

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Зв’язок типу темпераменту та стратегій
подолання стресу у викладачів ЗВО”*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-23-2вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Курлянцева В. А.
Керівник: Дубінський С.В.,
канд.економ.наук, доцент

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Курлянцевої Варвари Анатоліївни
на тему:
«Зв'язок типу темпераменту та стратегій подолання стресу у викладачів
ЗВО»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження зв'язку типу темпераменту та стратегій подолання стресу у викладачів ЗВО.

Сучасна ситуація в Україні створює додаткові виклики для викладачів, посилюючи відчуття невизначеності та щоденної напруги. До існуючих раніше стресових факторів, таких як міжособистісні конфлікти, додалися нові, пов'язані з загальною ситуацією в країні. Метою цього дослідження є пошук ефективних способів подолання щоденних професійних труднощів для педагогів, що сприятиме забезпеченню якісного навчального процесу як для них самих, так і для студентів.

У першому розділі роботи розглянуті поняття темпераменту, стресу та копінг-стратегій. Представлені історичні аспекти виникнення та розвитку даних явищ. Проаналізовані різні теорії вивчення темпераменту, що демонструють важливість вивчення цього феномену різними науковцями. Акцентується увага на важливості стресостійкості у роботі викладача ЗВО. Наголошено, що стратегії подолання стресу залежать від багатьох біологічних, соціальних та інших факторів. Зв'язок типу темпераменту зі способами відновлення після стресу розглядається як один з чинників, що відіграє важливу роль.

Другий розділ демонструє емпіричне дослідження для виявлення зв'язку між типом темпераменту та стратегіями подолання стресу серед викладачів ЗВО. Представлені основні методики, що використовуються. Після проведеного аналізу

та інтерпретації даних, демонструються відповідні висновки. Серед викладачів ЗВО у даному дослідженні переважають особи з флегматичним типом темпераменту – 42% , найменше – меланхоліки – 16% . Флегматики та сангвініки частіше використовують більш ефективні копінг-стратегії (прийняття відповідальності та самоконтроль, позитивна переоцінка та соціальна підтримка) у порівнянні з меланхоліками - дистанціювання та холериками - конфронтація. Доведено доцільність розробки індивідуальних способів подолання стресу залежно від типу темпераменту.

Представлені загальноприйняті рекомендації, що мають наукове обґрунтування з відповідними дослідженнями та представниками. Відповідно до результатів дослідження базові способи підтримки фізичного та психічного здоров'я адаптовані під певний тип темпераменту. Акцентується увага на індивідуальному підході та регулярності використання основних порад.

Практична значущість полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для вдосконалення рекомендацій та подальшого впровадження їх у роботі викладачів ЗВО.

Перелік ключових слів: темперамент, стрес, копінг-стратегія, спосіб подолання, викладач ЗВО, рекомендація.

SUMMARY
of the qualification work
by Kuryantseva Varvara Anatoliyivna
on the topic: “The Relationship between temperament type and stress coping
strategies among lecturers”

This qualification work by a second-year master’s student in the specialty “Psychology” (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is dedicated to the theoretical justification and empirical research of the relationship between temperament type and coping strategies for stress among higher education teachers.

The current situation in Ukraine poses additional challenges for teachers, intensifying feelings of uncertainty and daily tension. New stress factors related to the overall situation in the country have been added to the previously existing ones, such as interpersonal conflicts. The aim of this research is to find effective ways to cope with daily professional difficulties for educators, which will contribute to ensuring a high-quality educational process for both themselves and their students.

The first chapter discusses the concepts of temperament, stress, and coping strategies. Historical aspects of the emergence and development of these phenomena are presented. Various theories of studying temperament are analyzed, demonstrating the importance of examining this phenomenon by different researchers. Emphasis is placed on the significance of stress resilience in the work of higher education teachers. It is highlighted that coping strategies depend on many biological, social, and other factors. The relationship between temperament type and recovery methods after stress is considered as one of the factors playing an important role.

The second chapter demonstrates an empirical study aimed at identifying the relationship between temperament type and coping strategies for stress among higher education teachers. The main methodologies used are presented. After analyzing and interpreting the data, relevant conclusions are drawn. In this study, the predominant temperament type among higher education teachers is phlegmatic (42%), while

melancholics are the least represented (16%). Phlegmatics and sanguines more frequently employ more effective coping strategies (acceptance of responsibility and self-control, positive reappraisal, and social support) compared to melancholics (distancing) and choleric (confrontation). The necessity of developing individual stress coping methods based on temperament type is substantiated.

General recommendations, scientifically justified with corresponding research and representatives, are presented. According to the research results, basic methods for supporting physical and mental health are adapted to specific temperament types. Attention is drawn to the individual approach and the regularity of using the main advice.

The practical significance lies in the fact that the results obtained can be used to improve recommendations and further implement them in the work of higher education teachers.

Keywords: temperament, stress, coping strategy, coping method, higher education teacher, recommendation.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВИКЛАДАЧІВ ЗВО	14
1.1. Історичний аспект дослідження темпераменту, становлення визначення, класифікація	14
1.2. Дослідження джерел професійного стресу для викладачів ЗВО та стратегій їх подолання	27
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВИКЛАДАЧІВ ЗВО	38
2.1. Організація дослідження: вибірка, характеристика методик	38
2.2. Аналіз та інтерпретація даних	45
2.3. Кореляційний аналіз показників відповідно до використаних методик	50
Висновки до другого розділу	54
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІДПОВІДНО ДО ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ	56
ВИСНОВКИ	66
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Стрес завжди був відкритою темою для обговорень та досліджень. Актуальність цього поняття не зникає, а тільки набирає обертів. Люди завжди були підвладні почуттям, а особливо негативним, бо з ними складніше впоратись. У нашому дослідженні ми вирішили дослідити тему стресу викладачів ЗВО (заклад вищої освіти), як однієї з найбільш чутливих ланок до впливу негативних факторів. Професія педагога поєднує в собі навички актора, науковця, режисера, психолога та інших. Адже для ефективного навчання та своєрідного виховання, викладач поєднує в собі різні ролі та може вправно між ними переключатись. Звичайно, щоб отримати позитивний результат та відчувати задоволення від процесу своєї діяльності викладач має вміти керувати своїми емоціями, поратися зі стресом та навантаженням і бути сповненим енергії, бажанням навчати та активно вести за собою студентів. Зважаючи на сучасний стан, в Україні важко почувати себе в безпеці та планувати подальшу діяльність. Незважаючи на те, що і раніше була велика кількість стресових ситуацій: не вирішені міжособистісні стосунки вдома, з колегами та студентами, власні бар'єри, несприятливі обставини на робочому місці та інші, теперішній стан у нашій країні створює умови для ще більшої постійної невизначеності та щоденної напруги у викладачів ЗВО. Наше дослідження направлене на те, щоб знайти дієві способи впоратися з щоденними викликами у роботі педагога та допомогти якісно та результативно проводити навчання як для себе так і для студентів. Звичайно всі люди різні і дуже важко вирішити певну задачу одним способом, тому ми пропонуємо дослідити викладачів ЗВО залежно від типу темпераменту та запропонувати рекомендації, що будуть найбільш адаптовані під певний тип відповідно до результатів нашого дослідження. Занурюючись в історію, виникненню термінів “стрес” та “темперамент” завжди приділялась велика увага. Ми помітили, що існує певний зв'язок між цими поняттями. Проаналізувавши численні дослідження, ми вважаємо, що типи темпераменту більше пов'язують з рівнем стійкості до стресу та швидкістю виникнення реакції

