнучкості поведінки (24 пункти) визначає ступінь гнучкості людини у взаємодії з оточуючими людьми, її здатність швидко і адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється. Високий бал відображає здатність до більшої варіабельності поведінки, розумність людини у застосуванні своїх принципів, її здатність змінювати свою поведінку для реалізації своїх цілей та цінностей залежно від ситуації, бути гнучкою при вирішенні проблем та у конфліктних ситуаціях.

Шкала сензитивності до себе (13 пунктів) показує, наскільки людина здатна усвідомлювати власні потреби і почуття, наскільки добре вона відчуває і рефлексує їх. Високий ступінь означає високу чутливість до власних переживань та емоційних станів, уважне ставлення до своїх бажань, потреб і до свого внутрішнього світу в цілому, розуміння своїх почуттів та згоду зі своїми внутрішніми спонуканнями.

Шкала спонтанності (14 пунктів) відображає здатність людини спонтанно та безпосередньо висловлювати свої почуття. Високий бал не означає, що у індивіда відсутня здатність до продуманих, цілеспрямованих дій. Він показує можливість не розрахованого заздалегідь способу поведінки, свідчить про те, що людина не боїться поводитися природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої почуття та емоції. Суб'єкт з високим балом за шкалою спонтанності здатний до більшої розкутості і природності в процесі комунікації, здатний не заздалегідь продуманим способом діяти творчо, вільно поводити себе, бути собою в будь-якій ситуації, природно висловлювати свої почуття і свої думки.

Шкали сензитивності до себе та спонтанності становлять блок почуттів. Перша шкала показує, наскільки людиною усвідомлюються її почуття, друга шкала відображає, якою мірою почуття виявляються у її поведінці.

Шкала самоповаги (15 пунктів) діагностує здатність цінувати свої позитивні властивості характеру та переваги, поважати себе за них. Висока оцінка означає, що людина поважає себе незважаючи на свої недоліки та слабкості.

Шкала самоприйняття (21 пункт) показує, наскільки людина приймає себе такою, якою вона є, незважаючи на оцінку своїх переваг і недоліків та іноді, навіть, всупереч останнім. Висока оцінка означає, що особистість з високим ступенем самоактуалізації приймає себе такою, якою вона є, з усіма своїми особливостями, недоліками та слабкостями. Шкали самоповаги та самоприйняття утворюють блок самосприйняття.

Шкала контактності (20 пунктів) відображає здатність швидко встановлювати глибокі, тісні та емоційно насичені контакти з людьми. Людина з високими показниками самоактуалізації легко і швидко вступає в контакт, при цьому її стосунки з людьми не є поверхневими, вона відіграє значну роль у житті своїх близьких та друзів, її стосунки з людьми сповнені сенсу та доброзичливості.

Для того, щоб виявити психологічні особливості прояву стресостійкості у чоловіків та жінок, досліджувалися та порівнювалися середні значення показників за всіма шкалами використаних тестів.

Для виконання завдань нашого дослідження потрібно було визначити різницю між стресостійкістю в чоловіків і жінок. Порівнювалися середні значення показників чоловіків та жінок з високою та низькою стресостійкістю за всіма шкалами використаних тестів, і за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок було вивчено, як ці групи відрізняються одна від одної. Було проведено кореляційний аналіз показників чоловіків та жінок з високою та низькою стресостійкістю за всіма шкалами використаних опитувальників за допомогою обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Для обробки статистичних даних було використано програму STATISTICA ver.10.

За результатами емпіричного дослідження була розроблена корекційно-розвивальна програми та методичні рекомендації до її використання.

2.2. Аналіз результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості у чоловіків та жінок

На даному етапі емпіричного дослідження були проаналізовані отримані результати за Методикою діагностики стресостійкості С. Суботіна та Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге.

Статистичний аналіз дозволив виділити три групи респондентів за рівнем прояву даної властивості: з високою, середньою та низькою стресостійкістю у чоловіків та жінок (Рис.2.1).

Серед чоловіків у 6 респондентів відзначається високий рівень стресостійкості, що становить 40% від чоловічої групи, у 7 респондентів виявлено низький рівень стресостійкості, що становило 45 % від чоловічий групи, і 2 респондента мають середню стресостійкість, що становить 15% від чоловічої групи.



Рис. 2.1 – Кількісний показник рівнів вираженості стресостійкості у чоловіків та жінок (у %)

Серед жінок виявлено, що 10 респонденток мали високу стресостійкість, що становило 47% від жіночої групи, 8 респонденток – низьку стійкість до стресів, що склало 40 % від жіночої групи, і 3 респондентки – середню стійкість до стресів, що склало 13 % від жіночої групи.

Враховуючи, що із середнім рівнем стресостійкості виявилася незначна

кількість респондентів, ці дані далі були виключені з аналізу.

Проаналізуємо детальніше індивідуально-психологічні особливості прояву високого рівня стресостійкості у чоловіків та жінок.

На думку С. Суботіна, висока стресостійкість забезпечує респондентам високу якість біологічної, фізіологічної та психологічної рівноваги всієї системи особистості, оптимальну взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності, помірну емоційну стійкість і фрустраційну толерантність.

Для цієї групи респондентів характерні: низький рівень дратівливості та невдоволення при появі перешкоди, блокуванні того, що хочеться зробити чи отримати; вміння знімати емоційне збудження та напругу фізичними навантаженнями; хороші навички самоконтролю та саморефлексії; здатність витримувати помірні психофізичні навантаження та переносити стреси помірної інтенсивності без шкоди для організму та психіки; толерантність до невизначеності та несподіванки; вміння чекати, яке є профілактикою необдуманих та передчасних дій та небажаних результатів; впевненість у собі та своїх здібностях; знання своїх бажань та можливостей; відносно спокійне сприйняття критики та агресії; певна гнучкість та вміння як підлаштовуватись під ситуацію, так і підлаштовувати ситуацію під себе; прагнення до конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях; дисциплінованість та відповідальність.

За результатами дослідження тривожності у чоловіків з високою стійкістю до стресів середні значення показників реактивної тривожності перебувають у низькому рівні, а особистісної тривожності – на середньому рівні (Рис. 2.2).

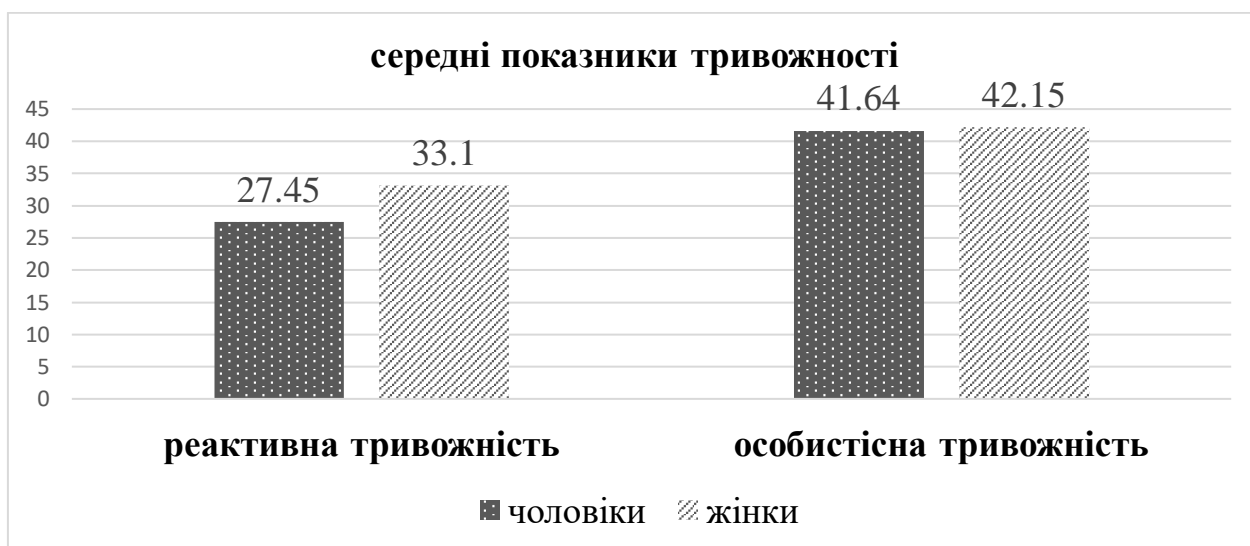


Рис. 2.2 – Вираженість середніх значень показників тривожності у чоловіків та жінок з високим рівнем стресостійкості

Отже, це може свідчити про те, що респонденти продемонстрували помірну схильність до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав та низьку схильність сприймати стресогенні або такі, що здаються стресогенними, ситуації як небезпечні чи загрозливі та реагувати на них станом тривоги, напругою, занепокоєнням, стурбованістю та нервозністю. Обстежувані на момент тестування перебували у відносно спокійному емоційному стані. Проте в цілому вони мають середній поріг чутливості до різних стресових агентів і середньої вразливості до впливу різних стресорів.

У підгрупі чоловіків з високою стійкістю до стресів показники особистісної тривожності більш виражені, ніж показники реактивної тривожності. Зазначимо, що перед початком тестування піддослідні з цієї підгрупи ставили найбільше запитань про те, як і коли вони зможуть дізнатися свої результати, яка організація та з якою метою проводить це дослідження, де будуть опубліковані його результати, як і коли вони зможуть з ними ознайомитись. . Можна сказати, вони виявили певну недовіру до проведеного дослідження, насторожено поставилися до перших питань інтерв'ю, що відобразило деяку схильність до переживань тривоги і занепокоєння без достатніх підстав, проте поступово вони заспокоювалися і далі відповідали на запитання швидко і впевнено.

В підгрупі жінок з високою стійкістю до стресів середні значення показників реактивної та особистісної тривожності знаходяться на середньому рівні. Це означає, що жінки із цієї підгрупи достатньо врівноважені та мають середній поріг чутливості до різних стресових агентів. Респонденти продемонстрували помірну схильність до переживання тривоги та занепокоєння без достатніх підстав, помірну схильність сприймати стресогенні або такі, що здаються стресогенними, ситуації, як небезпечні або загрозові та реагувати на них станом тривоги, середню вразливість до впливу різних стресорів, помірну схильність до емоційної реакції. На момент тестування вони перебували у відносно спокійному емоційному стані.

При цьому, у жінок з високою стійкістю до стресів показники особистісної тривожності більш виражені, ніж показники реактивної тривожності. Дійсно, багато жінок говорили про те, що вони живуть у постійній тривозі та занепокоєнні, пов'язуючи це з війною в Україні, нестабільністю фінансової ситуації в сім'ї та з економічними та політичними подіями, що відбуваються у світі. На думку респондентів, їхній рівень тривоги щодня зростає після перегляду новин. Перед початком тестування обстежувані виявляли значне занепокоєння щодо правильності розуміння питань та заповнення опитувальників. Зауважимо, що жінки в процесі спілкування, яке природним чином відбулося у них перед початком тестування, обговорювали останні негативні політичні, економічні та екологічні новини, обмінюючись тривожними очікуваннями та демонструючи високий рівень особистісної тривожності.

Проаналізуємо середні значення показників вираженості властивостей темпераменту, характерні для чоловіків та жінок з високою стійкістю до стресів (Рис. 2.3).

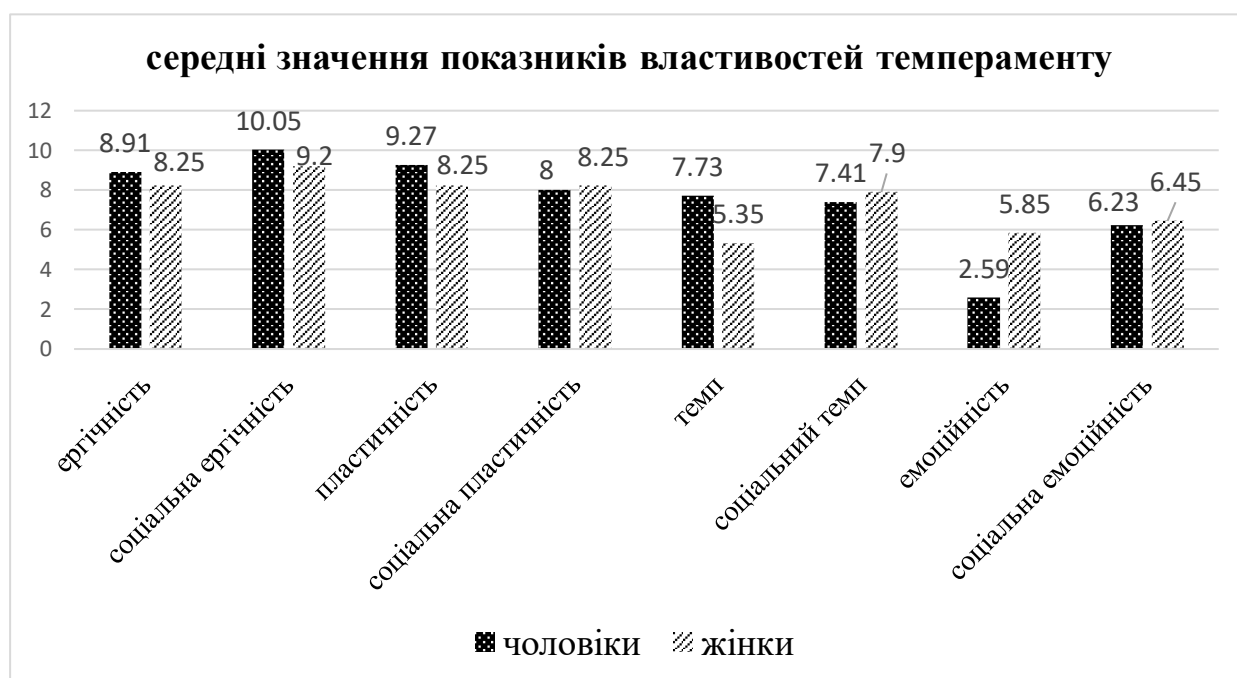


Рис. 2.3 – Вираженість середніх значень показників властивостей темпераменту у чоловіків та жінок з високим рівнем стресостійкості

Підгрупа чоловіків з високою стресостійкістю продемонструвала такі результати: середні значення показників соціальної ергічності та пластичності знаходяться на високому рівні, середні значення показників ергічності та соціальної пластичності знаходяться на межі середнього та високого рівнів, середні значення показників темпу, соціального темпу та соціальної емоційності, а середні значення показників емоційності перебувають на низькому рівні.

