

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА

із загальної психології

на тему: «Особливості подолання стресових станів
у контексті індивідуальних властивостей особистості»

Студента II курсу групи ПС 02-21
факультету туризму, бізнесу і
психології
Спеціальності 053 Психологія

Фрегера Олександра Олександровича
Науковий керівник: д. психол.н.,
професор Бондаренко О.Ф.
кафедра психології і туризму
Національна шкала:

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали) (підпис)

(прізвище та ініціали) (підпис)

(прізвище та ініціали) (підпис)

КИЇВ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ СТРЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПРОЯВІВ.....	5
1.1 Сутність стресових станів.....	5
1.2 Індивідуальні властивості особистості та способи їх визначення.....	7
1.3 Вплив індивідуальних особливостей на види прояву стресу.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЗАЛЕЖНО ВІД ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ.....	13
2.1 Методи і організація дослідження.....	13
2.2 Результати дослідження особливостей подолання стресу у контексті індивідуальних властивостей особистості	14
ВИСНОВКИ.....	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	23
РЕЗЮМЕ.....	25
ДОДАТКИ.....	26

ВСТУП

Актуальність теми – тема особливостей подолання стресових станів в залежності від індивідуальних властивостей особистості, є досить актуальною в сьогоденні й на це є декілька причин:

Перша і основна – актуальність вивчення стресу як явища в цілому, оскільки забезпечення легкого подолання стресового стану є необхідним в будь-який час, особливо коли навколишній світ знаходиться в стані війни або навіть післявоєнному стані.

Другою причиною актуальності вивчення саме цієї теми є зростання зацікавленості людей в самоідентифікації в різних її проявах. Поява різних способів самовираження особистості, призводить до появи властивостей, притаманних лише певному представнику, а відповідно, до недостатньої ефективності розглядання проблеми з загальної точки зору, та до необхідності у заглибленні в індивідуальні властивості і особливості кожного.

Основні автори, що працювали над проблемою: Ганс Сельє, Річард Лазарус, Яновський М. Р., Лисенко М. І., Семко І. В., Леонтєва О. М., Коробко І. Г.

Об'єкт дослідження – стресові стани.

Предмет дослідження – особливості подолання стресових станів.

Мета – вивчення особливостей подолання стресових станів у контексті індивідуальних властивостей особистості, спираючись на наукові теорії та проведення власного дослідження.

Завдання дослідження:

1) визначення вагомості впливу індивідуальних властивостей на способи

подолання стресового стану;

2) виявлення особливостей подолання стресового стану, притаманних певним рисам особистості.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури, анкетування, зіставлення та аналіз здобутих результатів.

Гіпотеза дослідження – в залежності від індивідуальних властивостей особистості, способи подолання стресового стану - відрізняються.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ СТРЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПРОЯВЛЕННЯ

1.1 Сутність стресових станів

Сутність стресу є залежною від поняття гомеостазу – стану рівноваги динамічного середовища, у якому відбуваються біологічні процеси. Цей стан регулюється проміжним мозком і підтримується безпосередньою роботою систем органів кровообігу, дихання, травлення та виділення – постачанням у кров біологічно-активних хімічних речовин.

Саме поняття стресу, розглядається в багатьох психологічних джерелах, зокрема в книзі в книзі «Стрес. Пошук щастя в епоху афлерентної медицини» та «Стрес. Адаптація та хвороба» Ганса Сельє. [11, 12]

В них зазначено, що стрес – відповідний стан, викликаний реакцією захисту організму від фізичного або психічного подразника, вплив якого порушує стан рівноваги в процесі життєдіяльності людини. Відповідно, сутність стресу тісно пов'язана з поняттям Гомеостазу. [11]

Згідно дослідженням, існує декілька видів стресу:

Дистрес – стан пов'язаний з негативними емоційними реакціями. [11]

Такий стан можливий за наступних умов:

1. Наявність емоційно-когнітивних чинників – недостатньої проінформованості, негативного прогнозу, відчуння безпорадності. Наявність когнітивного дисонансу – протиряччя між об'єктивним та суб'єктивним;
2. Наявність переважної сили стресу над адаптаційними можливостями організму;
3. Велика тривалість стресового впливу.

Еустрес – стан пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. [12]

Такий стан можливий за наступних умов:

1. Наявність достатніх ресурсів для подолання стресу;
2. Наявність позитивного емоційного фону;
3. Наявність досвіду подолання подібних перешкод з минулого та позитивне передбачення майбутнього;
4. Узгодження дій індивіда з боку соціального середовища.