на подразник. У нашій роботі ми плануємо обґрунтувати що людям з різним темпераментом необхідні індивідуальні, відповідні певному типу способи відновлення після травматичної події. Адже кожна особа долає труднощі по-своєму, один метод може бути більш корисним одній людині, а інша віддає перевагу другому. Ми не наполягаємо, що стратегії подолання стресу різняться тільки за типами темпераменту, припускаємо, що це може залежати від обставин і часу, а також особистісних характеристик особистості, інтелектуального рівня розвитку, соціального оточення тощо. Але разом з тим припускаємо, що тип темпераменту особистості відіграє важливу роль у виборі стратегій подолання стресу.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок типу темпераменту та стратегій подолання стресу у викладачів ЗВО.

Об'єкт дослідження – тип темпераменту та способи відновлення після стресу у викладачів ЗВО.

Предмет дослідження – зв'язок між типом темпераменту та стратегіями подолання стресу у викладачів ЗВО.

Концептуальна гіпотеза – припущення, що існує зв'язок між типом темпераменту та стратегіями подолання стресу у викладачів ЗВО.

Завдання дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз літератури стосовно поставленої проблеми;
- 2) проаналізувати вітчизняні та зарубіжні дослідження поняття та класифікації темпераменту;
- 3) дослідити особливості стресу та боротьби з ним у викладачів ЗВО;
- 4) на основі емпіричного дослідження виявити зв'язок між типами темпераменту та стратегіями подолання стресу;
- 5) встановити подальші перспективи дослідження;
- 6) розробити рекомендації зі стратегій подолання стресу відповідно до певного типу темпераменту;

Експериментальна база дослідження. ЗВО “Університет ім. Альфреда Нобеля”, “Дніпропетровський державний медичний університет

Методи дослідження:

-теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукової філософської та психологічної літератури з проблем дослідження;

-емпіричні: психологічне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування;

Для визначення типу темпераменту було застосовано особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (ФОРМА А) у адаптації О.Г. Шмельова.

Щоб дізнатись наскільки сильно людина схильна піддаватися впливу стресогенних чинників - опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В.В. Бойко).

Для визначення способів відновлення після стресової події, були використані такі методики: копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана, адаптована Т. Крюковою, Е. Куфтяк, М. Замишляєвою; методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма; ресурсорієнтована модель стресодолання Basic Ph (М. Лахад).

Обробка даних емпіричного дослідження здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми IBM Statistical Package for the Socia Science (SPSS) for Windows з використанням методів параметричної статистики (коефіцієнт Спірмена, коефіцієнт Пірсона). Всі графічні рисунки виконані в Exele та IBM SPSS Statistics.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося онлайн за допомогою опитувальників, створених у Google форми. У дослідженні прийняли участь 60 респондентів, віком 25-65 років. Учасниками були викладачі Університету ім. Альфреда Нобеля та Дніпропетровського державного медичного університету.

Теоретико-методологічна основа складається з досліджень темпераменту та стресу різних періодів. Зокрема вивченням темпераменту займалися: Г-Ю. Айзенк, А. Басс, С-Л. Берт, В. Білоус, Е. Вірсма, Дж-П. Гілфорд, О. Гросс, Д. Каган, І. Кант, Е. Кречмер, П. Лесгафт, К. Лоуелл, В. Мерлін, В. Небилицин,

І. Павлов, Р. Пломін, К. Сіго, Я. Стреляу, Б. Теплов, Л. Терстоун, А. Томас, А. Фульє, Г. Хейманс, С. Чесс, В. Шелдон, К-Г. Юнг та інші. Питання стресу та відновлення було розкрито такими фахівцями: Т. Айзенберг, К. Бернар, В. Бойко, Д. Грінберг, Г. Дубчак, У. Кеннон, Л. А. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Р. Ланер, К. Макгонігал, Л. Наугольник, Р. Сапольски, Г. Сельє, С. Фолькман, Т. Цигульська, Ю. Щербатих та інші. Зв'язок темпераменту з іншими психологічними явищами аналізували: Ю. Мартинюк, І. Нестерова, І. Шевченко, О. Софілканич, та інші.

Теоретична значущість та наукова новизна одержаних результатів полягає у розробці найбільш ефективних методів подолання стресу у викладачів ЗВО відповідно до певного типу темпераменту.

Практична значущість полягає у розробці індивідуальних копінг стратегій відповідно до певного типу темпераменту, для ефективної профілактики та подолання стресу. Запропоновані рекомендації може використовувати на практиці кожен, а особливо викладачі ЗВО, так як представники цього фаху одні з найвразливіших верств населення.

Апробація роботи Курлянцева В.А. “Вплив стресових факторів на особистісні характеристики викладача та їх роль у педагогічному процесі” Теорія і практика професійного становлення фахівця в інноваційному соціокультурному просторі: Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції науково-педагогічних, педагогічних працівників і молодих учених, Дніпро, 17-18 квітня 2024 р. с.166-169.

Структура робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (57), додатків (5). Зміст роботи висвітлено на 68 сторінках основного тексту і містить 7 таблиць і 1 рисунок».

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

1.1. Темперамент як психофізіологічна характеристика: історичний аспект розвитку, визначення, класифікація

На сьогоднішній день не існує єдиного впевненого визначення темпераменту. Незважаючи на те, що виникнення та вивчення цього поняття почалось ще до нашої ери, дослідники так і не дійшли певної думки щодо типологій та властивостей. Однак численні дослідження спонукають до висновку, що це важлива частина особистості, яка потребує уваги та подальшого вивчення.