Ці дані дозволяють характеризувати підгрупу чоловіків із високою стресостійкістю в такий спосіб: чоловіки цієї підгрупи активні в опануванні предметного світу, мають високе прагнення до діяльності, до напруженої розумової та фізичної праці, а також високий рівень тону та залучення до процесу діяльності. Чоловіки з високою стресостійкістю відчувають виражену потребу в соціальних контактах, пов'язану з бажанням досліджувати соціальні форми діяльності, з прагненням до лідерства, спілкування, до набуття високого рангу під час освоєння світу через комунікацію. Вони здатні на швидкий перехід з одних форм мислення на інші у процесі взаємодії з предметним середовищем, на

легкість перемикавання у процесі спілкування від однієї людини до іншої. При цьому для них характерна середня психічна швидкість при виконанні конкретних завдань і середня мовленнєва швидкість. За невдач вони зберігають спокій і впевненість в собі, відрізняючись незначним емоційним реагуванням на проблеми у діловій сфері та помірним емоційним реагуванням на проблеми у комунікативній сфері.

У цій підгрупі більш виражені показники ергічності та соціальної ергічності, пластичності та соціальної пластичності. Найбільш слабо виражені показники емоційності, соціальної емоційності, темпу та соціального темпу.

Справді, під час інтерв'ю чоловіки з високим рівнем стресостійкості відзначали свої прагнення до лідерства, спілкування, набуття високого соціального статусу, свою любов до активної професійної діяльності та спрямованість на досягнення результату. При цьому респонденти згадували важливість цілеспрямованого руху всупереч помилкам і невдачам, які є неминучими в роботі і до яких слід ставитися спокійно, як до даності.

Підгрупа жінок з високою стресостійкістю продемонструвала такі результати: середні значення показників соціальної ергічності знаходяться на високому рівні, середні значення показників ергічності, пластичності та соціальної пластичності перебувають на межі середнього й високого рівнів, середні значення інших показників перебувають на середньому рівні.

Ці дані дозволяють характеризувати підгрупу жінок із високою стресостійкістю в такий спосіб: представниці цієї підгрупи активні, мають високе прагнення до діяльності, високий рівень тону та залучення до процесу діяльності. Жінки з високою стресостійкістю відчують високу потребу у соціальних контактах і мають широке коло спілкування. Вони ініціативні, активно досліджують соціальні форми діяльності, прагнуть спілкування та опанування світу з допомогою фізичної, інтелектуальної праці та комунікації з людьми. Вони здатні на швидкий перехід з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, на легкість переключення у

спілкуванні від однієї людини до іншої. При цьому для них характерна середня психічна швидкість при виконанні конкретних завдань, середня мовленнєва швидкість, середня швидкість переключення з одного виду діяльності на інший, середня швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності, помірна різноманітність комунікативних програм та помірна швидкість вербалізації.

У цій підгрупі більш виражені показники соціальної ергічності, ергічності, пластичності та соціальної пластичності. Найбільш слабо виражені показники темпу, емоційності, соціальної емоційності та соціального темпу.

Дійсно, під час інтерв'ю жінки з високим рівнем стресостійкості розповідали про своє коло спілкування та про свою соціальну затребуваність. Вони відзначали свою високу потребу в спілкуванні з людьми, свої прагнення до спілкування, до здобуття високого соціального статусу, до завоювання позиції лідера у своїй соціальній групі, свою любов до активної професійної діяльності. При цьому для представниць жіночої групи, за їхніми словами, дуже важлива власна значимість у своєму колі спілкування, що призводить до високої соціальної активності. При цьому, вони наголошували на важливості легкості переключення з одного виду діяльності на інший, комунікативній гнучкості та легкості переключення в процесі спілкування. Ця інформація підтверджує наведені вище результати.

Проаналізуємо середні значення показників самоактуалізації, характерні для чоловіків та жінок із високою стресостійкістю.

Для чоловіків з високою стійкістю до стресів характерні такі середні значення показників самоактуалізації: середні значення показників підтримки, сензитивності до себе та контактності знаходяться на середньому рівні, середні значення показників спонтанності знаходяться між середнім і високим рівнями, середні значення показників гнучкості поведінки і самоприйняття знаходяться на нижній межі високого рівня, середні значення показників самоповаги знаходяться на нижній межі дуже високого рівня, що в загалом дозволяє вважати, що за даними показниками рівень самоактуалізації у підгрупі стресостійких чоловіків перебуває на досить високому рівні (Рис. 2.4).

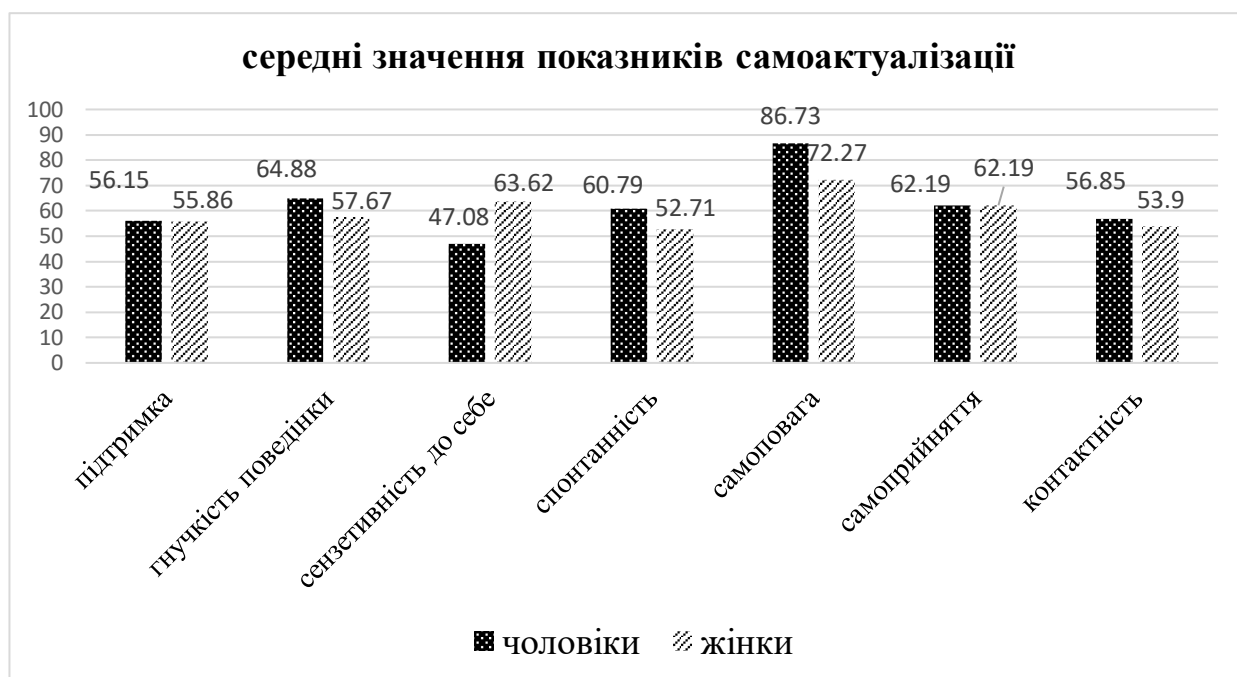


Рис. 2.4 – Вираженість середніх показників самоактуалізації у чоловіків та жінок з високим рівнем стресостійкості

У підгрупі стресостійких чоловіків найбільш виражені показники за такими шкалами, як самоповага, гнучкість поведінки, самоприйняття та спонтанність. Найменш виражені сензитивність до себе, підтримка та контактність. Таким чином, стресостійкі чоловіки цінують свої переваги та свої позитивні якості характеру, приймають себе цілком, з усіма своїми особливостями, включаючи свої негативні почуття, поважають і приймають себе незалежно від ступеня оцінки своїх недоліків і переваг. Взаємодія з оточуючими для них комфортна, тому що вони здатні до саморозкриття, не схильні вдаватися до фальшу та маніпуляцій, будучи впевненими в тому, що вони цікаві співрозмовнику та спілкування з ними може приносити задоволення. Завдяки впевненості в собі та довірі до навколишнього світу вони не бояться поводитися природно у висловленні своїх емоцій, вільно висловлювати свої почуття, одночасно орієнтуючись «зсередини» у виборі стратегії та тактики своєї поведінки і зберігаючи відносну незалежність у своїх вчинках,

Підгрупа стресостійких жінок продемонструвала наступні результати:

середні значення показників підтримки, самоприйняття, контактності, гнучкості поведінки та спонтанності перебувають на середньому рівні, середні значення показників сензитивності до себе та самоповаги перебувають на високому рівні, що загалом дозволяє вважати, що за даними показниками ступінь самоактуалізації у підгрупі стресостійких жінок знаходиться на досить високому рівні.

Отримані дані узгоджуються з відповідями, які жінки з високою стійкістю до стресів давали під час інтерв'ю. Вони розповідали про себе як про особистості, які відчують повагу до себе, людей і навколишнього світу. За словами обстежуваних, у спілкуванні та взаємодії вони прагнуть реалізувати «позитивні ідеї та принципи», такі, як взаємна повага, увага, чесність, відкритість, чуйність, допомога одна одній, порядність, справедливість, дружелюбність. У процесі спілкування вони намагаються виявляти гнучкість і знаходити спільну мову з усіма людьми, спираючись як на свою думку, так і на думку інших людей, прагнуть розуміти один одного, домовлятися і знаходити компроміси, а також дотримуватися балансу своїх і чужих інтересів: з одного боку, керуватися своєю позицією і своєю думкою, а з іншого боку, враховувати особливості конкретної людини та ситуації, поважати і потреби інших людей, та свої власні. При цьому вони поважають і почуття інших людей, і власні, виявляють чутливість, сензитивність до своїх бажань і потреб.

Далі розглянемо особливості взаємозв'язків стресостійкості з показниками тривожності, властивостями темпераменту та характеристиками самоактуалізації. Зважаючи на те, що кореляційний аналіз показав однакові результати для показника стресостійкості за опитувальником С. Суботіна та для показника стресостійкості за авторською анкетой «Самооцінки стресостійкості», вони були об'єднані в єдиний показник «стресостійкість».

Стресостійкість негативно корелює на статистично значущому рівні з реактивною та особистісною тривожністю. З цього випливає, що чим більше виражена стресостійкість у респондентів, тим менш вони тривожні. Таким

чином, стресостійкі чоловіки та жінки не мають схильності до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав. У стресогенній ситуації вони зберігають спокій та самовладання.

Стресостійкість також негативно корелює на статистично значущому рівні з емоційністю та соціальною емоційністю та позитивно співвідноситься з ергічністю, соціальною ергічністю, пластичністю, соціальною пластичністю та соціальним темпом у чоловіків та з соціальною ергічністю, пластичністю, соціальною пластичністю та темпом у жінок. З цих закономірностей можна зробити висновки про те, що стресостійкі чоловіки та жінки швидко і легко входять в контакт і встановлюють глибокі, тісні та емоційно насичені взаємини з іншими людьми, вони не мають труднощів у підборі форм соціальної взаємодії, легко залучаються до соціальної діяльності та швидко вибудовують соціальні зв'язки. При цьому респонденти відрізняються зниженою чутливістю до невдач у своїй діяльності та комунікації, вираженим прагненням до різноманітності форм предметної діяльності, високою активністю та працездатністю. Вони здатні до швидкого реагування на ситуацію, що змінюється, і до великої варіабельності комунікативних програм.

Стресостійкість позитивно корелює на статистично значущому рівні з підтримкою, гнучкістю поведінки, сензитивністю до себе, спонтанністю, самоповагою та самоприйняттям у чоловіків, а у жінок ще й з контактністю. Отримані дані можуть говорити про те, що стресостійкі чоловіки та жінки відрізняються розумінням власних почуттів та потреб. Вони схильні приймати себе з усіма перевагами та недоліками, перебуваючи у злагоді зі своїми внутрішніми спонуканнями. Вони здатні діяти творчо, вільно висловлювати себе, бути самими собою в будь-якій ситуації, природно висловлювати свої почуття та висловлювати свої думки. При цьому стресостійкі чоловіки та жінки уважно ставляться до свого внутрішнього світу, швидко і легко вступають у соціальні контакти, прагнуть бути у згоді з оточуючими, відрізняються різноманітністю комунікативних програм та гнучкістю при вирішенні проблем та у конфліктних ситуаціях, вони товариські та соціально активні. Отримані дані

можуть говорити про те, що жінки з високою стійкістю до стресів товариські, вони легко йдуть на контакт і швидко встановлюють соціальні взаємозв'язки.

Проаналізуємо аналогічні показники у чоловіків та жінок із низьким рівнем стресостійкості.

Для цієї групи характерні: високий рівень дратівливості та невдоволення при обстежуваних появи перешкоди, при блокуванні того, що хочеться зробити чи отримати; невміння знімати емоційне збудження та напруга фізичними навантаженнями; середні навички самоконтролю та саморефлексії; невміння витримувати помірні психофізичні навантаження та переносити стреси помірної інтенсивності без шкоди для організму та психіки; нетерпимість і страх невизначеності, несподіванки; прагнення дотримуватися чітким, усталеним поглядам на речі, справи, вчинки; у них є деяка полюсність сприйняття: поганий – добрий, добрий – злий, чорне – біле, без півтонів; невміння чекати, яке призводить до необдуманих та передчасних дій та результатів; невпевненість у собі та своїх здібностях; незнання своїх бажань та можливостей; гостре, хворобливе сприйняття критики та агресії; певна негнучкість та невміння підлаштовуватися під ситуацію; відсутність навичок конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях; невміння вирішувати проблеми, що виникають у комунікації, спокійно, без підвищення голосу і прояву вираженої агресії.

Проаналізуємо середні значення показників тривожності, характерні для цієї підгрупи обстежуваних (Рис. 2.5).

В підгрупі чоловіків з низькою стресостійкістю середні значення показників реактивної тривожності знаходяться на межі між середнім та високим рівнями, а середні значення показників особистісної тривожності належать до найвищого рівня. Отримані результати свідчать, що респонденти, які мають стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі та реагувати на такі ситуації станом тривоги, на момент тестування відчували деяке напруження, неспокій і нервозність.