Реакція захисту організму часто проявляється фізіологічно. Так наприклад: прискорене серцебиття, збудження, тремтіння, зіпріння або сухість у роті, а також неможливість зосередитись – є ознаками наявності стресового стану. [11, 12]

Наслідками переживання таких станів можуть стати: безсоння, депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи та її вразливість різними видами хвороб, в тому числі дерматологічними та шлунково-кишечниковими захворюваннями. [11, 12]

Існує певна кількість подразників, що викликають стресові стани, серед них є такі повсякденні стресори:

1. Рольові – розгалуження ролей людини, як особистості, що призводить до внутрішніх конфліктів і відповідного стресового стану;
2. Міжособистісні або соціальні – конфліктні ситуації в різних соціальних групах;
3. Робочі стресори – навантаження під час виконання будь-якої робочої діяльності, особливо де вимагається чітке дотримання установ.

Стресорів існує більше, вище наведено виключно загальні.

В цілому, стрес має кілька загальних стадій розвитку:

1. Тривога - виникає з появою подразника, що викликає стресовий стан.
2. Опір - виникає у випадку, якщо подразник продовжує діяти.
3. Виснаження - виникає в разі неможливості протистояння стресовому стану, через вичерпані резерви людини.

4. Афект – стан, що позбавляє людину розважливості спокійного мислення і волі.

На різних стадіях, людина буде використовувати різні методи подолання стресу, до того ж, в залежності від індивідуальних властивостей, певна стадія також матиме свої особливості. Особливо це стосується тривалості певної стадії та вираженості її переживання, оскільки в деяких випадках, стадія опору дуже швидко переходить на стадію виснаженості, на що відповідно може впливати саме особистісний підхід до ситуації, що склалася. [11, 12]

Будь-яка неконтрольована, неочікувана ситуація – може стати причиною стресу і це залежить в першу чергу від власного адекватного ставлення та сприйняття ситуації особистістю. Оскільки стрес пов'язаний з неадекватними настановами та переконаннями особистості, може бути висунута гіпотеза, що на вплив стресу та способи його подолання впливають також психологічні властивості індивіда.

1.2 Індивідуальні властивості особистості та спосіб їх визначення

Особистість – соціокультурна одиниця спільноти, що вирізняється власним світоглядом та ставленням до навколишнього світу, тобто є індивідом. [15]

Індивідуальність – низка взаємопов'язаних особливостей та властивостей, що відображають та підкреслюють характерні для особистості властивості. [5]

Властивість – характеристика певної сутності, щодо її неповторності або схожості, відстороненості або взаємопов'язаності з іншими сутностями. [6]

Таким чином, індивідуальні властивості особистості - це такі

характерні її навички, знання, вміння та відповідно здібності, що роблять її неповторною.

Навички – здатність виконувати дії автоматизовано, на основі динамічного стереотипу - того, що відбувається постійно/однаково.

Знання – результат засвоєння інформації.

Вміння – пристосування знань до виконання діяльності.

Здібності – індивідуально-психологічні особливості, що вирізняють одну людину, від іншої.

Людські здібності, як бачимо, є найрепрезентативнішим показником індивідуальних властивостей особистості, тому варто розібрати, як можна класифікувати здібності:

1. Загальні – до таких здібностей відносяться розумові, розвинені, а також пам'ять, мова, координація рухів, тощо.
2. Спеціальні – вони в свою чергу, поділяються на:

Теоретичні – схильність до абстрактно-логічного мислення

Практичні – схильність до конкретно-фактичних дій

Творчі – схильність до створення матеріальних та духовних культурних витворів.

Предметно-діяльнісні – схильність до взаємодії з оточуючим світом в процесі створення нового.

Навчальні – схильність до успішного засвоєння нових навичок, знань, та вмінь.

Спілкувальні – схильність до безпосередньої взаємодії з соціумом.

Іншою вагомою індивідуальною властивістю особистості, є темперамент – вроджена, стійка властивість людської психіки, одна з найважливіших структурних одиниць психодинамічної організації психічної діяльності, що визначає реакцію людини на інших людей та події, що з нею відбуваються.

В ході історії було висунуто не мало теорій темпераменту, серед яких: на основі конституційних типів Ернеста Кречмера: Лептосоматик (високий, худий), Атлетик (високий, підтягнутий), Пікнік (невисокий, схильний до повноти) та Диспластик (не високий, непропорційний) – будуються типи темпераменту, такі як: Шизотимічний (замкнутий), Іксотимічний (спокійний, врівноважений, невразливий, з низькою гнучкістю мислення) та Циклотимічний (різноманітний, невизначений).

Теорії, що будуються виключно на фізіології, згодом були переглянуті через те, що фізіологічна складова людського тіла є набутою і відповідно, здатна змінюватись, внутрішні властивості при цьому, не змінюються достатньо сильно для набуття іншого типу темпераменту.