Уявлення про темперамент мають справді давній початок. У різних культурах люди помічали, що існують відмінності не лише у зовнішності, а й у поведінці залежно від обставин. Наприклад, одні – врівноважені, стримані, потребують більше часу на прийняття рішень, інші – життєрадісні, комунікабельні, розкуті [28].

Гіппократ та Гален (V-II ст. до н. е.) першими почали досліджувати цей феномен та запропонували класифікацію темпераменту, використовуючи фізіологічний підхід до вивчення темпераменту. Вони вважали, що все залежить від рідин, які переважають в тілі людини: сангвінічний тип темпераменту (від лат. *sanguis* — кров, перевага в організмі крові), флегматичний (від грецьк. *phlegma* — слиз, перевага в організмі слизу), холеричний (від грецьк. *chole* — жовч, перевага в організмі жовчі) та меланхолійний (від грецьк. *melas* — чорний, похмурий та *chole* — жовч, перевага в організмі чорної жовчі). А. Галлер припустив, що у формуванні темпераменту відіграють роль мускульні волокна, а саме їхня щільність, здатність реагувати на хімічні та механічні подразники нерву. І. Кант першим запропонував виділити властивості темпераменту, наділяючи 4 типи різним ступенем вираженості почуттів та діяльності. Відповідно до цієї класифікації сангвініки та меланхоліки сприймають події більш емоційно, перші –

поверхнево, другі – глибше, відповідно. Холерики та флегматики аналізують зовнішні обставини, орієнтуючись на події та явища, які їх оточують. В. Вундт досліджував темперамент із точки зору природничих наук, визначаючи такі його характеристики, як сила та слабкість емоцій, а також їхню стабільність або нестабільність. За теорією П. Лесгафта, типи темпераменту залежать від специфіки будови судинних стінок, що впливає на силу й швидкість кровообігу. Це, у свою чергу, визначає швидкість метаболічних процесів і реакцію на зовнішні стимули [23].

У ХХ столітті німецький психіатр Е. Кречмер запропонував конституційний підхід до вивчення темпераменту, заснований на ідеї про зв'язок між психологічними рисами особистості та будовою тіла. Його теорія передбачала класифікацію морфологічних типів, психологічних характеристик і виділення двох основних типів темпераменту.

Основними групами психологічних характеристик стали:

- Психастезія – підвищена або знижена чутливість до психічних подразників.
- Фон настрою – схильність до веселощів чи меланхолії.
- Психічний темп – швидкість або уповільненість психічних процесів у загальному та конкретному аспектах.
- Загальний руховий темп – рухливість, загальмованість або особливості моторики.

Кречмер виділив чотири основних морфологічних типи:

- Астенічний (лептосоматичний): худорлявий, високий, з тонкими руками, вузькими плечима й пласкою грудною кліткою.
- Атлетичний: середнього або високого зросту, із широкими плечима, розвиненою мускулатурою та пружним животом.
- Пікнічний: схильний до повноти, із м'якими рисами обличчя й короткою шиєю.
- Диспластичний: характеризується неправильною або асиметричною тілобудовою.
- На основі цих типів вчений визначив два основних темпераменти:

- Шизоїдний: переважно властивий астенікам. Це люди замкнуті, стримані, іноді схильні до впертості, ригідності та аутизму. Вони можуть бути схильні до шизофренії.
- Циклоїдний: відповідає пікнічному типу. Ці люди товариські, емоційні, з частими коливаннями настрою. Вони можуть бути схильні до маніакально-депресивного психозу.

Пізніше з'явився іксотимічний тип темпераменту, який найчастіше зустрічається серед атлетиків. Для нього характерні стриманість у емоціях, сталість мислення та схильність до епілептоїдних рис [18].

У 1942 році У. Шелдон і С. Стівенс провели дослідження, в якому виміряли три типи тілобудови: ендоморфний (м'який, округлий), мезоморфний (твердий, прямокутний) і екторморфний (тендітний, лінійний). Ці характеристики аналізувалися в п'яти різних областях тіла, а результати пов'язали з певними типами темпераменту:

- Вісцеротонія: товариськість, любов до комфорту, спокій, розслабленість, толерантність.
- Соматотонія: енергійність, схильність до ризику, сміливість, агресивність, байдужість до інших.
- Церебротонія: стриманість, сором'язливість, скритність, схильність до усамітнення, лякливості [23].

У 20–30-х роках ХХ століття І. Павлов сформулював концепцію типів вищої нервової діяльності, яка стала основою для розуміння темпераменту. Згідно з його теорією, індивідуально-психологічні особливості людини визначаються властивостями нервових процесів, а саме: збудженням, гальмуванням, їхньою врівноваженістю та рухливістю. Основні характеристики, які впливають на тип темпераменту, включають:

Сила нервових процесів – здатність нервових клітин витримувати інтенсивне або тривале збудження і гальмування. Люди з сильною нервовою системою демонструють високу працездатність і здатність протистояти сильним подразникам.

Слабкість нервових процесів – неспроможність клітин довго витримувати навантаження, що проявляється у швидкому виснаженні та переході до гальмування. Водночас слабка нервова система є дуже чутливою до навіть незначних подразників.

Рухливість нервових процесів – швидкість зміни збудження та гальмування, а також адаптація до нових умов. Протилежною якістю є інертність, яка характеризується повільністю реакцій.

Урівноваженість – баланс між збудженням і гальмуванням. У деяких людей переважає збудження, тоді як у інших – гальмування.

На основі комбінацій цих властивостей І. Павлов виділив чотири основні типи вищої нервової діяльності:

Слабкий, неурівноважений, інертний тип – люди з цим типом нервової системи мають низьку витривалість, високу чутливість до подразників і труднощі у формуванні умовних рефлексів.

Сильний, неурівноважений, рухливий тип – характеризується домінуванням процесів збудження над гальмуванням.

Сильний, рівноважений, рухливий тип – нервові процеси рівноважені, але мають високу швидкість змін, що робить нервові зв'язки менш стабільними.

Сильний, рівноважений, малорухливий тип – люди з цим типом завжди зовні спокійні, рівноважні та важко збуджуються.

Тип вищої нервової діяльності є вродженою властивістю, яка залежить від спадкових особливостей нервової системи. У процесі життя ці типи проявляються у формуванні різних систем умовних зв'язків, що і визначає темперамент як прояв фізіологічних характеристик у поведінці людини [56].