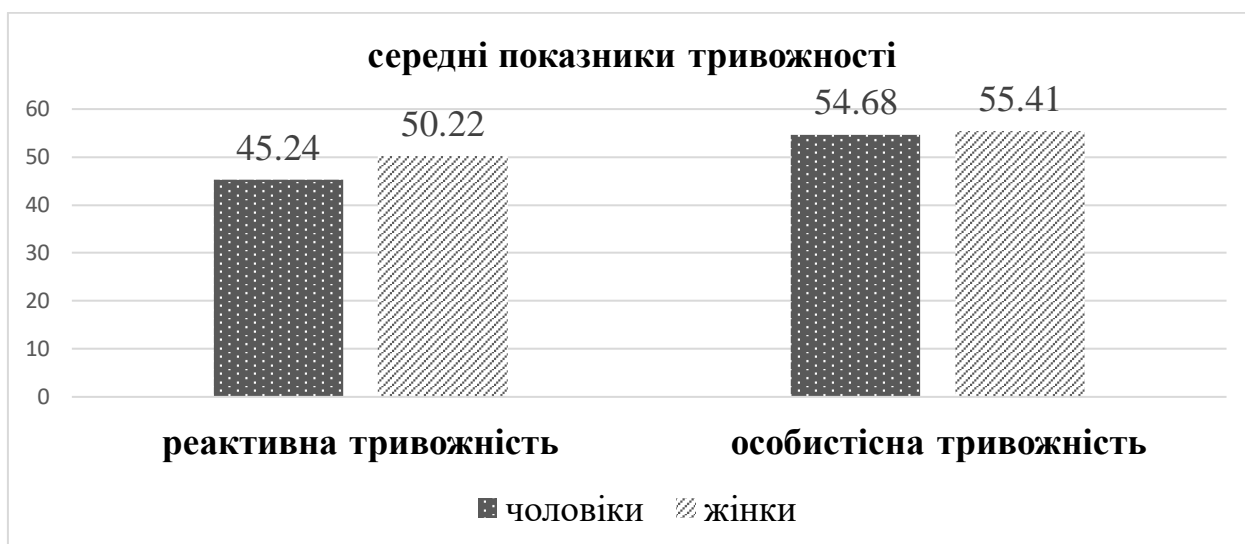


Рис. 2.5 – Вираженість середніх значень показників тривожності у чоловіків та жінок з низьким рівнем стресостійкості

В підгрупі чоловіків з низькою стресостійкістю показники особистісної тривожності більш виражені, ніж показники реактивної тривожності. При цьому саме чоловіки з цієї підгрупи виявляли найбільшу недовіру до дослідження, що проводилося – з одного боку, не відмовляючись від участі, з іншого боку, багато хто просили доказів, що дані будуть використовуватися виключно в наукових цілях, що не будуть передані «третім особам», що при публікації результатів дослідження не будуть розголошені прізвища учасників, що відобразило деяку схильність до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав, проте поступово вони розслаблялися та продовжували брати участь у дослідженні більш спокійно.

У підгрупі жінок з низькою стійкістю до стресів середні значення показників реактивної та особистісної тривожності належать до високого рівня. Отримані результати говорять про те, що обстежувані вразливі до впливу різних стресорів, вони мають схильність не обґрунтовано сприймати значне коло ситуацій як загрозові та реагувати на такі ситуації станом тривоги, і на момент тестування вони відчували напругу, занепокоєння та нервозність.

У підгрупі жінок з низькою стійкістю до стресів показники особистісної тривожності більш виражені, ніж показники реактивної тривожності. Саме

жінки з цієї підгрупи в процесі спілкування обговорювали війну в Україні, політичні, економічні та екологічні новини, обмінюючись тривожними очікуваннями демонструючи найвищий рівень особистісної тривожності із усіх обстежених підгруп.

Результати аналізу середніх значень показників вираженості властивостей темпераменту, характерні для чоловіків і жінок з низькою стійкістю до стресів подані на рисунку 2.6.

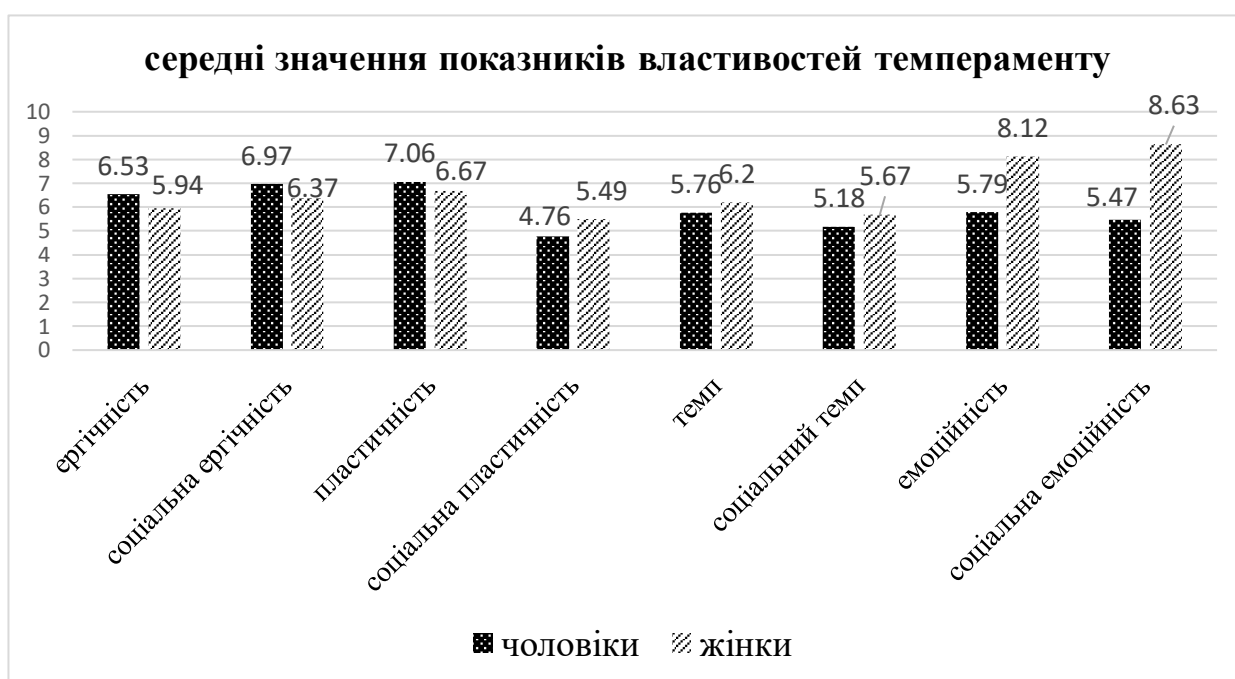


Рис. 2.6 – Вираженість середніх значень показників властивостей темпераменту у чоловіків та жінок з низьким рівнем стресостійкості

Підгрупа чоловіків з низькою стресостійкістю продемонструвала середні значення показників за всіма шкалами. Цей результат дозволяє описати обстежуваних: чоловіки з низькою стійкістю до стресів помірно активні в опануванні оточуючого світу за допомогою фізичної праці, інтелектуальної роботи та комунікації з людьми. Вони мають дещо обмежений діапазон форм поведінки, діяльності та соціальної взаємодії. У них середня швидкість виконання операцій під час реалізації предметної діяльності, середня швидкість і можливості мовленнєвого апарату. Так само для них характерна помірна чутливість до розбіжностей між задуманим та очікуваним як у професійній, так і в комунікативній сфері.

В підгрупі чоловіків з низькою стресостійкістю найбільш виражені такі показники, як пластичність, соціальна ергічність, ергічність та емоційність. При цьому найменш виражені такі показники, як соціальна пластичність, соціальний темп, соціальна емоційність та темп. Ці результати узгоджуються із даними інтерв'ю. Багато хто з чоловіків з низькою стійкістю до стресів говорили про свою здатність підлаштовуватися під мінливі обставини, про прагнення до соціальної взаємодії, яка, втім, іноді затьмарюється відчуттями невпевненості, тривоги, неповноцінності та нецікавості для оточуючих людей, що періодично призводить до труднощів у спілкуванні.

Підгрупа жінок із низькою стресостійкістю продемонструвала такі результати: середні значення показників емоційності та соціальної емоційності знаходяться на межі середнього та високого рівнів, середні значення інших показників перебувають на середньому рівні. Представницям аналізованої підгрупи властива високий рівень занепокоєння з приводу роботи, висока чутливість до невдач, до розбіжностей між задуманим, очікуваним, запланованим та результатами реальної дії. Також вони мають високу емоційність у комунікативній сфері, високу чутливість до поразок у спілкуванні. Вони мають дещо обмежений діапазон форм поведінки, діяльності та соціальної взаємодії. В підгрупі жінок з низькою стресостійкістю найбільш виражені такі показники, як соціальна емоційність, емоційність, пластичність та соціальна ергічність. Найменш виражені такі показники, як соціальна пластичність, соціальний темп, ергічність та темп. Під час інтерв'ю багато жінок з підгрупи з низькою стресостійкістю говорили про те, що вони часто відчувають невпевненість, тривогу, неповноцінність і нецікавість для оточуючих людей, що періодично призводить до труднощів у спілкуванні. 0

Середні значення показників виразності якостей самоактуалізації, характерні для чоловіків та жінок із низькою стресостійкістю подані на

рисунку 2.7.

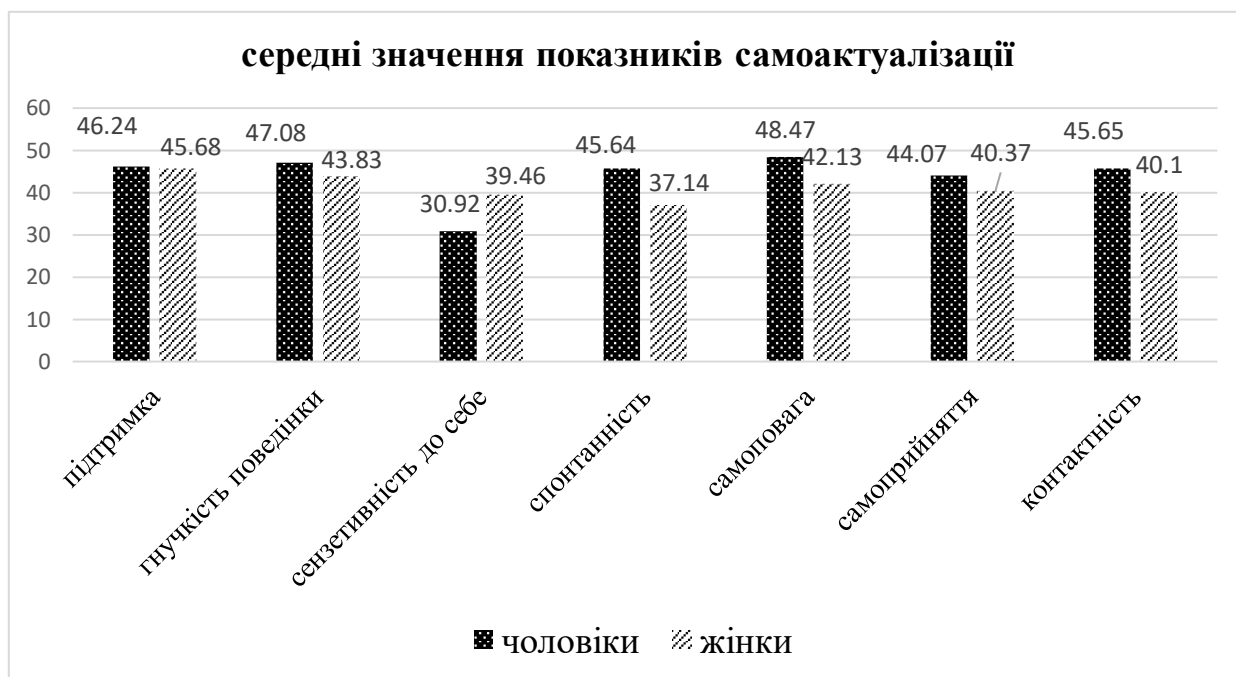


Рис. 2.7 – Вираженість середніх показників самоактуалізації у чоловіків та жінок з низьким рівнем стресостійкості

Підгрупа обстежуваних чоловіків продемонструвала такі результати: середні значення показників сензитивності себе між низьким і середнім рівнями, середні значення показників контактності перебувають у нижній межі середнього рівня, середні значення інших показників перебувають у середньому рівні, що загалом дозволяє вважати, що за даними показниками ступінь самоактуалізації у підгрупі чоловіків з низькою стресостійкістю перебуває на середньому рівні.

Ці результати дозволяють охарактеризувати підгрупу обстежуваних, як таких, яким важко усвідомлювати свої почуття, бажання, потреби, вони слабо рефлексують процеси, що відбуваються у їх внутрішньому світі. Їм досить складно встановлювати стосунки з людьми та підтримувати їх тривалий час, вони відчують залежність від чужої думки, від чужої оцінки себе та своїх вчинків, що заважає їм природно та вільно висловлювати себе. При цьому, в оточуючих людях і в собі бачать багато недоліків, що знижує їхню самооцінку, самоповагу та самоприйняття. У підгрупі чоловіків з низькою стресостійкістю найбільш виражені показники за такими шкалами, як самоповага, гнучкість

поведінки, підтримка та контактність. Найменш виражені сензитивність до себе, самоприйняття та спонтанність.

Підгрупа жінок з низькою стресостійкістю продемонструвала такі результати: середні значення показників контактності знаходяться між низьким і середнім рівнями, середні значення показників гнучкості поведінки, сензитивності до себе, спонтанності та самоповаги знаходяться на нижній межі середнього рівня, середні значення показників підтримки та самоприйняття перебувають на середньому рівні, що загалом дозволяє вважати, що за даними показниками ступінь самоактуалізації в підгрупі жінок з низькою стійкістю до стресів знаходиться на середньому рівні. У підгрупі жінок з низькою стресостійкістю найбільш виражені показники за такими шкалами, як підтримка, гнучкість поведінки, самоповага та самоприйняття. Найменш виражені спонтанність, сензитивність до себе та контактність.

Далі розглянемо кореляцію між стресостійкістю та показниками тривожності, властивостей темпераменту і якостей самоактуалізації у чоловіків та жінок з низькою стійкістю до стресів: у чоловіків та жінок стресостійкість негативно корелює на статистично значущому рівні з реактивною та особистісною тривожністю. З цього можна зробити висновок, що чоловіки з низькою стресостійкістю схильні до переживань тривоги і занепокоєння без достатніх підстав. У стресогенній ситуації вони втрачають спокій та самовладання. Жінки мають низьку емоційну стійкість і фрустраційну толерантність і в стресогенній ситуації втрачають спокій і самовладання.

Стресостійкість негативно корелює з емоційністю та позитивно корелює з ергічністю, соціальною ергічністю, соціальною пластичністю, темпом та соціальним темпом. Це може свідчити про те, що чоловікам з низькою стресостійкістю важко встановлювати контакти та створювати глибокі, тісні та емоційно насичені взаємини з іншими людьми, вони відчують труднощі у підборі форм соціальної взаємодії, уникають соціальної активності та різноманітності форм предметної діяльності. Вони не здатні до швидкого реагування на ситуацію, що змінюється, і до варіабельності комунікативних

програм. Їм важко переключатися в процесі спілкування, з одного виду на інший, переходити з одних форм мислення на інші, довго займатися справою, не відчуваючи втоми та підтримуючи високий рівень працездатності. При цьому респонденти відрізняються підвищеною чутливістю до невдач у своїй діяльності та комунікації.

У жінок стресостійкість негативно корелює із соціальною емоційністю та позитивно корелює із соціальною ергічністю, пластичністю, соціальною пластичністю та соціальним темпом. Ці зв'язки свідчать про те, що жінки з низькою стійкістю до стресів уникають соціальної активності, воліють вузьке коло спілкування і форм соціальної взаємодії, прагнуть одноманітності форм предметної діяльності і комунікативних програм, вони довго і важко переключаються в процесі спілкування, з одного виду діяльності на інший, з одних форм мислення на інші. Побудова глибоких, тісних і емоційно насичених взаємовідносин з іншими людьми становить для них проблему. Вони не здатні довго займатися справою, не відчуваючи втоми та підтримуючи високий рівень працездатності. Швидко реагувати на ситуацію, що змінюється, для них важко.