Теорія темпераменту, що відома і широко використовується в сьогоденні – психофізіологічна, яка була висунута І. П. Павловим, та пов'язує тип темпераменту людини з її типом нервової системи. Таким чином, було розглянуто чотири типи:

1. Сангвінічний - живий – сильний, врівноважений, рухливий.
2. Флегматоїдний – спокійний – сильний, врівноважений, інертний.
3. Холероїдний – нестримний – сильний, нерівноважений, рухливий.
4. Меланхоїдний – слабкий – слабкий, нерівноважений, інертний.

Можемо побачити, що кожному темпераменту, притаманні власні індивідуальні властивості. Повертаючись до питання стресових станів, можемо доповнити гіпотезу: на небезпечність впливу стресу та способи його подолання впливають індивідуальні властивості особистості.

Однак, знати про існування типів темпераменту, не достатньо, для підтвердження такої гіпотези. Для початку, необхідно знайти способи визначення типу темпераменту, тобто певні методики, що матимуть достатньо високий рівень репрезентативності після її аналізу, та чіткий алгоритм отримання відвертих результатів від досліджуваних, на що в свою

чергу впливає доступність, тобто забезпечення всіх умов для виконання завдання в будь-який час та за будь-яких обставин, і що не менш важливо - зрозумілість поставлених для досліджуваного завдань.

Існує чимало методик, для визначення темпераменту особистості, вони є різні по своїй суті. Однією з найвідоміших та використовуваних методик, є «тест на темперамент» Г. Ю. Айзенка і С. Б. Г. Айзенка.

Дана методика спрямована на вивчення індивідуально-психологічних рис та відповідних властивостей особистості.

Досліджуваному надається бланк зі списком питань, відповідаючи на які, людина характеризує себе з певної сторони, що дозволяє скласти її психологічний портрет. Звичайно, на питання можна відповісти не чесно, але для цього, в частину питань вбудовано перевірку чесності, за способом співвідношення одних відповідей з іншими. При аналізі за ключем, заповнений бланк надасть інформацію для інтерпретації, а саме – виявлення ступеня вираженості властивостей, які є суттєвими компонентами особистості:

1. Екстраверсія – психічна риса особистості, якій притаманне орієнтування на зовнішній, оточуючий її світ.
2. Інтроверсія – психічна риса особистості, якій притаманне орієнтування на внутрішній, власний світ.
3. Амбіверсія – психічна риса особистості, якій притаманне орієнтування як на зовнішній, так і на внутрішній її світ, в залежності від потреб.
4. Психотизм – психічна риса особистості, якій притаманні схильності до певного виду психозу.

Для дослідження питання стресу, саме ці чотири типи темпераменту є важливими, оскільки саме ступінь вираженості певних рис та властивостей відносить людину до певного типу темпераменту і водночас, саме вона є

тією значущою, від якої залежить суб'єктивне сприйняття певного подразника, який може викликати стрес. Тобто, саме з залежності від того, які властивості переважають, людина формує свій світогляд та будує певний план дій того, як буде чинити в ситуації, що може спіткати її на життєвому шляху, в тому числі, в стресовій ситуації. Людина якій притаманні певні риси інтроверсії рідше стикається зі стресовими ситуаціями або що найменше, сприймає той стрес-фактор, який для екстраверта є вагомим і навпаки.

На основі вище наведених методик, можна спробувати підтвердити або спростувати висунуту раніше гіпотезу, але для початку, спробуємо розібрати основу даної гіпотези теоретично.

1.3 Вплив індивідуальних особливостей на види прояву стресу

Індивідуальні властивості людини, як особистості, мають безпосередній вплив на те, як вона буде діяти в певній ситуації – квалливо або повільно, рішуче або невпевнено, рухливо або інертно, вдумуючись або бездумно і так далі. Однак, у випадку зі стресом, що є повноцінним станом психіки, необхідно розібрати все поступово.

По перше – стрес-фактор або подразник в кожній людини є різним і ним може стати будь-яка неконтрольована або неочікувана ситуація в залежності від власного адекватного ставлення та сприйняття ситуації особистістю. В залежності від різних особистісних характеристик, особливо що стосується працездатності нервової системи, буде змінюватись і ставлення до навколишнього світу. Іншими словами, стрес-фактор спокійного інтроверта та активного екстраверта, буде відрізнятися, оскільки відрізняється і їх спосіб життя.

По друге – види стресу, так само, в залежності від роду діяльності, людина буде переживати стрес по різному, за різних обставин та в різному

оточенні. На прикладі інтроверта, стрес-фактором скоріше буде виступати певний внутрішньоособистісний конфлікт, а в екстраверта – навпаки, конфлікт зовнішнього характеру. Стосується це як дистресу, так і еустресу, адже те, що дратує одних, може здаватися цілком нормальним або повсякденним іншим, а те, що робить щасливими одних, може бути чимось байдушним або неважливим для інших.