Я. Стреляу визначив основними характеристиками темпераменту реактивність та активність.

1. Реактивність він розглядав як здатність організму реагувати на впливи, що включає рівень чутливості, витривалості та працездатності. Вона визначає інтенсивність реакцій людини на різноманітні стимули.

2. Активність описує, наскільки інтенсивними та тривалими є поведінкові дії, а також обсяг і кількість виконуваних завдань за умов конкретної стимуляції.

Ці параметри взаємопов'язані та допомагають оцінити індивідуальну поведінкову динаміку людини [18].

На думку В. Русалова, темперамент людини можна досить точно визначити через її мовленнєву поведінку. Найінформативнішими в цьому контексті є такі характеристики: перепади інтонації, тривалість висловлювань, частота взаємодії із співрозмовником, легкість входження в діалог, персеверація, гучність голосу, плавність і свобода мовлення, швидкість реакцій у відповідях, паузи чи зупинки, використання вигуків, а також граматичні відхилення та мовленнєві новоутворення. Якщо свідомо ігнорувати зміст бесіди та звернути увагу лише на її формальний бік, це дозволяє скласти досить точну характеристику темпераменту співрозмовника [18].

Важливий внесок у розвиток концепції темпераменту зробив психоаналітик К. Юнг, що розробив теорію інтроверсії та екстраверсії, згідно з якою люди різняться на типи залежно від вроджених психологічних особливостей. Вчений виділяв дві основні категорії:

Інтровертний тип

Для представників цього типу головним є власне внутрішнє сприйняття. Інтроверти зосереджуються на своїх почуттях та переживаннях, а не на зовнішніх подіях чи людях, які їх викликали. Власна думка для них важливіша за навколишню реальність або погляди інших людей.

Екстравертний тип

Екстраверти, навпаки, орієнтовані на зовнішній світ. Їхні вчинки визначаються думками оточуючих, соціальними нормами та об'єктивними обставинами, а не їх особистим ставленням до того, що відбувається.

К. Юнг також підрозділяв екстравертів та інтровертів на підтипи залежно від переважання мислення, емоцій, відчуттів чи інтуїції [23].

Німецький психолог Г. Айзенк підтримував ідею К. Юнга та продовжував його вчення про екстраверсію-інтраверсію, додавши до неї параметри емоційної стабільності та нестабільності (нейротизму). За його визначенням, нейротизм характеризується нестабільністю емоційної сфери, схильністю до різких змін настрою та нестійких інтересів.

Об'єднавши ці дві характеристики – спрямованість особистості (екстраверсія-інтроверсія) та емоційну стабільність, – Айзенк визначив чотири типи темпераменту, які відповідають класичним:

- Емоційно стійкий + екстраверсивний – сангвінічний тип;
- Емоційно нестійкий + екстраверсивний – холеричний тип;
- Емоційно нестійкий + інтроверсивний – меланхолійний тип;
- Емоційно стійкий + інтроверсивний – флегматичний тип.

Модель Г. Айзенка базується на факторному аналізі, який розглядає структуру особистості через взаємодію типу, рис характеру та поведінкових реакцій. Ці характеристики розміщуються між двома полюсами, утворюючи так зване «коло» Айзенка, яке систематизує особистісні відмінності [16].

М. Ротбарт - одна з найвпливовіших дослідниць у галузі темпераменту. Вона розглядає темперамент як відносно стабільний набір індивідуальних відмінностей у емоційній реакції, саморегуляції та соціальній адаптації, які мають значну біологічну основу. Різні компоненти темпераменту (емоції, моторні реакції, увага) виникають та розвиваються у різні вікові періоди. Це означає, що темперамент не є статичним, а зазнає змін протягом життя людини. Науковиця підкреслює тісний зв'язок між темпераментом та когнітивним розвитком, соціальною поведінкою та психічним здоров'ям.

Ключові компоненти темпераменту по М.Ротбарт:

- Афективність: інтенсивність та тривалість емоційних реакцій.
- Орієнтація: спрямованість уваги та інтересів.
- Саморегуляція: здатність контролювати свої емоції та поведінку [43].

А. Басс і Р. Пломін виділяють три характеристики (властивості) темпераменту: емоційність, активність і соціабельність. Їх самостійність і незалежність одна від одної були підтверджені факторним аналізом. Емоційність, за твердженням дослідників, проявляється у швидкості виникнення емоційних реакцій і оцінюється за їхньою інтенсивністю. Активність відображає загальний рівень енергії людини: така особистість постійно зайнята, любить бути в русі, часто поспішає, має швидкий темп мови та динамічні жести. Про таких людей зазвичай кажуть: "Не може всидіти на місці". Соціабельність, у свою чергу, пов'язана з потребою часто перебувати серед інших людей і відчувати соціальну взаємодію. У своїх дослідженнях вчені вперше запропонували розглядати темперамент, що певною мірою залежить від генетичних факторів та навколишнього середовища. Дослідження взаємодії генотипу та середовища виявляє, що батьківська поведінка може пом'якшити спадковість темпераменту, і, хоча вплив спільного або загальносімейного середовища на темперамент зазвичай скромний, він може мати значні наслідки, коли дитина відчуває погане виховання [44].

Американські вчені А. Томас і С. Чесс також розглядали темперамент як стиль поведінки. Вчені досліджували поведінку дітей і дійшли висновку, що певна активність має ендогенну біологічну природу. З метою допомогти батькам та вихователям знайти індивідуальний підхід до навчання та виховання А. Томас і С. Чесс в ході свого лонгітюдного дослідження виділили такі типи темпераменту: легкі, важкі, повільні. На їхню думку, темперамент не можна оцінювати за змістом, мотивацією чи ефективністю діяльності. Вони виділили дев'ять окремих характеристик поведінки у дітей раннього віку:

- Рівень активності – моторна поведінка, баланс між активною та пасивною поведінкою протягом дня.
- Ритмічність – ступінь передбачуваності поведінкових реакцій, як-от час появи відчуття голоду або тривалість сну.
- Наближення або віддалення – емоційні й рухові реакції на нові стимули.
- Адаптивність – здатність пристосовуватися до змін або нових умов.