Стресостійкість у чоловіків прямо корелює з підтримкою, сензитивністю до себе, самоповагою, самоприйняттям та контактністю. Отримані зв'язки можуть свідчити про те, що чоловіки з низькою стійкістю до стресів погано розуміють власні почуття і потреби, вони не уважні до свого внутрішнього світу і не перебувають у згоді зі своїми внутрішніми спонуканнями. Вони схильні знецінювати свої переваги та не приймати свої недоліки. Обстежувані уникають широкого кола спілкування, надають перевагу самотності, відрізняються одноманітністю комунікативних програм і ригідністю при вирішенні проблем і конфліктних ситуаціях.

Стресостійкість у жінок має прямий статистично значущий зв'язок із підтримкою, гнучкістю поведінки, спонтанністю, самоповагою, самоприйняттям і контактністю. Це свідчить про те, що жінки з низькою стійкістю до стресів нетовариські, вони не прагнуть йти на контакт і

встановлювати соціальні взаємозв'язки. Найчастіше вони займають категоричну позицію у комунікативних ситуаціях, не вміючи домовлятися і не відрізняючись різноманітністю комунікативних програм та гнучкістю у спілкуванні та поведінці. При цьому респонденти знецінюють свої переваги і надмірно самокритичні до своїх та чужих недоліків.

Таким чином, результати дослідження виявили, що існують відмінності в проявах чоловічої та жіночої стресостійкості. Серед обстежуваних з високим рівнем стресостійкості чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю та фрустраційною толерантністю, більш високими значеннями темпу, самоповаги, самоприйняття, більш низькими показниками реактивної тривожності, емоційності та сензитивності до себе. В свою чергу, серед обстежуваних з низьким рівнем стресостійкості чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю та фрустраційною толерантністю і більш низькими показниками реактивної тривожності, емоційності та соціальної емоційності.

2.3 Корекційно-розвивальна програма підвищення стресостійкості особистості та методичні рекомендації до неї

Проблема психопрофілактики стресів та корекції стресових станів особистості розглядається в працях В. Бодрова, В. Генківській, Л. Гіссена, М. Корольчука, В. Крайнюка, А. Кузнєцової, Р. Лазарус, А. Леонова, В. Лобзіна, А. Реана., М. Решетнікова та ін. На думку послідовників Р. Лазаруса та С. Фолкмана, успішна чи неуспішна адаптація до стресу визначається копінг-механізмами (або механізмами опанування).

Існує 8 стратегій опанування:

1. **Опанування протиставлення** є агресивними зусиллями людини, створені задля зміни ситуації, висловлювання її ворожнечості й гніву у бік джерел проблеми.
2. **Дистанціювання** виявляється у спробах людини відокремити себе від

проблеми та забути про неї.

3. **Самоконтроль** полягає у зусиллях, які робить людина з метою регулювати свої почуття та вчинки.

4. **Пошук соціальної підтримки** породжує зусилля людини щодо пошуку та набуття емоційної, матеріальної, інформаційної та інших видів допомоги.

5. **Прийняття відповідальності** полягає у визнанні людиною своєї ролі у виникненні проблеми та у спробі не повторювати попередніх помилок.

6. **Уникнення** створює зусилля людини, спрямовані на звільнення від проблемної ситуації та уникнення її.

7. **Планове вирішення проблеми** є вироблення плану дій та дотримання його.

8. **Позитивна переоцінка** відображає зусилля людини, що спрямовані на надання тому, що відбувається, позитивного значення, спроба впоратися з труднощами шляхом інтерпретації обставин у позитивному сенсі.

Теорія копінг-механізмів отримала свій розвиток у працях послідовників Р. Лазаруса та С. Фолкмана, якими було виділено, описано та класифіковано велику кількість прийомів подолання стресів, які опираються на копінг-механізми та виявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості.

Ефективна корекційно-розвиваюча програма розвитку стресостійкості може бути розроблена з урахуванням таких механізмів корекції стресового стану особистості.

Якщо людина, яка перебуває у стресовому стані, відвідує групові заняття, то цим на час заняття вона відволікається від проблем, перемикається на нову діяльність (виконання вправ), концентруючись на процесі виконання пропонованих інструктором технік, так задіюються механізми поведінки корекції стресового стану. При цьому часто відбувається емоційне дистанціювання від проблеми та знижується її значимість, з'являється можливість подивитися на неї з боку, переосмислити, провести об'єктивний аналіз ситуації з пошуком

конструктивного рішення – задіяні когнітивні механізми корекції стресового стану. Водночас переключення уваги та дистанціювання від проблеми сприяє зменшенню напруженості, знижує рівень активності центральної нервової системи, викликає заспокоєння – у такий спосіб спрацьовує поведінковий механізм корекції стресового стану. Такі елементи програми, як м'язова релаксація та аутогенне тренування також є способами, що включають поведінковий механізм корекції стресового стану. Так, м'язове розслаблення є найважливішою умовою зняття збудження, викликаного негативними емоціями людини (страхом, гнівом, агресією, роздратуванням).

Іншим ефективним способом зняття стресового напруження є аутогенне тренування. Образне уявлення відчуттів тепла та важкості відповідають стану максимального розслаблення. В даному випадку корекція стресового стану особистості досягається за допомогою самонавіювання. У прийомах аутогенного тренування використовуються такі шляхи впливу на стан нервової системи: вплив тонуусу скелетних м'язів та дихання на центральну нервову систему, вплив на психічний стан людини уявлень і чуттєвих образів (зорових, слухових тощо), вплив слів, що вимовляються вголос і подумки. Поведінковий механізм корекції стресового стану запускається через особливий, інтегрований рефлекс, що здійснюється через центральні мозкові структури через механізми самонавіювання, ніби особливий характер самогіпнозу. При цьому зняття нервового збудження зменшує прояв таких емоційних реакцій, як гнів, роздратування, агресія, страх. Таким чином задіяні й емоційні механізми корекції стресового стану.

На наш погляд, теорія психологічних механізмів корекції стресового стану особистості вимагає уваги вчених через гостру необхідність розробки нових прийомів та створення нових технологій підвищення стресостійкості сучасної людини. При цьому для найбільшої ефективності корекційно-розвиваючі програми мають бути задіяні одночасно когнітивні, поведінкові та емоційні копінг-механізми корекції стресового стану особистості та забезпечувати людині адаптивну (функціональну) копінг-поведінку, спрямовану на

вирішення її проблем.

Описані психологічні механізми є основою існуючих соціально-психологічних технологій корекції стресових станів особистості. Зазначимо, що для максимізації ефективності корекційно-розвивальних програм підвищення стресостійкості рекомендується приділяти увагу дихальним технікам, тому що через дихання можна отримати доступ до несвідомого, «підняти» негативні переживання (спогади) та відреагувати їх, усвідомити та інтегрувати емоції, що виникають, у позитивний емоційний стан.

Ще одним ефективним методом подолання наслідків стресу є вправи йоги. Так, Еберт Дітріх у дослідженні «Фізіологічні аспекти йоги» пише: «практики йоги призводять до таких психотерапевтичних результатів, як зростання самосвідомості, підвищення стійкості до стресу, зниження рівня страху». У свою чергу Ю. Татура у книзі «Стрес: тонкощі, хитрощі та секрети» радить фізичні та дихальні вправи йоги як засіб боротьби зі стресом.

Таким чином, на основі вивчення теоретичних підходів до підвищення стресостійкості особистості було складено авторську програму, спрямовану на створення домінуючого осередка з позитивним емоційним забарвленням; зняття м'язового затиснення та пов'язаного з ним психічного напруження; на відновлення психоемоційної рівноваги на фізіологічному рівні; формування навичок релаксації, управління увагою, настроєм та емоціями.

Програма передбачає 24 заняття, що включають фізичні, дихальні та психоемоційні вправи йоги. Заняття мають відбуватись двічі на тиждень. Тривалість заняття – 150 хвилин.

Програма складається з таких етапів:

1. Теоретико пізнавальний (обговорення проблеми стресостійкості та ролі стресостійкості у життєдіяльності особистості).
2. Діагностичний.
3. Корекційно-розвивальний (психогімнастичні та дихальні вправи, що спрямовані на підвищення стресостійкості).

Психологічний блок спрямований на усвідомлення особливостей своєї

низької стресостійкості, її можливих причин і наслідків в життєдіяльності, на формування мотивації до підвищення стресостійкості.

Блок психогімнастичних вправ побудований таким чином: психоемоційні вправи, створені задля розслаблення всього тіла (15 хвилин) і створення позитивно забарвленого емоційного стану (5 хвилин), повне (глибоке) дихання + поперемінне дихання (10 хвилин), фізичні вправи (30 хвилин), відпочинок (10 хвилин).

На початку практичної частини заняття учасникам програми пропонуються вправи, які спрямовані на введення людини у стан спокою та розслабленості. При цьому застосовується поєднання гетеро-сугестії (безпосереднього впливу інструктора), і ауто-сугестії (самонавіювання, самопереконання) зі створенням міцного умовно-рефлекторного зв'язку «уявлення – відчуття – позитивний емоційний стан».

Словесний сигнал або образ, що викликається цим сигналом, при систематичному повторенні, має призводити до утворення умовних вербально-вісцеральних реакцій, що, своєю чергою, сприятиме формуванню бажаного стану. Це узгоджується з «периферичною теорією емоцій» Джеймса-Ланге, в якій стверджується, що будь-якому фізіологічному стану організму відповідає певний стан свідомості, і ці стани взаємно впливають один на одного. Якщо волевим зусиллям змінити характер порушення скелетної мускулатури, щоб воно стало відповідати іншій емоції, припустивши ідею, що бажана емоція вже є в організмі, то ймовірність виникнення емоції значно підвищується.

В основі методу Джекобсона знаходиться ідея про те, що мозок і скелетні м'язи тісно взаємопов'язані, при цьому психічна напруга підвищує тонус м'язів, а напруга м'язів посилює емоційну напругу. Джекобсон стверджував, що при цьому утворюється замкнене коло, яке можна розірвати тільки з «периферичного кінця», за допомогою спеціальних вправ, які спрямовані на повне розслаблення скелетної мускулатури.

Метод Куе пропонує прямий вплив на психоемоційний стан людини шляхом

усвідомленого формування відповідних уявних образів. Для цього суб'єкт уявляє, що початок бажаної емоції або стану (спокою, радості, натхнення) вже є в організмі, і навіює собі, що сила цих почуттів поступово зростає. Досить кілька десятків разів повторити фразу «Я почуваюся добре», підкріплюючи ці слова яскравими та детальними образами, як саме буває добре, тоді стан покращується.

Далі, учасники програми мають виконати психоемоційну вправу, спрямовану на виклик у себе та утримання стану розслабленості та позитивного психоемоційного стану. Для цього, перебуваючи у зручній позі та зберігаючи очі закритими, учасникам пропонується зосередитись на образі сонця, уявити, як воно висвітлює кожного своїми променями, зігріває, розслаблює, як у сонячних променях тануть напруги та проблеми, як все тіло заповнюється станом радості та умиротворення. Виконання цієї вправи сприятиме появі високо амплітудного альфа-ритму у правій півкулі мозку, що відповідає стану особливого спокою та розслаблення, під час якого вирішуються серйозні психологічні проблеми особистості та створюються умови для активного управління всім внутрішнім станом організму. При цьому знімається нервове збудження та зменшуються прояви таких емоційних реакцій, як гнів, роздратування, агресія, страх. При перенесення в реальне життя ця сформована на занятті навичка доволіно за допомогою уявного символу викликатиме та допомагатиме утримувати себе в розслабленому, радісному стані. Таким чином, під час заняття задіюються емоційні механізми корекції стресового стану особистості.

Після цього програмою передбачено виконання 2-х дихальних вправ – повне (глибоке) дихання та поперемінне дихання.

Повне (глибоке) дихання, будучи помірним фізичним навантаженням, позитивно впливатиме на психоемоційний стан людини. Також слід зазначити, що в результаті прямого впливу на м'язи живота та діафрагми і вчинення ними глибоких хвилеподібних рухів вони розслаблялися, що спричиняло ослаблення м'язових зажимів і, як наслідок, ослаблення психічної напруги.

В. Райх свого часу описав, як захисна поведінка виражається в напрузі

м'язів (тілесної броні) і стиснутому диханні. За В. Райхом, основна перешкода для особистісного зростання – захисний м'язовий панцир, який заважає людині жити повноцінно в емоціях, в тілі, в гармонії з оточуючими людьми та природою. Сенс трансформації – в звільненні від захисного панцира за допомогою глибокого дихання (природного вільного дихання) та прямим впливом на хронічні м'язові зажими (за допомогою тиску, заціпування тощо), щоб розслабити їх. Отже, глибоке дихання знімає м'язові зажими та пов'язану із ними психічне напруження, тобто. є ефективним методом подолання стресу.

Після повного (глибокого) дихання передбачено виконання поперемінного дихання.

Як відомо, при стресі може виникати роз'єднаність півкуль мозку, коли вони перестають узгоджувати свої дії, при цьому блокується нормальний перебіг нервових процесів через мозолисте тіло мозку, і в людей з домінуючою правою півкулею блокується логіка, здатність чітко мислити, приймати рішення, а в людей з домінуючою лівою півкулею – все, що пов'язане з образністю, емоційністю, творчістю.

Під час стресу недомінуюча півкуля прагне радикально зменшити свої функції, надавши домінуючій півкулі піклуватися про базові потреби – з'являється стан пригніченого функціонування в одній півкулі. Стан, коли обидві півкулі функціонують одночасно, є інтегрованим станом, і це ключ до найвищого рівня логічного міркування та творчості.

Дихання тільки через ліву ніздрю активізує роботу правої півкулі головного мозку, сприяє заспокоєнню та релаксації. Дихання тільки через праву ніздрю активізує роботу лівої півкулі головного мозку, сприяє розвитку логічного мислення.

Поперемінне дихання через ліву і праву ніздрю справляє врівноважуючий вплив, що гармонізує діяльність півкуль мозку, тобто. носить антистресовий характер. Під час виконанні дихальних вправ рекомендується концентруватися на диханні, усвідомлювати дихальний процес. При цьому переноситься фокус уваги з зовнішнього на внутрішнє, це дозволяє знизити

інтенсивність негативних переживань, а також дистанціюватися від стресогенної ситуації і знизити її значущість - так задіються поведінкові та когнітивні механізми. Отже, концентрація на диханні забезпечує розслаблення та заспокоєння учасників програми.

Крім того, навичка перенесення фокусу уваги із зовнішнього середовища на внутрішню, навичка за допомогою глибокого дихання знижувати інтенсивність негативних переживань, дистанціюватися від стресогенної ситуації та знижувати її значущість під час перенесення у життя забезпечує можливість у будь-якій стресогенній ситуації абстрагуватися від негативного фону та зосередитися лише на своїх внутрішніх процесах (наприклад, на пошуку вирішення проблеми або виходу зі складної ситуації).