По третє – способи подолання стресу, вони, поки що лише в теорії, так само будуть відрізнятися в більшості особистостей, що переживають навіть стрес викликаний одним і тим же подразником. Спосіб подолання стресу в кожного свій і як і у попередніх випадках, залежить від типу та індивідуальних властивостей особистості. Прикладом може бути те, що певні звички, які людина використовує для заспокоєння, іншій людині, можуть здаватися дратівливими і навіть погіршувати стресовий стан.

Отже, вплив індивідуальних властивостей особистості на види прояву стресу є так само, як і на способи його подолання та навіть, на причини його виникнення, однак, для більшої точності, варто провести власне дослідження, результати якого, зможуть надати репрезентативну вибірку різних за типом темпераментом людей, що перебували у відносно однаковій стресовій ситуації, однак в залежності від їх індивідуальних властивостей, реагували на оточуючі події та внутрішні переживання по різному.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЗАЛЕЖНО ВІД ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методи і організація дослідження

Станом на сьогодні – березень 2023 року, в Україні відбуваються воєнні дії, через що, деякі міста, певний час перебували в умовах BlackOut'у та мали проблеми з постачанням води.

Всі три пункти, є об'єднуючими стрес-факторами для населення України, в рамках якого і буде проведено дослідження. Провести дослідження, учасниками якого буде населення цілої країни – важко, особливо в таких умовах. Теж саме стосується столиці, в якій воно і буде проводитись. Отже, необхідно взяти ту частину міста, де скрутні умови відчувалися най більше – лівий берег, здебільшого Деснянський район.

Для репрезентативності на все населення, буде доречним взяти групу близько двадцяти осіб, мешканців обраної території, віком від 16 до 20 років. Таким чином, маємо дізнатися думки молоді, яка ще не вийшла з підліткового та юнацького віку, та тієї, що вже наближена до дорослого.

Далі, необхідно обрати ті методи дослідження, які не лише дадуть відповіді на поставленні питання та спростують або підтвердять гіпотезу, але й таку методичку, що буде можлива для безпечного виконання в дистанційному режимі.

До того ж, однієї методички, буде не достатньо. Необхідно декілька результатів, які необхідно буде співвіднести:

1. Темперамент, який надасть нам уявлення про індивідуальні властивості особистості кожного з досліджуваних.
2. Способи та спроможність до подолання стресових станів нашими досліджуваними.

Для визначення темпераменту, доречним буде використання методики, зазначеної в попередньому розділі – «тест на темперамент Айзенка».

Вагомим аргументом для того, щоб обрати саме цю методику, є можливість її проведення в електронному форматі, шляхом перенесення на GoogleForms та розсилання посилань обраним досліджуваним, що за певний термін, зможуть надати свої результати для обробки, первинно прочитавши наявну в самому бланку інструкцію та погодившись з наданням своїх анонімних даних, для проведення дослідження.

За таким же принципом, варто обрати й другу методику - дослідження способів та спроможності до подолання стресових станів. Для проведення такого роду дослідження, є методика «Копінг-стратегії Р. Лазаруса». Дана методика, спрямована на визначення механізмів та способів подолання труднощів, викликаних різноманітними стрес-факторами.

Як було зазначено в першому розділі, способи владнання з різними подразниками, що викликають стресовий стан, залежать від суб'єктивного сприймання, відповідних дій та поведінки індивіда, що спрямовані на подолання та проходження тих труднощів, що виникли в ході її життєдіяльності. Подолання труднощів, можливе за умов зменшення тиску з боку стрес-фактору, що в кінцевому рахунку призводить до повного його ігнорування та відповідного зменшення негативних наслідків.

2.2 Результати дослідження особливостей подолання стресу у контексті індивідуальних властивостей особистості

Тепер, коли є група досліджуваних та методиками, на основі яких буде проведено експеримент, необхідно перенести тестові бланки на онлайн платформу GoogleForms, з якої юде можливість розіслати опитувальники обраним досліджуваним. На початку опитувальника, необхідно доступно описати важливу для досліджуваного інформацію та ознайомити з порядком та інструкцією проходження тесту. Важливо зазначити всі деталі, які матимуть вплив на чистоту експерименту. Обов'язковим є вказання віку досліджуваного, для більшої репрезентативності, та бажано назватися, для полегшення порівняння з іншими досліджуваними. Важливим є дотримання анонімності, тобто не використання та не оприлюднення жодних особистих даних досліджуваного.

Після того, як згоду на проведення дослідження та електронний варіант відповідей, які можемо інтерпретувати – отримано, є можливість проведення обробки результатів та проведення аналізу результатів відповідно до ключа кожного з досліджень. Важливо обробити бланк кожного досліджуваного окремо, адже завчасне співставлення може відобразитися на неупередженості та відповідній репрезентативності кінцевих результатів.