- Інтенсивність реакцій – сила реакцій незалежно від їхньої якості чи спрямованості.
- Поріг реактивності – рівень стимулу, необхідний для виникнення реакції, незалежно від її сенсорної модальності.
- Настрій – співвідношення позитивних емоційних станів і станів невдоволення.
- Відволікання – ефективність впливу нових стимулів на зміну поточної поведінки.
- Тривалість уваги та наполегливість – здатність продовжувати діяльність, незважаючи на труднощі.

Роботи Р. Чесс і А. Томас допомогли переконати дослідників і практиків, що люди біологічно відрізняються один від одного з раннього віку і що ці відмінності діють в залежності від навколишнього середовища, впливаючи на соціальні відносини і адаптацію [38].

Г. Голдсміт визначав темперамент як індивідуальні відмінності в схильності до вираження і переживання первинних емоцій (наприклад, радості, гніву і страху). Індивідуальні відмінності в темпераменті відображаються в варіаціях інтенсивних і тимчасових параметрів поведінки, включаючи міміку, жести, вокальні і рухові прояви. Г. Голдсміт та його колеги зосередилися на психобіологічних процесах, що лежать в основі емоційної реактивності та регуляції і виявили, що підвищена лякливості у помірно загрозливій ситуації була пов'язана з підвищенням вихідної симпатичної реактивності тижнем пізніше. Звідси випливає можливий зв'язок між полохливим темпераментом і зниженою фізіологічною регуляцією [39,43]

Концепція темпераменту продовжує розвиватися, оскільки дослідники намагаються всебічно описати цю складну і багатогранну характеристику особистості. Сучасні уявлення підкреслюють динамічний характер темпераменту, який формується і змінюється протягом життя під впливом генетичних, нейробіологічних, когнітивних і соціальних факторів. Сьогодні темперамент розглядається як багаторівневий конструкт, що включає емоційну сферу,

саморегуляцію та рухову активність. Крім того, темперамент формується під впливом складного взаємозв'язку генетичних, біологічних, когнітивних та соціальних факторів.

Характеристики темпераменту включають такі риси, як чутливість, реактивність, активність, співвідношення між активністю та реактивністю, швидкість реакцій, а також парні ознаки: пластичність-ригідність і екстравертованість-інтровертованість (за В. С. Мерліним).

Чутливість характеризується найменшою силою стимулу, що викликає реакцію у людини; чутлива особистість реагує на слабкі подразники, які можуть залишатися непомітними для інших.

Реактивність визначається інтенсивністю реакції людини на зовнішні подразники; що вища реактивність, то більше людина схильна відволікатися та залежати від випадкових ситуаційних факторів, а не від намічених цілей.

Активність виражається в тому, наскільки потужно людина впливає на обставини та долає перешкоди на шляху до своєї мети.

Співвідношення активності та реактивності відображає міру залежності людини від зовнішніх умов: чи вона підкоряється їм, чи прагне змінити ситуацію на свою користь.

Швидкість реакцій – це темп виконання дій, мовлення чи мислення.

Пластичність – ригідність характеризує здатність адаптуватися до нових умов: чим легше людині пристосуватися, тим вона пластичніша, і навпаки – ригідність свідчить про труднощі у зміні поведінкових моделей.

Екстраверсія-інтроверсія. Екстраверти здатні швидше адаптувати свою поведінку до раптових змін обставин, оскільки їх увага здебільшого спрямована на зовнішній світ. Інтроверти ж, навпаки, орієнтовані більше на власні внутрішні переживання, зосереджуються на спогадах, майбутніх ідеях, планах або особистих установах [38,43, 45].

Кожен тип темпераменту вирізняється унікальними характеристиками, що проявляються у різному поєднанні властивостей і рівні їх інтенсивності.

Сангвініки мають високу реактивність, що виявляється в яскравих емоційних реакціях. Вони легко сміються навіть з дрібниць або можуть розсердитися через незначну причину. Їхні емоції виникають швидко, відзначаються силою, але водночас є нетривалими та легко змінюються. Це забезпечується високою лабільністю нервової системи. Сангвініки демонструють змінність почуттів, інтересів і настроїв. У компанії вони зазвичай життєрадісні та активні, їх оптимізм помітний з виразу обличчя, адже міміка й жести дуже виразні. Вони швидко реагують на все нове та цікаве, з ентузіазмом беруться за справи, хоча можуть втратити інтерес і не завершити розпочате. Їхня активність урівноважена з реактивністю, а розум гнучкий і кмітливий. Сангвініки — природжені організатори, здатні захоплювати оточуючих і бути лідерами. Це екстраверти, чії дії здебільшого зумовлені зовнішніми обставинами, а не внутрішніми переживаннями.

Холерики відзначаються високою реактивністю й активністю, причому реактивність переважає. Їхня нервова система характеризується неврівноваженістю, що інколи призводить до конфліктності чи бурхливих емоційних проявів. Холерики працюють циклічно: вони можуть енергійно виконувати завдання, але при вичерпанні сил раптово припиняють роботу. Вони енергійні, наполегливі, проте іноді проявляють імпульсивність і агресивність. Меншою пластичністю обумовлені труднощі в адаптації до нових умов чи спілкуванні. Цей тип також характеризується високим психічним темпом, швидкістю реакцій та різкими рухами. Як і сангвініки, холерики є екстравертами, але їхня категоричність іноді звужує коло спілкування.

Флегматики мають низьку реактивність і високу активність, що проявляється у стриманих, але тривалих емоціях. Їх важко роздратувати чи розсмішити. Це врівноважені, наполегливі й терплячі люди, які добре справляються з монотонною роботою. Через інертність нервових процесів їм складно переключатися на нові завдання, тому вони зазвичай віддають перевагу звичним обставинам. Флегматики малокомунікабельні, їм важко заводити нові

знайомства, а їхня мова й рухи часто уповільнені. Вони інтроверти, які надають перевагу вузькому колу знайомих.

Меланхоліки вирізняються слабкістю нервових процесів і високою чутливістю. Їхні емоції глибокі, але проявляються вони вразливо й стримано. Такі люди схильні до сором'язливості, замкнутості та вразливості. Вони відчують труднощі в нових обставинах, часто розгублюються й відчують страх. Через низьку пластичність їм важко адаптуватися до змін, а позамежне гальмування нервової системи може призводити до уникання нових ситуацій. Меланхоліки — це інтроверти з розвиненою уявою, які віддають перевагу внутрішньому світу та уникають зайвих контактів [45].