Після дихальних вправ пропонується виконання фізичних вправ. Виконання динамічних вправ, на відміну від статичних, забезпечує організму помірне фізичне навантаження, що саме по собі забезпечує антистресовий ефект на фізіологічному рівні. При цьому великою перевагою даного комплексу є те, що під час його виконання активно задіяні м'язові групи, які реагують, насамперед, на стрес (тазовий пояс, плечовий пояс, живіт, м'язи вздовж хребта). У вправах комплексу почергові нахили вперед і назад згинають та витягують хребет та інші частини тіла у їх максимальних межах. Серія дає таке глибоке розтягнення м'язових груп, які реагують на стрес, що лише деякі інші форми вправ можна порівняти з нею. Всі вправи комплексу достатньо прості, і їх може виконувати людина з будь-яким фізичним рівнем підготовки. Учасникам пропонується самостійно розподілити відведений для фізичних вправ час – самостійно визначали кількість підходів, інтенсивність нахилів та прогинів, швидкість виконання, кількість і тривалість пауз між підходами та між вправами. І ціль, поставлену на початку заняття як «пошук оптимального для себе навантаження», може бути досягнута кожною людиною з опорою на власні відчуття. Виконання комплексу фізичних вправ – це не тільки і не стільки фізичне навантаження, яке потрібно «винести» та/або просто перетерпіти, тобто. не так проблема, яку потрібно вирішити, як завдання, що

навчання себе постановці мети та її досягненню з опорою на себе. Так відбувається розширення обсягу сприйняття, і психіка людини отримує нову навичку обробляти інформацію, що надходить одночасно під різними ракурсами, та бачити, що будь-яка ситуація може мати додаткову, спочатку не цілком очевидну оцінку, може нести додатковий, конструктивний зміст. Так задіється когнітивний механізм підвищення стресостійкості.

Отже, комплекс безпосередньо працює з пристосувальними реакціями індивіда. Стрес та його негативний ефект по відношенню до здоров'я виникають через невідповідність між вимогами навколишнього оточення та наявними пристосувальними реакціями. Спосіб сприйняття та оцінки події, наявність та використання ресурсів для вирішення проблеми мають більше тісний зв'язок із результатом, ніж вихідна проблема як така. В умовах емоційного стресу звужується обсяг сприйняття та уваги, виникає порушення пам'яті та цілеспрямованої діяльності людини. При цьому розширена, нова якість сприйняття та здатність сприймати ситуацію під різними кутами зору може змінити ставлення до події, що дає можливість мати здорову (нормальну) фізіологічну реакцію, тобто. менший викид у кров катехоламінів та нормальну відповідну імунну реакцію. Тобто, змінюючи сприйняття стресових подій, можна з меншою ймовірністю зазнати стресу. Справді, люди сприймають події як проблему, чи як загрозу. Якщо вони дивляться на це як на загрозу, вони отримують стрес. На заняттях навичка розширення обсягу сприйняття закріплювався під час дотримання рекомендаціями інструктора зосереджувати увагу одночасно і на відчуттях у м'язах, і на диханні, і підтримці стану спокою, і на певних образах та відчуттях, пропорованих інструктором у тій чи іншій частині комплексу.

Наприклад, пропонується інструкція: «Перш ніж приступати до практики, встаньте, зімкніть стопи, або злегка розведіть їх, руки вільно опустіть вздовж тулуба. Закрийте очі. Почніть з верхньої частини голови і пройдіть увагою вниз по тілу, розслаблюючи все, що знайдете напруженим. Запитайте себе: «Як я почуваюся у своєму тілі? Чи приємно мені розслаблятися? Потім налаштуйте свою позу так, щоб вам було найбільш комфортно. Відчуйте, що вас

ніби тягнуть нагору за допомогою мотузки, прикріпленої до маківки вашої голови. Тепер переведіть свою увагу з тулуба до ваших ніг і відчуйте контакт стоп із підлогою. Відчуйте, що все ваше тіло тягне вниз гравітація і що вся ваша напруга від верхівки вашої голови витягуються вниз через ваші стопи в землю». Також під час виконання вправ рекомендується стежити, щоб дихання залишалось спокійним і розміреним, і щоб, по можливості, зберігався створений на початку заняття позитивний настрій. Дотримання інструкції додатково призводить до того, що в учасників має створюватися підвищена концентрація на своїх процесах, а не на оточуючому середовищі, тобто. увага переноситься та закріплюється на тому, що відбувається «тут і зараз», а не «там і тоді», причому відбувається із людиною, а не з кимось іншим.

Ця навичка розширення обсягу сприйняття сприятиме підвищенню стресостійкості особистості, відновлюючи її психоемоційну рівновагу на інформаційному рівні. І вже у своїх життєвих ситуаціях і при вирішенні життєвих проблем учасники програми легше і швидше мають визначати свої цілі та способи їх досягнення, використовувати досвід опори на себе, переведення проблеми в завдання, сприйняття ситуації не під одним, а під кількома кутами, знаходження з собою в «тут і зараз». Таким чином, заняття успішно використовуються когнітивні та поведінкові механізми підвищення стресостійкості особистості.

Між підходами (колами) комплексу передбачено паузи для релаксації. Техніка розслаблення м'язів сприятиме зняттю емоційної напруженості та попередженню виникнення стресових станів. Крім того, чергуючи помірно фізичне навантаження з паузами відпочинку, учасники навчаться усвідомленому перемиканню режимів напруги та розслаблення. Сформована навичка сприятиме можливості у потрібний момент «взяти паузу», скинути напругу з допомогою будь-якого з опанованих на занятті прийомів і потім повернутися до ситуації з новими силами й у спокійному психоемоційному стані. Таким чином, здатність задіяти у стресовій ситуації сформовану навичку релаксації сприятиме підвищенню стресостійкості учасників програми.

Завершується комплекс фізичних вправ відпочинком. Крім того, за рахунок того, що комплекс вправ закінчується технікою глибокої релаксації, заняття ніби «моделює» нормальну фізіологічну реакцію на стрес, дозволяючи завершити ланцюжок фізіологічних реакцій. Період релаксації має тривати щонайменше доти, поки учасник зможе відчувати, що його серцебиття і дихання повернулися в норму і всі напруження з м'язів зникли.

Під час заняття вмикається музика, що виконується в спокійному, уповільненому темпі. Музика є подразником, що безпосередньо впливає на регуляцію емоційних станів. Таким чином, супроводжуючі заняття музичні твори заспокійливого характеру сприяють емоційно м'язовій релаксації.

Ще одним важливим психологічним фактором є те, програмою передбачено її групова форма. Умовою реалізації корекційно-розвивальної програми є те, що група має бути сталою, щоб у групі склалася атмосфера довіри та взаємопідтримки. На думку багатьох авторів, групова робота більш ефективна, ніж індивідуальна, адже саме група особистостей, які спільно вирішують завдання, є середовищем зародження та виношування ініціативної поведінки у пізнавальній сфері. Крім того, групові ефекти (ефект соціальної фасилітації, ефект «приналежність до групи», ефект «синергії», ефект «групомислення», ефект «хвилі» та ін.) підвищують індивідуальну мотивацію учасників, дають відчуття причетності та групової підтримки та призводять до групового результату, що перевищує суму індивідуальних результатів.

Висновки до розділу 2

Під час емпіричного дослідження виявлено високий, середній та низький рівні прояву стресостійкості у чоловіків та жінок. Різні рівні стресостійкості залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Так, високий рівень стресостійкості у чоловіків пов'язаний із слабо вираженою реактивною тривожністю, а також характерною соціальною ергічністю, вираженою пластичністю та самоактуалізацією. У свою чергу, обстежувані чоловіки із низькими показниками стійкості до стресу демонструють високий рівень особистісної тривожності. Серед індивідуально-психологічних особливостей жінок з високим рівнем стресостійкості яскраво виражені ергічність та соціальна ергічність, пластичність та соціальна пластичність, сензитивність до себе та самоповага, а низькі показники стресостійкості в обстежуваних обумовлені високою реактивною та особистісною тривожністю, вираженою емоційністю та соціальною емоційністю. Виявлено, що в індивідуально-психологічних особливостях стресостійкості у чоловіків та жінок існують відмінності. Серед респондентів з високою стійкістю до стресів чоловіки відрізняються від жінок вищою емоційною стійкістю, вищими значеннями темпу, самоповаги, самоприйняття, нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності та сензитивності до себе. У свою чергу, серед обстежуваних з низьким рівнем стресостійкості чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю та нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності та соціальної емоційності.

Розроблено корекційно-розвиваючу програму, яка спрямована на підвищення стресостійкості у чоловіків і жінок. Програма містить у собі психологічний блок, спрямований на усвідомлення можливих причин та наслідків у життєдіяльності низької стресостійкості, формування мотивації до підвищення стресостійкості, і блок психогімнастичних вправ, який включає в себе психоемоційні вправи, спрямовані на розслаблення всього тіла і на створення позитивно забарвленого емоційного стану.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження з вивчення індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості у чоловіків та жінок конкретизують та підтверджують вихідну гіпотезу. На основі здійсненого теоретичного аналізу даного феномену нами була сформульована мета, поставлені завдання, висунута гіпотеза нашого дослідження.

Обґрунтовано, що розробка проблеми стресостійкості має тривалу історію і належить до однієї з ключових проблем дослідження індивідуальності людини. Значний внесок у розробку даної проблеми зробили як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Найбільш активне дослідження при цьому проводилося з питань розуміння її сутності, структури, типології та виявлення передумов стресостійкості.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив виявити низку ключових аспектів. Практично у всіх дослідженнях надається відмінна характеристика таких поняттям як стрес і стресостійкість. Під стресом розуміються неспецифічні риси фізіологічних та психологічних реакцій організму на сильні, екстремальні для нього впливи, які викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Під стресостійкістю мається на увазі індивідуально-особистісна властивість, що забезпечує опірність організму та психіки сильним зовнішнім та внутрішнім подразникам.

Як у вітчизняній, так і зарубіжній психологічній літературі відсутня однаковість думок щодо визначення, видів, класифікацій та типологій стресів. Те ж саме стосується й поняття стресостійкості, до теперішнього часу всупереч безлічі результатів різноманітних досліджень стресостійкості, спостерігається складність і неоднозначність теоретичних та практичних підходів до розгляду психологічного феномену.

Крім того, у науковій літературі також відсутня єдина думка щодо визначень понять «стать» та «гендер». У деяких дослідженнях ці поняття вживаються як синоніми, в інших дослідженнях вчені спираються на поширене уявлення про те, що поняття «гендер» означає соціальний аспект

статі, також певні автори висловлюються про те, що згадане уявлення є антинауковим і позбавленим сенсу. Натомість, соціальні теорії стверджують, що поняття «статі» має соціальний фундамент, тобто. формується та визначається соціально зумовленими (гендерними) уявленнями про чоловіче та жіноче. На думку представників нової психології статі, саме соціальні очікування суспільства формують психічну стать людини.

Доведено, що існує неузгодженість у трактуванні передумов проявів стресостійкості особистості, які компоненти психічної діяльності людини впливають на формування стресостійкості, серед яких найбільш значущими, на нашу думку, визначаються показники властивостей темпераменту, тривожності та самоактуалізації особистості.

Визначено, що стресостійкість особистості виявляється в ситуаціях стресу як реакція організму, яка виникає у відповідь на зовнішні і внутрішні подразники, при цьому виконує адаптивну функцію пристосування до психофізіологічних і соціально-психологічних умов, а основними передумовами прояву стресостійкості є властивості нервової системи та характеристики тривожності особистості, що забезпечують успішність її самореалізації в соціумі.

З'ясовано специфічні особливості індивідуально-психологічних особливостей стресостійкості залежно від рівнів прояву даної властивості від гендерної приналежності респондентів. Під час емпіричного дослідження виявлено високий, середній та низький рівні прояву стресостійкості. Різні рівні стресостійкості у чоловіків та жінок залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості. За результатами проведеного емпіричного дослідження дано якісний опис кожного з виявлених рівнів стресостійкості у чоловіків і жінок та охарактеризовано гендерну специфічність прояву якості.

Так, доведено, що високий рівень стресостійкості у чоловіків пов'язаний із слабо вираженою реактивною тривожністю, а також характерною соціальною ергічністю, вираженою пластичністю та самоактуалізацією. У

свою чергу, обстежувані чоловіки із низькими показниками стійкості до стресу демонструють високий рівень особистісної тривожності. Серед індивідуально-психологічних особливостей жінок з високим рівнем стресостійкості яскраво виражені ергічність та соціальна ергічність, пластичність та соціальна пластичність, сензитивність до себе та самоповага, а низькі показники стресостійкості в обстежуваних обумовлені високою реактивною та особистісною тривожністю. вираженою емоційністю та соціальною емоційністю. Виявлено, що більш стресостійкі чоловіки і жінки мають меншу тривожність та емоційність, більшу рухливість, соціальну активність та продуктивну самоактуалізацію.

Серед респондентів з високою стійкістю до стресів чоловіки відрізняються від жінок вищою емоційною стійкістю, вищими значеннями темпу, самоповаги, самоприйняття, нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності та сензитивності до себе. У свою чергу, серед обстежуваних з низьким рівнем стресостійкості чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю та нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності та соціальної емоційності.

Під час розроблення програми було здійснено огляд найбільш поширених технологій підвищення стресостійкості, таких, як фізичні та дихальні вправи, тілесно-орієнтована терапія, нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування та йога, і зроблено висновок про те, що рекомендується включити їх методи до корекційно-розвивальної програму розвитку стресостійкості особистості. На підставі проаналізованих механізмів і технологій розвитку стресостійкості особистості була розроблена корекційно-розвиваюча програма підвищення стресостійкості особистості чоловіків та жінок. Програма містить у собі психологічний блок, спрямований на усвідомлення можливих причин та наслідків у життєдіяльності низької стресостійкості, формування мотивації до підвищення стресостійкості, і блок психогімнастичних вправ, який включає в себе психоемоційні вправи, спрямовані на розслаблення всього тіла і на створення позитивно забарвленого емоційного стану.

Усі поставлені завдання вирішено, гіпотези знайшли своє підтвердження. Запропоновано перспективні напрямки дослідження щодо аналізу динаміки індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості особистості в різних сферах життєдіяльності особистості в процесі онтогенезу.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Булгак Е. Д. Гендерні особливості прояву емпатії // Гендерна конструкція соціуму : історія і сучасність : зб. матеріалів міжнар. наук.-практич. конф./ (Одеса, 20-21 травня 2020 р.). Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020.
3. Васлоян О. К., Москаленко В. Л., Новохатня К. А. Вчимося керувати емоціями : тренінгова програма для дівчат-підлітків. Київ, 2016. 84 с.
4. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. 120-128 с.
5. Геруш І., Дікал М., Білоус Т. Оцінка рівня тривожності іноземних студентів першого курсу медичного університету. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 124-130.
6. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2004. 308 с.
7. Гончар Ю., Кузнєцова Т., Погорелов О., Штрухецький С. Посібник стресової практики з гендерної перспективи. Рівне : видавець О. Зень, 2015. 200 с.
8. Деркач А.А., Казаков Ю.Н. Медико-акмеолоорчні основи підвищення стресостійкості психічного здоров'я управлінців в екстремальних умовах / Світ психології. 2008. № 3 185 с.
9. Єрко А. І. Тимощук А. В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений*. 2017. № 12.1 (52.1). С. 64-67.