На основі заключних висновків кожного досліджуваного, виконується порівняння результатів різних досліджуваних, в залежності від приналежності досліджуваного до певного типу типу темпераменту, та способу вирішення стресових ситуацій, притаманних досліджуваному. Тобто, інтровертів з інтровертами, екстравертів з екстравертами, амбівертів з амбівертами. На основі цих результатів та їх порівняння, має підтвердитися, або спростуватися гіпотеза про те, що індивідуальні властивості особистості мають безпосередній вплив на способи подолання стресових станів.

За гіпотезою, тип темпераменту та тип копінгу має взаємозалежність,

тобто в залежності від певного типу темпераменту, людині будуть притаманні певні типи копіngu – способів подолання стресових станів. Іншими словами, всі інтраверти матимуть приблизно однакову стратегію подолання стресових станів, до проведення дослідження, ми не можемо напевне сказати, яка саме стратегія це буде. Те ж саме стосується всіх інших типів темпераменту – кожен з типів, матиме збіги в тому, яку копіng стратегію вони обиратимуть в однакових ситуаціях.

Отже, дослідження успішно проведено з дотриманням всіх вищезазначених умов. Досліджуваних обрано за всіма критеріями та ознайомлено з інструкцією. Тих учасників дослідження, чиї відповіді були не достовірними, за перевіркою на чесність з тесту на темперамент Айзенка, було вилучено з вибірки. Так само вилучено досліджуваних, що не надалі всієї необхідної для дослідження інформації. На кінець дослідження отримано 12 достовірних, та 8 сумнівних результатів.

Для аналізу та інтерпретації результатів, необхідно розподілити результати, отримані за методикою «копіng стратегія Лазаруса», на три колонки, в залежності від типу темпераменту особистості, після чого, необхідно порівняти результати і порахувавши їх розбіжність, буде можливо зробити висновок про те, чи притаманні одному типу темпераменту, однакові копіng стратегії. Таким чином, буде частково підтверджено гіпотезу про те, що в залежності від індивідуальних властивостей особистості, способи подолання стресового стану – відрізняються. Для більшої достовірності, необхідно провести порівняння результатів дослідження копіng стратегії різних темпераментів, для впевності в тому, що вони на відміну від копіng стратегій одного типу, будуть відрізнятись. Таким чином, гіпотезу можна буде вважати підтвердженою.

Таблиця 1

Інтроверти							
27,7%	50%	33,3%	33,3%	33,3%	44,4%	61,1%	
55,5%	61,1%	55,5%	55,5%	55,5%	88,8%	72,2%	
66,6%	76,1%	66,6%	71,4%	42,8%	80,9%	66,6%	
33,3%	94,4%	50%	83,3%	38,8%	83,3%	61,1%	
58,3%	100%	66,6%	75%	58,3%	58,3%	100%	
75%	58,3%	41,6%	50%	0%	70,8%	66,6%	
50%	88,8%	33,3%	61,1%	27,7%	66,6%	94,4%	
42,8%	76,1%	38,09%	85%	28,5%	71,4%	61,9%	
Амбіверти							
38,8%	55,5%	44,4%	72,2%	33,3%			
77,7%	66,6%	16,6%	61,1%	38,8%			
47,6%	71,4%	52,3%	52,3%	66,6%			
55,5%	72,2%	94,4%	61,1%	44,4%			
25%	75%	58,3%	58,3%	58,3%			
45,8%	70,8%	50%	54,1%	41,6%			
61,1%	66,6%	77,7%	61,1%	61,1%			
61,9%	85,7%	61,9%	71,4%	57,1%			
Екстраверти							
55,5%	38,8%	77,7%	55,5%	44,4%	55,5%	50%	88,8%
38,8%	50%	61,1%	72,2%	83,3%	27,7%	44,4%	72,2%
33,3%	52,3%	76,1%	66,6%	66,6%	57,1%	57,1%	47,6%
66,6%	50%	77,7%	83,3%	72,2%	33,3%	77,7%	83,3%
41,6%	66,6%	100%	60%	66,6%	50%	41,6%	50%
50%	41,6%	79,1%	54,1%	66,6%	33,3%	37,5%	50%

50%	72,2%	88,8%	100%	72,2%	61,1%	55,5%	61,1%
42,8%	61,9%	76,1%	80,9%	52,3%	76,1%	66,6%	80,9%

Отже, об'єднані за типами темпераменту досліджувані, показали наступні результати, що є середнім значущим для кожного типу без урахування викидів.

В досліджуваних з інтроверсією:

Стратегія конфронтації має досить низький рівень використання, що пояснюється уникненням контакту з навколишнім світом.

Стратегія дистанціювання має попит в цього типу темпераменту, її обирають що най менше у 50% стресових ситуацій.

Стратегія самоконтролю має середні, наближені до високих показники, що робить її притаманною цьому типу темпераменту.