Кожен темперамент має свої сильні сторони, що виявляються в різних життєвих обставинах, створюючи унікальний баланс між емоціями, реакціями та поведінкою. Беручи до уваги численні наукові праці з теми темпераменту та враховуючи продовження дискусій щодо цього феномену, існують певні висновки, а саме, що не існує “чистого” типу темпераменту. Кожна людина в більшій чи меншій мірі поєднує у собі декілька типів. Ми вважаємо доречним зазначити який шлях пройшов цей феномен. Від перших гуморальних та конституційних теорій до змістовних опитувальників, обґрунтованих досліджень та конструктивних висновків. Базуючись на всіх вищенаведених працях, М. Зентнером запропоноване точніше та повніше визначення: темперамент — це сукупність біологічно обумовлених індивідуальних відмінностей у поведінці, які проявляються з раннього дитинства, є стабільними в часі та обумовлюють характерні моделі емоційної, моторної та увагової реактивності, а також саморегуляції. Це визначення акцентує увагу на ролі спадкових і біологічних чинників у формуванні базових рис темпераменту, водночас вказуючи на те, що вони є основою для подальшого розвитку особистості [52].

Важливим є інтерес до вивчення темпераменту сучасних науковців. Вчені продовжують досліджувати різні аспекти розвитку темпераменту та знаходити закономірності у виникненні зв'язків з іншими психологічними явищами.

Ю. Мартинюк вивчав зв'язок типу темпераменту з вподобаннями в жанрі живопису. Було встановлено, що є кореляційний взаємозв'язок між особливостями холеричного темпераменту та уподобаннями сюрреалізму меланхолічного типу та романтизму, флегматичного – імпресіонізму [17].

У дослідженні, проведеному У. Михайліною та І. Несторовою, було встановлено явний зв'язок між рівнем екстраверсії та інтроверсії і реакцією людей на стресові ситуації. Екстраверти, як правило, використовують більш активні стратегії для подолання стресу, зокрема, шукають соціальну підтримку й намагаються вирішити проблеми безпосередньо. У свою чергу, інтроверти частіше обирають уникнення стресових ситуацій і схильні до соціальної ізоляції. Ця тенденція може бути посилена у людей з високим рівнем нейротизму, які більш схильні до негативних емоцій і мають труднощі в регуляції своїх реакцій. Дослідження також вказало на те, що нейротизм має негативну кореляцію з адаптивними стратегіями, такими як самоконтроль, прийняття відповідальності та позитивне переосмислення ситуацій [19].

Ряд дослідників В. Алтухова, М. Піскунович, К. Колодзей з Університету М. Коперника в Торуні вивчали афективний темперамент та психічний стан українців, які перебувають у Польщі внаслідок війни. Дослідження мало такі результати: циклотимічний і депресивний типи темпераменту можуть бути факторами ризику для розвитку психічних симптомів, таких як стрес, тривога або пригнічений настрій; у той же час гіпертимічний темперамент, навпаки, здатний чинити захисний вплив на психічний стан, особливо в умовах воєнного часу [2]. І. Нестерова, О. Софілканич досліджували темперамент як біологічну детермінанту злочинної поведінки, зазначивши, що біологічні чинники девіантної поведінки взаємодіють із соціальними умовами, формуючи причинно-наслідковий комплекс злочинності [30].

Дослідження М. Коваленко виявило, що різні типи темпераменту по-різному переживають самотність. Збудливі та стабільні особистості сприймають її як виклик, який спонукає до роздумів і прийняття рішень. Інертні ж, навпаки, використовують самотність для відпочинку та самоаналізу. Чутливі люди

найбільш гостро переживають самотність, обираючи неефективні стратегії подолання [11].

В статті І. Шевченко “Співвідношення показників темпераменту та схильності особистості до подолання суб’єктивно складних ситуацій” представлені результати теоретико-емпіричного дослідження, що розкриває темпераментальні властивості осіб з домінуванням різних якісних компонентів схильності до подолання суб’єктивно складних ситуацій. Так, для осіб, у яких домінує компонент "когніції як ресурс", характерні в'язкість мислення, ригідність та шаблонність у вирішенні абстрактних задач. Люди, у яких переважає компонент "емоції як ресурс", демонструють високу адаптивність до змін фізичної активності, зацікавленість у різних формах рухової діяльності, почуття спокою та впевненість під час виконання фізичної роботи. Особи, у структурі копінг-рис яких домінує "поведінка як ресурс", вирізняються потребою в спілкуванні, легкістю встановлення нових соціальних контактів, імпульсивністю у взаємодії та прагненням до лідерства. Люди з домінуванням компонента "когніції як вектор" характеризуються швидкістю як у фізичній, так і розумовій активності. Особи, для яких визначальним є компонент "емоції як вектор", відзначаються потребою в соціальній взаємодії, широким колом знайомств, легкістю у встановленні зв'язків та прагненням до лідерських позицій [34].

Дослідження Н. Сабліної показало, що адаптація сангвініків до умов навчання в медичному закладі супроводжується тимчасовим зниженням їхньої типової гнучкості та спрямованості на зовнішній світ. Цей феномен можна пояснити підвищеними вимогами навчального процесу, які викликають стресову реакцію [26].

Висновки Т. Ткаченко мають важливе практичне значення для педагогів та психологів. Розуміння особливостей адаптації різних типів темпераменту дозволяє розробляти індивідуальні підходи до роботи та розвитку особистості. Наприклад, для стабільних людей доцільно створювати умови для самостійної роботи та прийняття відповідальності, а для чутливих – забезпечувати емоційну підтримку та атмосферу довіри [31].

Таким чином, можна стверджувати, що люди з різними темпераментними рисами по-різному реагують на процес адаптації через особливості своїх нервових систем, що є біологічною основою. Стабільні та емоційно збудливі індивіди зазвичай проявляють більшу активність, тоді як чутливі особи переживають емоції на більш глибокому рівні. Фізіологічні чинники можуть суттєво впливати на здатність до адаптації, емоційні переживання та навіть на творчий потенціал.