10. Изард Кэррол Э. Психология эмоций – The Psychology of Emotions / пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб. : Питер, 2000. 464 с.
11. Иваненко Н. В. Психологічні особливості спілкування в дорослому віці // Психологія людини : свідомість і реальність : матеріали VIII Міжнар. науково-практ. конф., (м. Ніжин, 30-31 жовтня 2018 р.). Ніжин, 2018. С. 86-90.
12. Иванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Випуск 10. С. 68-76.
13. Кікінежді О. М., Кізь О. Б. Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2006. 160 с.
14. Кокун О.М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / О. Кокун, Дубчак Г. // *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal.* 2016. № 03 (11). Режим доступу: <http://surl.li/dzrra>
15. Кондратюк А. Ю., Литвиненко С. А. Гендерні відмінності самореалізації особистості в юнацькому віці. *Психологія : реальність і перспективи.* 2014. Вип. 3. С. 73-75.
16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ника-центр, 2006. 580 с.
17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я. Київ: Інкос, 2002. 271 с.
18. Кулешова О., Мірошкіна О. Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект/ *Психологічні травелоги.* Хмельницький, 2022. № 3 (5). С.134-152

- 19.Кулешова О., Мірошкіна О. Теоретичні підходи до визначення феномену стресостійкості / Матеріали XII-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору», (м. Хмельницький, 2022 р). Хмельницький. С. 34-36
- 20.Китаєв-Смик Л. Стрес. Емоції та соматика. К., 2016. 415 с.
- 21.Левченко О. Лінгвістичні дослідження гендеру в Україні. Людина. Комп'ютер. Комунікація : збірник наукових праць. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. С. 74-83.
- 22.Мельник, Т. М. Гендер як наука та навчальна дисципліна. Основи теорії гендеру : Навчальний посібник. Київ : «К.І.С.», 2004.
- 23.Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
- 24.Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. Фахове електронне наукове видання. Київський університет імені Б. Грінченка. 2016; 1 (13): С. 131-144.
- 25.Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів // Наукові здобутки студентів Інституту людини. Київ : Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка. 2015. № 2 (4). Режим доступу до статті: <http://surl.li/dzrrn>
- 26.Палій А. А. Диференціальна психологія. К. : Центр учбової літератури, 2010. 954 с.
- 27.Подкоритова Л. О., Карпова Д. Є., Ігумнова О. Б., Комар Т. В. Диференційна психологія : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2022. 202 с.

28. Психологічний словник / за ред. В. Зінченко, Б. Мещерякова. Москва : Педагогіка-Прес, 1996. 312 с.
29. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.
30. Рябушенко А. Є. Гендерна роль жінки в політиці України // Регіональна політика : історичні витоки, законодавче регулювання, практична реалізація : зб. наук. праць : в 2-х ч. / Мін-во освіти і науки України ; Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. та ін. ; редкол. : П. М. Куліков (голова) [та ін.]. Київ ; Тернопіль : Економічна думка, 2016. Вип. II, ч. 2 : Друга міжнародна наук.- практ. конф., Київ, 1415 грудня 2016 р. С. 272-276.
31. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Випуск 4. 2021. С. 60-64.*
32. Сизоненко А. В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології. № 31. 2016. С. 418-427.*
33. Словник гендерних термінів / Укладач З. В. Шевченко. Черкаси : видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с. Відновлено з: <http://a-z-gender.net/ua/%D2%91ender.html>
34. Старик В. А. Гендерні відмінності стресостійкості у фахівців допоміжних професій / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 152-157
35. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології та педагогіки : Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2006. 520 с.
36. Степанова Е. Р. Сутність та походження поняття «гендер» // Сучасні проблеми управління підприємствами : теорія та практика : матеріали

- міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30-31 березня 2017 р.). Дніпро : Середняк Т. К., 2017. С. 269-271.
37. Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 вересня 2020 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка ; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 288 с.
38. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
39. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів. 1940-1942, Т. 14, 35 с.
40. Чухраєва Г. В. Вивчення гендерних особливостей стресостійкості працівників ОВС / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 18. С. 275-291
41. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
42. Шевченко Л. О. Гендер у психологічних та соціальних дослідженнях : навчальний посібник. К., 2015. 148 с.
43. Aikhenvald A. Y. How Gender Shapes the World. Oxford : Oxford University Press, 2016. 304 p.
44. Adams M.J., Collins V.R., Dunne M.P., de Kretser D.M., Holden C. Male reproductive health disorders among Aboriginal and Torres Strait Islander men: a hidden problem? // Med. J., 2013. № 198(1). P. 33-38.
45. Afifi M. Gender differences in mental health Singapore // Med. J., 2007. № 48 (5). P. 385 – 390.
46. Brown W.W., Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease // Adv. Ren. Replace Ther. 2003. №10. P. 102 – 114.

47. Clark M.M., Jenkins S.M., Hagen P.T., Riley B.A., Eriksen C.A., Heath A.L., Vickers Douglas K.S., Werneburg B.L., Lopez-Jimenez F., Sood A., Benzo R.P., Olsen K.D. High Stress and Negative Health Behaviors: A Five-Year Wellness Center Member Cohort Study // *J. Occup. Environ. Med.* 2016. № 58(9). P. 868 - 873.
48. Compare A., Bigi R., Orrego P.S., Proietti R., Grossi E., Steptoe A. Type D personality is associated with the development of stress cardiomyopathy following emotional triggers // *Ann. Behav. Med.* 2013. № 45(3). P. 299 – 307.
49. Compare A., Grossi E. Stress e disturbi da somatizzazione. Evidence-Based Practice in psicologia clinica. Springer, 2012. 439 p.
50. Compare A., Mommersteeg P.M., Faletra F., Grossi E., Pasotti E., Moccetti T., Auricchio A. Personality traits, cardiac risk factors, and their association with presence and severity of coronary artery plaque in people with no history of cardiovascular disease // *J. Cardiovasc. Med. - Hagerstown*, 2014. № 15(5). P. 423 – 430.
51. Contrada R., Baum A. The handbook of stress science: biology, psychology, and health. Springer, 2011. 709 p.
52. Huljich P. Stress pandemic. The lifestyle solution: 9 natural steps to survive, master stress, and live well. New York: Mwella Publishing, 2014. 352 p.
53. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // *Psychoneuroendocrinology*, 2006. № 31(2). P. 151-178.
54. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // *Biol. Psychol*, 2005. P. 113 – 132.
55. Li L, Boehn S.N., Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, Mohamed SA, Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty // *BMC Genomics*, 2007. P 118 - 221.

56. Lutgendorf S.K., Slavich G.M., Degeest K., Goodheart M., Bender D., Thaker P.H., Penedo F., Zimmerman B., Lucci J., Mendez L., Collins K., Sood A.K. Non-cancer life stressors contribute to impaired quality of life in ovarian cancer patients // *Gynecol. Oncol.* 2013. № 131(3). P. 667-673.
57. Mace R., Holden C. A phylogenetic approach to cultural evolution // *Trends Ecol. Evol.* 2005. № 20(3). P. 116 - 121.
58. May R.C. Gender, immunity and the regulation of longevity // *Bioessays*, 2007. № 29(8). P. 795-802.
59. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // *Dialogues Clin. Neurosci.* 2007. № 9(1). P. 71-83.
60. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // *Nurs. Clin. North Am.* 2004. № 39(1). P. 1-17.
61. Reyes D., Lew S.Q., Kimmel P.L. Gender differences in hypertension and kidney disease // *Med. Clin. North Am.* 2005. № 89(3). P. 613 - 630.
62. Rizvi N.H. A critique of the models to study stress / *Journal Social Science and Human.* 1985. Vol. 1-2. P. 103-123.
63. Rothbart M.K. Temperament, development and personality // *Current directions in psychological science.* 2007. Vol. 16. №. 4. C. 207-212.
64. Sandberg K., Ji H. Sex differences in primary hypertension / *Biol. Sex. Differ.* 2012. № 3(1). P. 7 - 19.
65. Sasidharan S., Uyub A.M., Azlan A.A. Further evidence of ethnic and gender differences for *Helicobacter pylori* infection among endoscoped patients // *Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene.* 2008. Vol. 102. № 12. P. 1226 - 1232.
66. Snider H., Lezama-Davila C., Alexander J., Satoskar A.R. Sex hormones and modulation of immunity against leishmaniasis / *Neuroimmunomodulation*, 2009. № 16(2). P. 106 -113.
67. Sood A. *The Mayo Clinic Guide to Stress-Free Living.* 2013. 336 p.
68. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective // *J. Am. Coll. Health.* 2000. № 48(6). P. 291 - 294.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики стресостійкості С. Суботіна

Нижче пропонується текст, який дозволяє отримати оцінку Вашого рівня стресостійкості. Ви отримаєте тим більш об'єктивний результат, чим відвертіші будуть Ваші відповіді. Обведіть кружечком варіант, за кожним твердженням, який підходить Вам найбільше.

№ п/п	Твердження	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я вважаю, що мене не дооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюсь працювати, вчитись, навіть, якщо буваю не зовсім здоровим	1	2	3
3.	Я переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю агресивним	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я прагну бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою та завзятою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм ворогам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно та болісно переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що не вступлю до інституту	1	2	3
18.	Я дію гаряче, а потім переживаю за свої справи та вчинки.	1	2	3

Продовження Додатку А

Далі підрахуйте сумарне число балів, яке було набрано, та визначте, який рівень вашої стресостійкості, за таблицею:

Сумарне число балів	Рівень стресостійкості
50-54	низький
34-49	середній
18-33	високий

Чим менше (сумарне число) балів ви набрали, тим вища ваша стресостійкість, і навпаки. Якщо у вас 1-й і навіть 2-й рівень стійкості до стресів, то вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

ДОДАТОК Б

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

(автори Д. Холмс, К. Раге)

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге з огляду на результати свого експериментального дослідження дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників. Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

При цьому в якості стресогенних розглядаються не тільки негативні події (наприклад, розлучення, тюремне ув'язнення), а й події, які відносяться до розряду приємних (вступ в шлюб, видатне особисте досягнення). Так, наприклад, майже однакова кількість балів приписується травмі і вступу в шлюб. Таким чином, автори методики розглядають як стресогенних будь-які події, що викликають серйозні життєві зміни, які призводять до фізіологічного або емоційного збудження.

Інструкція: Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому перераховані. Потім відзначте всі події, які відбувалися з Вами протягом останнього року.

Бланк методики

№ п / п	Життєві події	бали
1.	Смерть чоловіка (дружини)	100
2.	Розлучення	73
3.	Тривала розлука, розрив з партнером	65
4.	Тюремне ув'язнення	63

Продовження Додатку Б

5.	Смерть близького родича	63
6.	Травма або хвороба	53
7.	Вступ до шлюбу	50
8.	Звільнення з роботи	47
9.	Примирення з чоловіком	45
10.	Вихід на пенсію	45
11.	Хвороба близького родича	44
12.	Вагітність	40
13.	Сексуальні проблеми	39
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15.	Зміни на роботі	39
16.	Зміна фінансового становища	38
17.	Смерть близького друга	37
18.	Зміна місця роботи	36
19.	Посилення конфліктних відносин з чоловіком	35
20.	Грошовий борг або кредит на велику покупку (наприклад, будинки)	31
21.	Закінчення терміну виплати боргу	30
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23.	Догляд дітей з дому	29
24.	Проблеми з законом	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26.	Чоловік кинув роботу або приступив до роботи	26
27.	Зміна житлових умов	25
28.	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
29.	Великі проблеми з начальством	23

Продовження Додатку Б

30.	Зміна умов або годин роботи	20
31.	Зміна місця проживання	20
32.	з проведенням дозвілля чи відпустки	19
33.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
34.	Зміна в соціальній активності	18
35.	Взяття грошей в борг для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
36.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
37.	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15
38.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (Кількість споживаної їжі, дієта, Відсутність апетиту тощо.)	15
39.	Відпустка	13
40.	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
41.	Незначне порушення правопорядку (Штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Обробка результатів

Кожна подія оцінюється відповідною кількістю балів (правий стовпець в таблиці). Якщо подія повторилося кілька разів за рік, то відповідний йому бал потрібно помножити на кількість повторень. Потім всі набрані бали підсумовуються. Отриманий результат - міра життєвих змін - відображає рівень стресу і одночасно ступінь опірності стресу.

Відповідно до проведених дослідженнями було встановлено, що при 150 балах за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації можливе виникнення будь-якого захворювання з імовірністю 50%, а при 300 балах ймовірність виникнення захворювання збільшується до 90%.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації дає також можливість відтворити картину стресу, відповідно до якої стає очевидним, що не окремі події в житті призвели до виникнення стресової ситуації, а їх комплексний вплив.

Інтерпретація результатів тесту

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного. Здатність опиратися стресові: 50–199 балів – високий рівень; 200–299 балів – межовий рівень; 300 і більше балів – низький рівень (вразливість). Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження

ДОДАТОК В

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

Реєстраційний бланк

ПІБ (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Спеціальність _____

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4

Продовження Додатку В

9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4

Продовження Додатку В

25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів:

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20). 2.

$$\text{ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- 0-30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-45 балів – помірний рівень тривожності;
- вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ДОДАТОК Г

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту. Складається з 105 питань. У тесті передбачена невелика контрольна шкала, призначена для виявлення тенденції досліджуваного давати соціально-бажані відповіді. Для оцінки темпераменту і його властивостей розроблено чимало діагностичних інструментів. Існують лабораторні методи діагностики, що дають досить об'єктивну інформацію про загальну активність, швидкості виникнення психічних процесів, їх інтенсивності і стійкості, темп і ритм діяльності та поведінки людини. Але ці методи складно, а іноді й просто неможливо (у силу багатьох причин), використовувати в роботі кадрових служб. Зате у HR-менеджерів є можливість застосовувати опитувальники для визначення темпераменту, яких в їх розпорядженні сьогодні є не так вже й мало. Темперамент розглядається автором як система формальних поведінкових змін, що відображають різні блоки функціональної системи в розумінні П.К. Анохіної. Число вимірювань та їх зміст відповідає 4-х блокової структури функціональної системи:

1. аферентний синтез відповідає ергічність;
2. блок програмування - пластичність;
3. блок виконання - темпу;
4. зворотний зв'язок - емоційної чутливості.