Стратегія пошуку соціальної підтримки, має дуже неоднозначні показники, що скоріше за все пов'язано з особливістю цього темпераменту виражену в тому, що деяким інтровертам дійсно комфортно в умовах ізоляції, однак деякі представники, вимушені ізолюватися від інших недобровільно, що мабуть і стало причиною необхідності підтримки від інших.

Стратегія прийняття відповідальності в інтровертів має найбільші показники, оскільки діяльність вони виконують самі і відповідно, перекладати відповідальність ні на кого.

Стратегія уникнення відповідальності має також змішані результати, наближені до середніх, однак є результат, що дорівнює 0, тим самим підтверджує актуальність вищеназваної стратегії для цього типу, а що стосуються середніх результатів, то пояснюється це скоріше за все саме бажанням через неможливість перекладання відповідальності у стресовій ситуації.

Стратегія планування вирішення проблеми так само має неоднозначні показники, що теж скоріше за все пов'язано саме індивідуальним ставленням до проблеми.

Стратегія позитивної переоцінки в інтровертів так само є суб'єктивно використовуваною.

В досліджуваних з амбіверсією:

Стратегія конфронтації має середні показники, тобто використовується в залежності від ситуації, що і притаманно цьому типу темпераменту.

Стратегія дистанціювання так само має середні показники, що теж підтверджує ситуативність в діях цього типу темпераменту.

Стратегія самоконтролю – показники середні.

Стратегія пошуку соціальної підтримки має середні показники, наближені до високих, що говорить про небажання до повного замикання в собі в цього типу.

Стратегія прийняття відповідальності має середні показники, що знову ж таки, залежить від ситуації - була виконана певна діяльність самостійно чи в команді, залежно від чого і формується відповідна готовність до прийняття відповідальності.

Стратегія уникнення відповідальності своїми середніми показниками підтверджує ситуативну актуальність попередньої.

Стратегія планування вирішення проблеми має середні, наближені до високих показники, що так само говорить про ситуативність її використання.

Стратегія позитивної переоцінки має середні, наближені до високих показники.

В досліджуваних з екстраверсією:

Стратегія конфронтації має середні, наближені до високих показники,

що говорить про готовність цього типу до взаємодії з навколишнім світом.

Стратегія дистанціювання має неоднозначні показники, більшість з них – середні, це можна пояснити тим, що саме постійне знаходження екстравертів в соціумі і може стати їх стрес-фактором, що і викликає бажання дистанціюватися.

Стратегія самоконтролю має середні показники, однак значно нижчі ніж ті, що показали інтроверти, що пояснює певні особливості в спокійному характері других і нестримності перших.

Стратегія пошуку соціальної підтримки має достатньо високі показники у абсолютної більшості, що пояснюється орієнтуванням на зовнішній світ в цього типу темпераменту.

Стратегія прийняття відповідальності так само має достатньо високі показники, однак не вищі за інших. Готовність до прийняття відповідальності – суб'єктивна характеристика, що притаманна сильній особистості, тож навіть екстраверт, не обов'язково ховатиметься за спинами свого оточення, для уникнення відповідальності.

Стратегія уникнення відповідальності має так само середні показники, серед яких є наближені до високих.

Стратегія планування вирішення проблеми має найвищі показники, серед інших типів темпераменту.

Стратегія позитивної переоцінки так само має дуже високі показники.

Отже, за результатами порівняння всіх досліджуваних в рамках одного типу темпераменту, було виявлено та проаналізовано спільні та відмінні риси. Можна зробити висновок, що в цілому, одному типу темпераменту, дійсно за врахуванням винятків, притаманні певні стратегії подолання стресових станів. Однак, для більшої достовірності, варто порівняти результати всіх темпераментів між собою.

Таким чином, стратегія прийняття відповідальності та

дистанціювання, є найбільш притаманною інтровертам, на відміну від екстравертів, що частіше обирають стратегію планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Досліджувані з амбіверсією майже за всіма стратегіями мають середні показники, що підтверджує їх ситуативні особливості темпераменту.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеної роботи, у вигляді вивчення особливостей подолання стресових станів у контексті індивідуальних властивостей особистості, спираючись на наукові теорії та проведення власного дослідження, висунуту гіпотезу було підтверджено. В залежності від індивідуальних властивостей особистості, способи подолання стресового стану - відрізняються.

Звичайно, в результатах вибірки є винятки, однак, якщо враховувати виключно достовірні результати та за основу брати саме середнє статистичне, то для кожного типу темпераменту є притаманна йому копінг стратегія. Звичайно, дане дослідження не враховувало суб'єктивне ставлення особистості до певних питань і не розглядало кожену ситуацію окремо, через що, ми маємо певну кількість викидів, на що так само вплинуло індивідуальне ставлення досліджуваних до загальної стресової ситуації – воєнного стану та відповідних проблем в місці їх проживання. Однак, навіть такі неоднозначні результати за деякими з характеристик, не вплинули на результат тих показників, які є дійсно спільними для всіх представників одного типу темпераменту.