1.2. Дослідження джерел професійного стресу для викладачів ЗВО та способи їх подолання

Концепція темпераменту як вродженої основи особистості продовжує привертати увагу дослідників. Зв'язок темпераменту з різноманітними аспектами психічної діяльності, зокрема з копінг-стратегіями, є предметом багатьох наукових дискусій. Сучасні дослідження дозволяють припустити, що темперамент визначає не тільки характер емоційних реакцій, але й способи їх регуляції. Проте, механізми цього зв'язку залишаються недостатньо вивченими. Метою нашого дослідження є внесок у розвиток теоретичних уявлень про взаємозв'язок темпераменту та копінгу, а також розробка практичних рекомендацій для оптимізації психологічної допомоги. Дослідження особливостей подолання людиною життєвих труднощів є надзвичайно актуальним як з практичної, так і з теоретичної точки зору. Численні наукові праці з цієї теми мають ефективні результати. Сучасний стан в Україні ще більше популяризує вивчення теми стресу, а особливо у викладачів ЗВО. Педагогічна діяльність – це постійний виклик для емоційної сфери. Високий рівень стресу у педагогів обумовлений низкою факторів: необхідністю постійно адаптуватися до мінливих ситуацій, дефіцитом часу, великою відповідальністю за розвиток та навчання, а також соціальним тиском. Кожен день викладач стикається з безліччю непередбачуваних ситуацій, які вимагають від нього швидкої реакції та прийняття відповідальних рішень. Це постійне емоційне напруження може призвести до виснаження, зниження професійної ефективності та навіть до вигорання [8].

Існує безліч чинників, що провокують виникнення стресових ситуацій на робочому місці викладача. Багато з них мають хронічний характер, та, зважаючи на війну в нашій країні, часто виникають і гострі непередбачувані обставини. Викладачі часто стикаються з великими обсягами роботи, що включають підготовку лекцій, проведення семінарів, оцінювання студентських робіт та наукові дослідження. Ці вимоги можуть призводити до перевантаження та емоційного вигорання. Відсутність належної підтримки з боку керівництва ЗВО може створювати відчуття ізоляції та невизначеності. Це може стосуватися як ресурсів для навчання, так і психологічної підтримки. Взаємодія з студентами може бути джерелом стресу, особливо в умовах конфліктів, незадоволення або проблем у навчальному процесі. Негативні відгуки та критика з боку студентів також можуть впливати на емоційний стан викладачів. Викладачі повинні постійно оновлювати свої знання та навички, щоб відповідати сучасним вимогам освіти. Це може створювати додатковий тягар, оскільки потребує часу та зусиль. Викладачі часто мають труднощі з підтриманням балансу між професійними обов'язками та особистим життям. Високі вимоги до часу та енергії можуть призводити до конфліктів у сімейному житті та зниження якості особистого часу. Відсутність чітких перспектив для кар'єрного зростання або можливостей для просування по службі може викликати відчуття безвиході та зневіри у професійному розвитку. Постійні зміни в освітніх стандартах, програмах та технологіях навчання можуть створювати додатковий стрес, оскільки викладачі змушені адаптуватися до нових умов і вимог. Ці фактори можуть суттєво впливати на психоемоційний стан викладачів, їхню ефективність та загальне задоволення професійною діяльністю. Розуміння цих стресових чинників є важливим кроком до розробки стратегій підтримки та покращення умов праці в закладах вищої освіти.

Реакція на стрес не стільки об'єктивна реальність, скільки суб'єктивне переживання. Її інтенсивність та тривалість залежать від індивідуальних особливостей людини, сприйняття ситуації та оцінки власних ресурсів. Як зазначав Г. Сельє, будь-яка подія, що порушує гомеостаз, може спричинити стрес.

Однак, вирішальну роль відіграє саме суб'єктивна інтерпретація цієї події. Таким чином, те, що для однієї людини є стресором, для іншої може бути викликом або навіть стимулом до розвитку.[29]

Стрес – це складний психофізіологічний процес, який включає як фізіологічні зміни в організмі, так і суб'єктивні переживання людини. Вперше це поняття було науково обґрунтовано У. Кенноном, який пов'язав стрес з реакцією "боротьба або втеча". Г. Сельє доповнив цю концепцію, запропонувавши загальну адаптаційну модель, яка описує три стадії стресової реакції: тривогу, резистентність та виснаження. Г. Сельє своїми піонерськими дослідженнями заклав фундамент для розуміння стресу як комплексного феномену, що впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Виявивши тісний зв'язок між стресом та розвитком численних захворювань, вчений підкреслив необхідність розробки ефективних стратегій управління стресом. Його праці стали основою для створення сучасних методів психотерапії та профілактики стресових розладів [21].

Р. Лазарус та С. Фолкман розглядали стрес як біопсихосоціальний феномен, тобто як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Вони підкреслили, що стрес – це не лише фізіологічна реакція, але й складний психологічний процес, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Особливу увагу автори приділяли ролі соціальної підтримки та сенсу життя в подоланні стресу [20].

Дослідження К. Макгонігал показують, що здатність керувати своїм життям тісно пов'язана з нашим ставленням до стресу. Вона виявила, що люди, які вміють ефективно управляти стресом, мають вищий рівень самоконтролю, мотивації та адаптивності. Макгонігал пропонує практичні стратегії, які допомагають перетворити стрес з перешкоди на двигун змін [51].

В. Мільман підкреслив, що стрес – це не просто реакція на зовнішні події, а результат взаємодії об'єктивних і суб'єктивних факторів. Він ввів поняття внутрішньої причини стресу, яка пов'язана з індивідуальними особливостями людини, її цінностями та очікуваннями. Крім того, В. Мільман звернув увагу на

роль невизначеності, як зовнішньої, так і внутрішньої, у виникненні стресу. Ця концепція дозволяє розглядати стрес як багатофакторний феномен, який залежить не тільки від зовнішніх обставин, але й від внутрішнього світу людини [13].

Дж. Келі стверджував, що кожна людина будує власний унікальний світ, заснований на її особистих конструктах – системах інтерпретації досвіду. Ці конструкти визначають, як ми сприймаємо себе та інших, а також як ми передбачаємо майбутні події. Залежно від того, наскільки гнучкими і різноманітними є наші конструкти, ми будемо по-різному реагувати на стресові ситуації. Чим більш жорсткі наші очікування, тим менш адаптивними ми будемо до змін [9].

Хоча стрес часто асоціюється з негативними наслідками, Р. Сапольскі підкреслює, що стресова реакція є природною і необхідною для виживання. Вона допомагає організму мобілізувати ресурси для подолання труднощів і адаптації до змін. Однак, хронічний стрес може перевантажити організм і призвести до розвитку захворювань. Р. Сапольскі досліджує механізми, які дозволяють організму переходити від гострої стресової реакції до стану відновлення [27].

Ш. Тейлор пропонує інноваційний підхід до розуміння реакції на стрес, акцентуючи на ролі соціальних взаємин. Вона стверджує, що у стресових ситуаціях люди часто інстинктивно прагнуть до соціальної підтримки, шукаючи допомоги та співчуття у оточення. За Ш. Тейлор, ця тенденція не лише допомагає впоратися зі стресом, але й сприяє зміцненню соціальних зв'язків та створенню більш міцних соціальних мереж [53].