Кожен вимір складається з двох підвимірів:

1. об'єктивно орієнтованого;
2. суб'єктивно орієнтованого (або комунікативного).

Вони пов'язані з двома головними сферами взаємодії людини з середовищем: з предметним світом і суспільством. Відповідно, виділяються наступні 8 параметрів темпераменту (в авторській термінології):

1. Предметна ергічність характеризується рівнем потреби в освоєнні предметного світу, спрагою діяльності, прагненням до розумової і фізичної праці, прагненням залученості в трудову діяльність.

2. . Соціальна ергічність - рівень потреби в соціальних контактах, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товарицькість, залученість в соціальну діяльність.

3. Пластичність - ступінь легкості перемикавання з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші, в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

4. Соціальна пластичність - ступінь легкості перемикавання в процесі спілкування з однієї людини на іншу, схильність до різноманітності комунікативних програм, різноманітності кількості готових (неусвідомлюваних, імпульсивних) форм соціального контакту.

5. Темп - швидкість виконання окремих операцій, швидкість предметно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

6. Соціальний темп - швидкісні характеристики рухових актів у процесі спілкування (швидкість мови при спілкуванні тощо)

7. Емоційність - емоційна чутливість до розбіжності (розбіжності) між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реального предметного дії, чутливість до невдач у роботі.

8. Соціальна емоційність - емоційна чутливість в комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей.

Була проведена стандартизація ОСТ на досить великій вибірці досліджуваних з урахуванням їх віку. Психометрична перевірка показала, що опитувальник темпераменту В. М. Русалова володіє високою ретестовою надійністю і валідністю.

Опитувальник може бути однаково ефективно використаний як при індивідуальному, так і при груповому тестуванні.

Процедура проведення Інструкція

Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу "природню" відповідь, яка прийде Вам в голову. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо Ви обрали відповідь "так", поставте хрестик (галочку), якщо "ні" то мінус.

1. Рухома Ви людина?
2. Чи завжди Ви готові з ходу, не роздумуючи, включитися в розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самотності у великій компанії?
4. Чи відчуваєте Ви постійну жагу до діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і некваплива?
6. Ранима Ви людина?
7. Чи часто Вам не спиться через те, що Ви посварилися з друзями?
8. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
9. У розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджає Вашу думку?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Відчували б Ви себе нещасною людиною, якби на тривалий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
12. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи сильно Ви переживаєте неполадки в своїй роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто ви відчуваєте тривогу, що виконали роботу не так, як потрібно?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?

19. Чи подобаються Вам ігри, що вимагають швидкості і спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомої задачі?
21. Чи відчуваєте Ви почуття занепокоєння, що Вас неправильно зрозуміли в розмові?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам робити одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши заздалегідь?
27. Ви зазвичай віддаєте перевагу робити нескладні справи, які не потребують від Вас великої енергії?
28. Чи легко Ви турбуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любите Ви сидячу роботу?
30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви зазвичай віддаєте перевагу подумати, зважити і лише потім висловитися?
32. Чи всі Ваші звички хороші, бажані?
33. Швидкі у Вас рухи рук?
34. Ви зазвичай мовчите і не вступаєте в контакти, коли перебуваєте в суспільстві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам перемикається від одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких людей?
37. Балакуча Ви людина?
38. Вам зазвичай легко виконувати справу, що вимагає миттєвих реакцій?
39. Ви зазвичай говорите вільно, без запинок?

40. Чи турбують Вас страхи, що Ви не впораєтеся з роботою?
41. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі Вам люди вказують на Ваші недоліки?
42. Чи відчуваєте Ви тягу до напруженої відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
45. Чи можете Ви без довгих роздумів задати делікатне питання іншій людині?
46. Доставляють Вам задоволення швидкі рухи?
47. Чи легко Ви "генеруєте" нові ідеї, пов'язані з роботою?
48. Смокче у Вас "під ложечкою" перед відповідальною розмовою?
49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?
51. Багата Чи є у Вас міміка в розмові?
52. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку незалежно від того, зручно вам це чи ні?
53. Чи відчуваєте Ви почуття образи від того, що оточуючі Вас люди обходяться з Вами гірше, ніж варто було б?
54. Ви зазвичай віддаєте перевагу виконувати одночасно тільки одну операцію?
55. Чи любите Ви ігри у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій промові тривалих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
58. Ви зазвичай відчуваєте в собі надлишок сил і Вам хочеться зайнятися якоюсь справою?
59. Зазвичай Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває, що у Вас надовго псується настрій від того, що зірвалася запланована справа?

61. Чи часто Вам не спиться через те, що не ладяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
62. Чи любите Ви бувати у великій компанії?
63. Хвилюєтеся Ви з'ясовуючи стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, що вимагає повної віддачі сил?
65. Виходите ви іноді з себе, злитесь?
66. Чи схильні Ви вирішувати багато завдань одночасно?
67. Тримайтеся Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує Вас почуття невпевненості в процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?
71. Чи легко Ви перемикаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?
73. Ви іноді брешете?
74. Мовчазні Ви, перебуваючи в колі друзів?
75. Чи потребуєте Ви в людях, які б Вас підбадьорили і втішили?
76. Чи охоче Ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. У вільний час Вас зазвичай тягне поспілкуватися з людьми?
79. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
80. Чи тремтять у Вас інколи руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
83. Зазвичай ви віддаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Вас образити у розмові через дрібниці?
85. Зазвичай Ви першим в компанії наважуєтеся почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви тягу до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку подумати, а потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?

89. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Тримайтеся Ви зазвичай відокремлено на вечірках або в компаніях?
91. Чи схильні ви перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення зненацька виниклої ідеї?
94. Чи надаєте Ви перевагу працювати повільно?
95. Чи переживаєте Ви через найменші неполадки на роботі?
96. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто Ви хвилюєтеся через помилки в роботі, які були Вами допущені?
98. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу, трудомістку роботу?
99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас турбує почуття невпевненості в собі при спілкуванні з людьми?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Втолюєтеся Ви, коли Вам доводиться говорити довго?
103. Ви віддаєте перевагу працювати з прохолодою, без особливої напруги?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає перемикання уваги?
105. Чи любите Ви подовгу бути наодинці з собою?

Обробка результатів

Перед обробкою необхідно переконатися, що відповіді дані на всі питання. Для підрахунку балів по тій або іншій шкалі використовуються ключі. Кожний збіг відповіді досліджуваного з ключом оцінюється в один бал.

Продовження Додатку Г

При обстеженні великих масивів досліджуваних доцільно поєднувати бланковий метод з комп'ютерною обробкою даних. Отримана сума балів для кожної шкали записується у відповідну графу на бланку. Крім того, в бланку обов'язково фіксується ППП, стать, вік досліджуваного, освіта, рід занять або навчання, а також дата проведення обстеження.

Результати піддослідних, отримали високий бал (7 і більше) за шкалою "К" (контрольні питання на соціальну бажаність), не підлягають розгляду.

Ключ до шкал ОСТа

Шкали	Так	Ні
Ергічність (ЕР)	1, 2, 16, 31, 46, 47, 61, 62, 91	32, 76, 92
Соціальна ергічність (СЕР)	17, 18, 48, 49, 63, 77, 78	3, 33, 64, 79, 93
Пластичність (П)	4, 5, 19, 20, 34, 65, 66, 80, 94, 95	35, 50
Соціальна пластичність (СП)	6, 21, 22, 36, 51, 52, 81, 97	37, 67, 82, 96
Темп (Т)	7, 8, 23, 39, 54, 68, 69, 84	38, 53, 83, 98
Соціальний темп (СТ)	25, 40, 41, 55, 70, 85	9, 10, 24, 56, 99, 100
Емоційність (ЕМ)	11, 12, 26, 27, 42, 57, 71, 72, 86, 87, 101, 102	-
Соціальна емоційність (СЕМ)	13, 14, 28, 29, 43, 58, 59, 73, 74, 88, 103, 104	-
Контрольна (К)	44, 60, 105	15, 30, 45, 75, 89, 90

Ключ. Кожне питання відноситься до однієї з 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-а шкала (соціальної бажаності відповідей) - 9 питань.

Інтерпретація результатів

Вважається, що та чи інша властивість темпераменту сильно розвинена у досліджуваного, якщо він одержав по ньому 9 і більше балів; слабо розвинена - якщо по ньому отримано 4 і менше балів. При сумарній кількості балів від 5 до 8 дана властивість темпераменту вважається середньорозвинена.

Висновок про домінуючий тип темперамент людини робиться на основі порівняння показників, отриманих з різних властивостей темпераменту, з даними нижче типовими поєднаннями цих властивостей, відповідними різним типам темпераменту.

До чистого типу сангвініка, холерика, флегматика чи меланхоліка людина ставиться тільки при повному збігу ступеня розвиненості його показників з тими, які пов'язані з описаними типами. У всіх інших випадках вважається, що у людини є так званий змішаний тип темпераменту.

Окремо для кожного досліджуваного встановлюються два типи його темпераменту: один, який проявляється в роботі, і інший, який проявляється в спілкуванні з людьми.

- Високе значення (ВЗ) від 9 до 12 балів
- Середнє значення (СЗ) від 4 до 8 балів
- Низьке значення (НЗ) від 0 до 3 балів

Шкали опитувальника ОСТ містить наступні шкали:

1. Предметна ергічність - включає в себе питання про рівень потреби в освоєнні предметного світу, прагненні до розумової і фізичної праці.

Високі значення - (9-12 балів) за цією шкалою означають високу потребу в освоєнні предметного світу, спрагу діяльності, прагнення до напруженої розумової і фізичної праці, легкість розумового пробудження. Низькі значення - (3-4 бали) означають пасивність, низький рівень тону су і активації, небажання розумової напруги низьку залученість в процесі діяльності.

2. Соціальна ергічність - містить питання про рівень потреби в соціальних контактах, про прагнення до лідерства.

Високі значення - комунікативна ергічність, потреба в соціальному контакті, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість, прагнення до заняття високого рангу, освоєння світу через комунікацію.

Низькі значення - незначна потреба в соціальних контактах, відхід від соціально-активних форм поведінки, замкнутість, соціальна пасивність.

3. Пластичність - містить питання про ступінь легкості або труднощі перемикання з одного предмета на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші.

Високі значення - легкість перемикання з одного виду діяльності на інший, швидкий перехід з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

Низькі значення - схильність до монотонної роботи, боязнь і уникнення різноманітних форм поведінки, в'язкість, консервативні форми діяльності.

4. Соціальна пластичність - містить питання, спрямовані на з'ясування ступеня легкості або труднощі перемикання в процесі спілкування від однієї людини до іншої, схильності до різноманітності комунікативних програм.

Високі значення - широкий набір комунікативних програм, автоматичне включення в соціальні зв'язки, легкість вступу в соціальні контакти, легкість перемикання в процесі спілкування, наявність великої кількості комунікативних заготовок, комунікативна імпульсивність.

Низькі значення - труднощі в підборі форм соціальної взаємодії, низький рівень готовності до вступу в соціальні контакти, прагнення до підтримання монотонних контактів.

5. Темп або Швидкість - включає питання про швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

Високі значення - високий темп поведінки, висока швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, моторно-рухова швидкість, висока психічна швидкість при виконанні конкретних завдань.

Низькі значення - сповільненість дій, низька швидкість моторно-рухових операцій.

6. *Соціальний темп* - включає питання, спрямовані на виявлення швидкісних характеристик мовно рухливих актів у процесі спілкування.

Високі значення – мовно рухлива швидкість, швидкість говоріння, високі швидкості і можливості мовленнєвого апарату.

Низькі значення - слабо розвинена мовно рухлива система, мовна повільність, повільна вербалізація.

7. *Емоційність* - включає в себе питання, що оцінюють емоційність, чутливість, чутливість до невдачі в роботі.

Високі значення - висока чутливість до розбіжності між задуманим і очікуваним, планованим і результатами реальної дії, відчуття невпевненості, тривоги, неповноцінності, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач, до розбіжності між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реальної дії.

Низькі значення - незначне емоційне реагування при невдачах, нечутливість до неуспіху справи, спокій, впевненість у собі.

8. *Соціальна емоційність* - включає питання, що стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері.

Високі значення - висока емоційність у комунікативній сфері, висока чутливість до невдач у спілкуванні.

Низькі значення - низька емоційність у комунікативній сфері, нечутливість до оцінок товаришів, відсутність чутливості до невдач у спілкуванні, впевненість у собі і ситуаціях спілкування.

9. *«К»* - контрольна шкала (шкала соціальної бажаності відповідей) включає питання на відвертість і щирість висловлювань.

Високі значення - неадекватна оцінка своєї поведінки, бажання виглядати краще, ніж є насправді. Низькі значення - адекватне сприйняття своєї поведінки.

Оцінюючи особистісного потенціалу широко використовується опитувальник особистісних орієнтацій Е. Шострома (*Personal Orientation Inventory, E. Shostrom*)*, створений 1963 року. У його основі лежать ідеї самоактуалізації А. Маслоу та інших теоретиків екзистенційно-гуманістичного напрямку у психології. Шкали (або складові) опитувальника характеризують основні сфери самоактуалізації.

Опитувальник складається з 14 шкал, 126 пунктів, кожен з яких включає два судження ціннісного або поведінкового характеру. Випробуваному пропонується вибрати те з них, яке більшою мірою відповідає його уявленням або звичним способом поведінки.

Вимірювані параметри: компетентність у часі; самопідтримка; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; реактивна чутливість; спонтанність; самоповагу; самоприйняття; прийняття природи; синергія; прийняття власної агресії; контактність; пізнавальні потреби; креативність. САТ вимірює самоактуалізацію за двома незалежними один від одного базовими шкалами (орієнтації в часі та підтримки) та 12-ти додатковими.

Базові шкали:

Шкала орієнтації у часі (ВВ) – 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить про здатність людини жити сьогоденням (переживати поточний момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього» життя) та відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього (бачити своє життя цілісний).

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків тимчасової шкали (минуле, сучасне або майбутнє) та (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала підтримки (П) – 91 пункт. Вимірює ступінь незалежності цінностей та поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня/зовнішня підтримка»). Людина, яка має високий бал за цією шкалою, відносно незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами, що не означає ворожості до оточуючих та конфронтації з груповими нормами. Він вільний у виборі, не схильний до зовнішнього впливу («зсередини спрямована» особистість). Низький бал свідчить про високий рівень залежності, конформності, несамостійності суб'єкта («ззовні спрямована» особистість), зовнішній локус контролю.

Додаткові шкали. На відміну від базових, що вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали спрямовані на реєстрацію її аспектів. Для додаткових шкал високий бал характеризує високий рівень самоактуалізації.

Блок цінностей:

Шкала ціннісної орієнтації (ЦО) – 20 пунктів. Вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, властиві самоактуалізується особистості.