Отже, гіпотезу можна вважати підтвердженою, або частково підтвердженою, з урахуванням викидів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. Київ : Пульсари, 2018. - 76 с.
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. - 310 с.
3. Мілютіна К. Самодопомога: Практикум для психолога. Київ : Шкільний світ, 2007. - 128 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. - 324 с.
5. Леонтєва О. М., Коробко І. Г. Психологія особистості : книга. Київ, 2019. – 432 с.
6. Лисенко М. І. Семко І. В. Психологія : навч. посіб. Київ. 2010.
7. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., за ред. В. М. Мороза. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. - 70 с.
8. Панок В., Титаренко Т. та ін. Основи практичної психології : підручник. Київ, 2001. - 536 с.
9. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. - 49 с.
10. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. - 278 с.

11. Сельє Г. Стрес. Адаптація та хвороба : книга. Нью-Йорк : McGraw-Hill, 1956. - 380 с.
12. Сельє Г. Стрес. Пошук щастя в епоху афлерентної медицини : книга. Нью-Йорк : McGraw-Hill, 1956. - 382 с.
13. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. - 160 с.
14. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навч. посіб. Київ, 2016. 216с.
15. Яновський М. Р. Психологія особистості : книга. Київ : Академвидав, 2007. – 336 с.

РЕЗЮМЕ

Фрегер О. О. «Особливості подолання стресових станів у контексті індивідуальних властивостей особистості». Дослідження цієї проблематики є і буде актуальним, оскільки переживання стресових станів є частиною життя кожної з живущих особистостей. Відповідно, кожна особистість, переживає і долає стрес з певними особливостями.

У першому розділі описано теорію згідно досліджуваної проблематики, на основі наукових першоджерел. Пояснюється сутність стресу та індивідуальних властивостей і відповідно, їх можливий взаємозв'язок.

У другому розділі, описано емпіричне дослідження особливостей подолання стресу залежно від індивідуальних характеристик особистості, а саме методи і організація дослідження та його результати.

Подальше вивчення та дослідження має бути зорієнтовано на менш загальні особливості.

RESUME

Freger O. O. "Peculiarities of coping with stressful situations in the context of individual personality traits." The study of this problem is and will be relevant, since the experience of stressful conditions is a part of the life of every living person. Accordingly, each person experiences and overcomes stress with certain characteristics.

The first chapter describes the theory according to the researched issues, based on primary scientific sources. The essence of stress and individual properties and, accordingly, their possible relationship are explained.

In the second chapter, an empirical study of the features of coping with

stress is described depending on the individual characteristics of the individual, namely the methods and organization of the study and its results.

Further study and research should be focused on less general features.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис методики Айзенка

Методика Айзенка складається з інструкції та бланку з тестами, на які буде необхідно дати відповіді «так» або «ні», в залежності від думки досліджуваного. Рекомендується не обдумувати відповідь, та ставити перше, що спаде на думку, таким чином, досліджуваний не обмане сам себе. Однак, навіть в разі свідомої чи несвідомої нечесності, в тест вбудовано перевірку на чесність написання, що проводиться шляхом порівняння певних відповідей у відповідності до спеціально ключа

Сумуються відповіді «так» на питання: 6, 24, 36 і відповідей «ні» на питання: 12,18, 30, 42, 48, 54.

Кількість співпадінь = 0-3 – відповіді достовірні;

Кількість співпадінь = 4-5 – відповіді сумнівні;

Кількість співпадінь = 6-9 – відповіді недостовірні.

Так само за ключем, співвідносяться й основні відповіді, для отримання результатів, що-до належності досліджуваного до певного типу темпераменту:

Екстраверсія, інтраверсія або амбіверсія:

Сумуються відповіді «так» на питання: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповіді «ні» на питання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Сума балів = 0-10 – інтроверсія.

Сума балів = 15-24 – екстраверсія.

Сума балів = 11-14 – амбіверсія.

Невротизм:

Підраховуються відповіді «так» на питання: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сума балів = 0-10 – емоційна стійкість.

Сума балів = 11-16 – емоційна вразливість.

Сума балів = 17-22 – розхитаність нервової системи.

Сума балів = 23-24 – невротизм, невроз.

Додаток Б

Опис методики Лазаруса

Методика Лазаруса, складається з інструкції та бланку, в якому наведено п'ятдесят різних тверджень, що стосуються певних життєвих ситуацій, які часто стають причиною появи стресових станів. Кожне з тверджень, необхідно оцінити балом, що буде відображати актуальність дій в такій ситуації для нього, від 0 до 3-ох, де:

- 0 – Ніколи;
- 1 – Рідко;
- 2 – Іноді;
- 3 – Часто.

Обробка отриманих даних відбувається за ключем, де кожна відповідь дорівнює балу, у прямій відповідності 0 = 0, 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3.

Далі відбувається підрахунок за формулою:

« $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$ ».

За сумою балів, можна також отримати результат рівня напруженості:

- 6 – низький;
- 7 – 12 – середній;

13 – 18 – високий.

За іншим ключем, відбувається віднесення досліджуваного до переважаючого типу копінгу:

Конфронтаційний – 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – 5, 19, 22, 42.

Уникнення відповідальності – 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток В

Таблиця 2

Результати дослідження: «тест на темперамент Айзенка»

Досліджуваний	Вік	Чесність	Темперамент	Невротизм
1	19	2	6 – інтроверт	19
2	16	5	8 – інтроверт	18
3	18	5	15 – екстраверт	15
4	19	4	16 – екстраверт	9
5	19	2	3 – інтроверт	17
6	19	2	15 – екстраверт	13
7	19	4	13 – амбіверт	9
8	18	4	15 – екстраверт	12
9	17	2	10 – інтроверт	15

10	20	1	8 – інтроверт	2
----	----	---	---------------	---

Продовження Таблиці 2

Результати дослідження: «тест на темперамент Айзенка»

11	16	3	17 – екстраверт	10
12	16	5	9 – інтроверт	2
13	16	4	11 – амбіверт	15
14	18	3	18 – екстраверт	10
15	19	2	11 – амбіверт	15
16	16	2	17 – екстраверт	12
17	18	4	20 – екстраверт	8
18	18	3	6 – інтроверт	18
19	16	3	13 – амбіверт	10
20	19	3	14 – амбіверт	10

Таблиця 3

Результати дослідження: «копінг стратегія Лазаруса»

Досліджуваний	1	2	3	4	5
Конфронтаційний	27,7%	50%	55,5%	38,8%	33,3%
Дистанціювання	55,5%	61,1%	38,8%	50%	55,5%
Самоконтроль	66,6%	76,1%	33,3%	52,3%	66,6%
Пошук соціальної підтримки	33,3%	94,4%	66,6%	50%	50%
Прийняття відповідальності	58,3%	100%	41,6%	66,6%	66,6%
Уникнення відповідальності	75%	58,3%	50%	41,6%	41,6%

Планування вирішення проблеми	50%	88,8%	50%	72,2%	33,3%
Позитивна переоцінка	42,8%	76,1%	42,8%	61,9%	38,09%

Продовження Таблиці 3

Результати дослідження: «копінг стратегія Лазаруса»

Досліджуваний	6	7	8	9	10
Конфронтаційний	77,7%	38,8%	55,5%	33,3%	44,4%
Дистанціювання	61,1%	77,7%	72,2%	55,5%	88,8%
Самоконтроль	76,1%	47,6%	66,6%	71,4%	80,9%
Пошук соціальної підтримки	77,7%	55,5%	83,3%	83,3%	83,3%
Прийняття відповідальності	100%	25%	60%	75%	58,3%
Уникнення відповідальності	79,1%	45,8%	54,1%	50%	70,8%
Планування вирішення проблеми	88,8%	61,1%	100%	61,1%	66,6%
Позитивна переоцінка	76,1%	61,9%	80,9%	85%	71,4%
Досліджуваний	11	12	13	14	15
Конфронтаційний	44,4%	33,3%	55,5%	55,5%	44,4%
Дистанціювання	83,3%	55,5%	66,6%	27,7%	16,6%
Самоконтроль	66,6%	42,8%	71,4%	57,1%	52,3%
Пошук соціальної підтримки	72,2%	38,8%	72,2%	33,3%	94,4%
Прийняття відповідальності	66,6%	58,3%	75%	50%	58,3%
Уникнення відповідальності	66,6%	0%	70,8%	33,3%	50%
Планування вирішення проблеми	72,2%	27,7%	66,6%	61,1%	77,7%

Позитивна переоцінка	52,3%	28,5%	85,7%	76,1%	61,9%
----------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Продовження Таблиці 3

Результати дослідження: «копінг стратегія Лазаруса»

Досліджуваний	16	17	18	19	20
Конфронтаційний	50%	88,8%	61,1%	72,2%	33,3%
Дистанціювання	44,4%	72,2%	72,2%	61,1%	38,8%
Самоконтроль	57,1%	47,6%	66,6%	52,3%	66,6%
Пошук соціальної підтримки	77,7%	83,3%	61,1%	61,1%	44,4%
Прийняття відповідальності	41,6%	50%	100%	58,3%	58,3%
Уникнення відповідальності	37,5%	50%	66,6%	54,1%	41,6%
Планування вирішення проблеми	55,5%	61,1%	94,4%	61,1%	61,1%
Позитивна переоцінка	66,6%	80,9%	61,9%	71,4%	57,1%