Шкала гнучкості поведінки (ДП) – 24 пункти. Діагностує ступінь гнучкості людини у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

Блок почуттів:

Шкала сензитивності (Сен) – 13 пунктів. Визначає, якою мірою людина усвідомлює свої потреби і почуття, наскільки добре їх рефлексує.

Шкала спонтанності (Сп) – 14 пунктів. Вимірює здатність людини спонтанно та безпосередньо висловлювати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, він лише свідчить про можливість та іншого способу поведінки (не прорахованого заздалегідь), про те, що людина не боїться поводитися

природно та розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

Блок самосприйняття:

Шкала самоповаги (Су) – 15 пунктів. Діагностує здатність людини цінувати свої переваги, позитивні якості, поважати себе за них.

Шкала самоприйняття (Спр) – 21 пункт. Відображає ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків (можливо, і всупереч нею).

Блок людини концепції:

Шкала уявлень про природу людини (Поп) – 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність досліджуваного в цілому позитивно сприймати природу людини («люди швидше добрі») і не вважати дихотомії мужності/жіночності, раціональності/емоційності та інші антагоністичними та непереборними.

Шкала синергії (Сін) – 7 пунктів. Визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра та робота, тілесне та духовне та ін.

Блок міжособистісної чутливості:

Шкала прийняття агресії (ПА) – 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність людини приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи (звісно ж, не йдеться про виправдання своєї антисоціальної поведінки).

Шкала контактності (К) – 20 пунктів. Характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких, тісних та емоційно насичених контактів із людьми.

Блок ставлення до пізнання:

Шкала пізнавальних потреб (Поз) – 11 пунктів. Визначає ступінь виразності в людини прагнення придбання знань про навколишній світ.

Шкала креативності (Кр) – 14 пунктів. Характеризує виразність творчої спрямованості особистості.

Кожен пункт тесту входить до однієї або більше додаткових шкал і, як правило, до однієї базової.

При використанні тесту для індивідуальної діагностики «сирі» результати переводять у стандартні Т-бали, на основі яких складаються профільні бланки. Завершується дослідження побудовою індивідуального профілю.

Специфіка феномена самоактуалізації та складність складових тест суджень, що потребують серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його для обстеження переважно осіб із вищою освітою. Методика використовується як індивідуально, так групи, застосовується брошура чи комп'ютеризований варіант. У разі потреби респондент може відповідати на запитання та відсутність експериментатора. Інструкція не обмежує час відповідей, хоча практика показує, що у нормі воно зазвичай перевищує 30–35 хвилин.

Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких зазначено обидва варіанти, при обробці не враховуються. Якщо кількість таких пунктів досягне 13 і більше, результати дослідження вважаються недійсними.

ДОДАТОК Д

Самоактуалізаційний тест (САТ)

Інструкції. У кожному пункті опитувальника представлена пара висловлювань (вони не обов'язково виключають одне одного). Уважно прочитайте кожне з цих висловлювань і позначте на реєстраційному бланку (обведіть гуртком) те з них («А» або «Б»), яке більшою мірою відповідає Вашій точці зору, уявленням чи звичним способом поведінки.

	Твердження	
1	А. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною	Б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною
2	А. Я часто внутрішньо соромлюся, коли мені кажуть компліменти	Б. Я рідко внутрішньо бентежуся, коли мені кажуть компліменти
3	А. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться	Б. Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться
4	А. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів	Б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів
5	А. Я відчуваю докори совісті, коли серджусь на тих, кого люблю	Б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджусь на тих, кого люблю
6	А. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх	Б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення
7	А. Для мене важливо, чи інші мої точки зору поділяють	Б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою думку
8	А. Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших	Б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе

Продовження Додатку Д

9	А. Я можу без жодних докорів сумління відкласти на завтра те, що я маю зробити сьогодні	Б. Мене мучать докори совісті, якщо я відкладаю на завтра те, що я маю зробити сьогодні
10	А. Іноді я буваю такий злий, що мені хочеться «кидатися» на людей	Б. Я ніколи не буваю злий настільки, щоб мені хотілося «кидатися» на людей
11	А. Мені здається, що в майбутньому на мене чекає багато хорошого	Б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого
12	А. Людина повинна залишатися чесною у всьому і завжди	Б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною
13	А. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки	Б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків
14	А. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться	Б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться
15	А. Я всіляко намагаюся уникати прикростей	Б. Я не прагну завжди уникати прикростей
16	А. Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє	Б. Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє
17	А. Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні	Б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б трохи відійти від своїх принципів
18	А. Мені здається, що велику частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому	Б. Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього «справжнього» життя, а живу по-справжньому вже зараз
19	А. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у стосунках з другом	Б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрозувати ускладненнями у стосунках з другом

Продовження Додатку Д

20	А. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують	Б. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, завжди викликають у мене симпатію
21	А. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях	Б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії
22	А. Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації	Б. Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації
23	А. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя	Б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя
24	А. Головне в нашому житті – це створювати щось нове	Б. Головне в нашому житті – приносити людям користь
25	А. Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі	Б. Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі якості
26	А. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається, перш за все, зробити задоволення іншому на противагу вільному висловленню своїх почуттів	Б. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається, перш за все, висловити свої почуття на противагу прагненню принести задоволення іншому
27	А. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи.	Б. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які здійснюються людьми, не є проявами їхньої людської природи
28	А. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі	Б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі
29	А. Я впевнений у собі	Б. Я не впевнений у собі
30	А. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота	Б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя

Продовження Додатку Д

31	А. Я ніколи не пліткую	Б. Іноді мені подобається пліткувати
32	А. Я мирюся з протиріччями у собі	Б. Я не можу миритися з протиріччями у собі
33	А. Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я почуваюсь зобов'язаною їй	Б. Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я не почуваюся зобов'язаною їй
34	А. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли цього хочеться.	Б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться
35	А. Мене рідко турбує почуття провини	Б. Мене часто турбує почуття провини
36	А. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій	Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій
37	А. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики	Б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики
38	А. Я вважаю за необхідне дотримуватися правила «не марнувати часу задарма»	Б. Я не вважаю за необхідне дотримуватися правила «не марнувати часу задарма»
39	А. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку	Б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку
40	А. Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного	Б. Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного
41	А. Я волію залишати приємне на потім	Б. Я не залишаю приємне на потім
42	А. Я часто приймаю спонтанні рішення	Б. Я рідко приймаю спонтанні рішення
43	А. Я прагну відкрито висловлювати свої почуття, навіть якщо це може призвести до будь-яких неприємностей	Б. Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може призвести до якихось неприємностей
44	А. Я не можу сказати, що я собі подобаюсь	Б. Я можу сказати, що я собі подобаюсь

Продовження Додатку Д

45	А. Я часто згадую про неприємні для мене речі	Б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі
46	А. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти у спілкуванні з іншими своє невдоволення ними	Б. Мені здається, що у спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними
47	А. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди	Б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди
48	А. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого	Б. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою
49	А. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей	Б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано
50	А. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу	Б. Я легко відрізняю любов від простого сексуального потягу
51	А. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення	Б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення
52	А. Досягнення щастя може бути метою людських відносин	Б. Досягнення щастя – це головна мета людських відносин
53	А. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам	Б. Мені здається, я не можу повною мірою довіряти своїм власним оцінкам
54	А. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх звичок	Б. Людині вкрай важко позбутися своїх звичок
55	А. Мої почуття іноді дивують мене самого	Б. Мої почуття ніколи не кидають мене в подив
56	А. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою	Б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою
57	А. Можна судити з боку, наскільки добре складаються відносини між людьми	Б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються відносини між людьми

Продовження Додатку Д

58	А. Я часто перечитую книги, що мені сподобалися, по кілька разів	Б. Я думаю, що краще прочитати якусь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного
59	А. Я дуже захоплений своєю роботою	Б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою
60	А. Я незадоволений своїм минулим	Б. Я задоволений своїм минулим
61	А. Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду	Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду
62	А. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти	Б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
63	А. Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають зайве безтактні	Б. Прагнення розібратися в характері та почуттях оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність
64	А. Зазвичай я засмучуюсь через втрату або поломку речей, які мені подобаються	Б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрату або поломку речей, які мені подобаються
65	Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі	Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі
66	А. Інтерес до себе завжди необхідний людини	Б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки
67	А. Іноді я боюся бути самим собою	Б. Я ніколи не боюся бути самим собою
68	А. Більшість того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення	Б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення
69	А. Лише марнославні люди думають про свої переваги і не думають про недоліки	Б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення
70	А. Лише марнославні люди думають про свої переваги і не думають про недоліки	Б. Не тільки марнославні люди думають про свої переваги
71	А. Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили	Б. Я маю право очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них

Продовження Додатку Д

72	А. Людина повинна каятися у своїх вчинках	Б. Людина зовсім не обов'язково повинна каятися у своїх вчинках
73	А. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів	Б. Зазвичай мені не потрібні жодні обґрунтування для прийняття моїх почуттів
74	А. У більшості ситуацій я насамперед хочу зрозуміти, чого хочу я сам	Б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі
75	А. Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною»	Б. Я дозволяю собі бути «білою вороною».
76	А. Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім навколишнім	Б. Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний
77	А. Моє минуле значною мірою визначає моє майбутнє	Б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє
78	А. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію	Б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію
79	А. Ті зусилля та витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, оскільки вони приносять користь людям	Б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони завдають людині емоційного задоволення
80	А. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю	Б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю
81	А. Я довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно	Б. Я не довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно
82	А. Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя	Б. Мабуть, я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя
83	А. Досить часто мені буває нудно	Б. Мені ніколи не буває нудно
84	А. Я часто виявляю свою прихильність до людини, незалежно від того, чи взаємно вона	Б. Я рідко виявляю своє прихильність до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна
85	А. Я легко приймаю ризиковані рішення	Б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення

Продовження Додатку Д

86	А. Я намагаюся у всьому і завжди чинити чесно	Б. Іноді я вважаю за можливе шахраювати
87	А. Я готовий примиритися зі своїми помилками	Б. Мені важко примиритися зі своїми помилками
88	А. Зазвичай я почуваюся винним, коли роблю егоїстично	Б. Зазвичай я не почуваюся винним, коли роблю егоїстично
89	А. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав та привілеїв, що у дорослих	Б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав та привілеїв, що у дорослих
90	А. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні	Б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні
91	А. Я думаю, що більшості людей можна довіряти	Б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто
92	А. Минуле, сьогодення та майбутнє видаються мені як єдине ціле	Б. Моє сьогодення видається мені слабо пов'язаним з минулим та майбутнім
93	А. Я волію проводити відпустку в подорожі, навіть якщо це пов'язано з великими незручностями	Б. Я волію проводити відпустку спокійно, в комфортних умовах
94	А. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю	Б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю
95	А. Людям від природи властиво розуміти одне одного	Б. За своєю природою людині властиво дбати про свої власні інтереси
96	А. Мені ніколи не подобаються сальні жарти	Б. Мені іноді подобаються сальні жарти
97	А. Мене люблять тому, що я сам здатний кохати	Б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити кохання оточуючих
98	А. Мені здається, що емоційне та раціональне в людині не суперечать один одному	Б. Мені здається, що емоційне та раціональне в людині суперечать один одному

Продовження Додатку Д

99	А. Я відчуваю себе впевнено у стосунках з іншими людьми	Б. Я відчуваю себе невпевнено у стосунках з іншими людьми
100	А. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих	Б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають про інтереси оточуючих
101	А. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації	Б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації
102	А. Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини	Б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості
103	А. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь	Б. Я часто засмучуюсь, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь
104	А. Іноді я боюся здатися надто ніжним	Б. Я ніколи не боюся здатися надто ніжним
105	А. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями	Б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями
106	А. Мені здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю	Б. Мені не здається, що я повинен добиватися досконалості у всьому, що я роблю
107	А. Мені часто доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки	Б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки
108	А. Вибираючи для себе якесь заняття, людина повинна зважати на те, наскільки це необхідно	Б. Людина повинна завжди займатися лише тим, що їй цікаво
109	А. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю	Б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю
110	А. Іноді я не проти того, щоб мною командували	Б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують
111	А. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями	Б. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями

Продовження Додатку Д

112	А. Я часто боюся зробити якусь помилку	Б. Я не боюся зробити якусь помилку
113	А. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі	Б. Найбільше задоволення людина отримує у процесі роботи
114	А. Про людину ніколи з упевненістю не можна сказати, добрий він чи злий	Б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий
115	А. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки	Б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки
116	А. Люди часто дратують мене	Б. Люди рідко дратують мене
117	А. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг	Б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг
118	А. Зріла людина завжди повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку	Б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку
119	А. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточуючі	Б. Я сприймаю себе не зовсім таким, яким бачать мене оточуючі
120	А. Буває, що я соромлюся своїх почуттів	Б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів
121	А. Мені подобається брати участь у спекотних суперечках	Б. Мені не подобається брати участь у спекотних суперечках
122	А. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками у світі мистецтва та літератури	Б. Я постійно стежу за новинками у світі мистецтва та літератури
123	А. Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями	Б. Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями
124	А. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем	Б. Я рідко керуюсь у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями

Продовження Додатку Д

125	А. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна мати певні знання в цій галузі	Б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково мати певні знання в цій галузі
126	А. Я боюсь невдач	Б. Я не боюсь невдач
127	А. Мене часто турбує питання, що станеться у майбутньому	Б. Мене рідко турбує питання, що станеться у майбутньому

Кожна відповідь, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сума балів, набраних випробуваним за кожною шкалою.

Інтерпретація отриманих результатів

При розробці тесту були однозначно визначені норми для високого, середнього та низького рівнів самоактуалізації. Проте вважається, що показники САТ у самоактуалізується особистості в жодному разі не повинні «зашкалювати». Граничні значення свідчать про надто сильний вплив на результати фактора соціальної бажаності або про прагнення досліджуваних виглядати в найбільш сприятливому світлі (таке явище Е. Шостром назвав псевдосамоактуалізацією). Практика показала, що «діапазон самоактуалізації» знаходиться в межах «вищого за середній». Низькі шкальні оцінки характерні для людей, хворих на неврози, з різними формами прикордонних психічних розладів. У психічну та статистичну норму потрапляє 68% всього населення, і лише у 16% результат перевищує 60 або не досягає 40 (у стінах). Значення вище 70 чи нижче 30 спостерігаються лише в 2,3% людей.

Результати інтерпретуються відповідно до опису шкал САТ. Залежно від цілей діагностики можна обмежитись аналізом даних за базовими шкалами або провести повну інтерпретацію. Вибірковий аналіз (із залученням окремих додаткових шкал) може бути корисним, наприклад, при контролі змін у результаті проведення навчальної, корекційної або коучингової програм. При цьому слід співвідносити отримані результати з усіма даними про випробуваний (результати бесіди, спостереження, інших використаних тестів і т. д.).