Дослідження Т. Холмса і Р. Раге мали значний вплив на розуміння ролі стресу в розвитку захворювань. Вони першими кількісно оцінили вплив різних життєвих подій на здоров'я людини, створивши так звану "шкалу соціальних стресів". Ці результати стали основою для розробки програм профілактики захворювань, спрямованих на зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості [7].

Отже, тема стресу набула широкої популярності серед науковців. На сьогодні це поняття доповнюється, розширюється, продовжуються дискусії з

приводу “хорошого” чи “поганого” стресу тощо. Однозначно можемо зазначити, що тема актуальна до вичення та має практичне значення. Адже з терміном “стрес” з’явилося нове поняття “стресостійкість”.

Стресостійкість – це своєрідний "психологічний імунітет", який допомагає нам зберігати спокій і рівновагу в умовах невизначеності та труднощів. Вона є ключовим фактором, що впливає на наше здоров'я, продуктивність та взаємовідносини з оточуючими. Розвиток стресостійкості – це інвестиція в якість життя.

В. Корольчук зазначає, що розвиток стресостійкості – це не лише реакція на вже існуючий стрес, але й профілактика його виникнення. За його словами, формуючи позитивне «Я-концепцію», вдосконалюючи свої комунікативні навички та опановуючи ефективні копінг-стратегії, ми зменшуємо ймовірність виникнення стресових ситуацій і підвищуємо свою здатність до адаптації в мінливому світі [12].

Г. Ришко підкреслює, що розвиток стресостійкості – це багатогранний процес, який вимагає комплексного підходу. Він пропонує використовувати різноманітні методи, такі як семінари, тренінги, рольові ігри та аутогенне тренування, для формування навичок копінгу, зменшення тривожності та підвищення соціальної адаптації. Завдяки такому підходу можна не лише навчитися ефективніше справлятися зі стресом, але й розвинути ряд важливих особистісних якостей [9].

За концепцією В. Ганзена, Е. Геньковської та В. Ільїна, стресостійкість не є ізольованою рисою особистості, а складною системою, що складається з взаємопов'язаних компонентів. Такий системний підхід дозволяє нам розглядати стресостійкість як динамічну структуру, яка постійно розвивається і змінюється під впливом різних факторів. Цей підхід відкриває нові перспективи для дослідження стресостійкості, дозволяючи аналізувати різноманітні взаємозв'язки між її компонентами [13].

Таким чином, стресостійкість – це динамічна характеристика, яка формується під впливом багатьох факторів. Розуміння цих факторів дозволяє нам

розробити ефективні стратегії для підвищення своєї стійкості до стресу та поліпшення якості життя.

Аналіз представлених досліджень свідчить про зростаючий інтерес наукової спільноти до феномену стресу та його впливу на людську психіку. Виокремлення стресостійкості як самостійної психологічної характеристики є свідченням прогресу в розумінні механізмів адаптації людини до складних життєвих ситуацій. Отримані результати мають значний потенціал для розробки ефективних стратегій подолання стресу та підвищення якості життя.

Поняття «копінг» має багату історію досліджень. Перші згадки про нього зустрічаються в роботах А. Маслоу, який у 1951 році ввів термін «копінг-поведінка» для опису здатності людини долати труднощі. Проте, саме Л. Мерфі у 1962 році систематично досліджував це явище, розглядаючи копінг як активну стратегію вирішення проблем. Згодом Р. Лазарус додав до цього поняття когнітивний компонент, підкресливши усвідомлений характер копінг-стратегій [1, 25, 32].

С. Фолкман та Р. Лазарус пропонують досить детальну класифікацію копінг-стратегій, яка дозволяє виділити різноманітні способи, завдяки яким люди справляються зі стресовими ситуаціями. Так, зміна сприйняття проблеми може включати як раціоналізацію, так і заперечення. Проблемно-орієнтований копінг може проявлятися в пошуку інформації, розробці планів дій або зверненні за допомогою. Емоційно-орієнтований копінг може включати як активні методи регуляції емоцій, так і пасивні стратегії, такі як уникнення або відволікання [40]. Копінг-поведінка базується на стратегіях — механізмах соціальної адаптації, які допомагають людині долати життєві труднощі. Ці стратегії ґрунтуються на усвідомлених зусиллях виконувати певні дії для регулювання емоційної та інтелектуальної напруги, що сприяє оптимальній психологічній адаптації до зовнішніх умов. До основних стратегій належать:

- Стратегія конфронтації — активні дії, спрямовані на зміну ситуації, які часто супроводжуються негативними емоціями, такими як імпульсивність,

ворожість і конфліктність. Ця стратегія виконує лише функцію емоційної розрядки.

- Стратегія дистанціювання — спроби подолати негативні переживання шляхом зменшення значущості ситуації. Вона включає інтелектуальні прийоми, такі як раціоналізація, перемикання уваги та витіснення.
- Стратегія самоконтролю — спроби подолати негативні емоції через свідоме стримування та придушення почуттів, що дозволяє мінімізувати їхній вплив на сприйняття ситуації. Вона характеризується високим рівнем контролю над поведінкою та прагненням до самовладання, часто супроводжується надмірними вимогами до себе.
- Стратегія пошуку соціальної підтримки — намагання вирішити проблеми за рахунок залучення зовнішніх ресурсів, таких як інформаційна та емоційна підтримка. Ця стратегія передбачає активну взаємодію з іншими людьми та очікування уваги, порад і співчуття.
- Стратегія прийняття відповідальності — усвідомлення особою своєї ролі у виникненні проблеми та готовність нести відповідальність за її вирішення. Вона включає розуміння зв'язку між власними діями та їх наслідками, а також готовність аналізувати свою поведінку і шукати причини актуальних труднощів у власних помилках.
- Стратегія втечі та уникнення полягає у спробах впоратися з негативними емоціями через ухилення. Це може проявлятися у запереченні існування проблеми, фантазуванні, ілюзорних очікуваннях, відволіканні уваги тощо. Часто така стратегія супроводжується неконструктивними формами поведінки в стресових ситуаціях, такими як: заперечення або повне ігнорування проблеми; ухилення від відповідальності та дій щодо вирішення труднощів; пасивність, нетерпіння та спалахи роздратування; занурення у фантазії, переїдання або вживання алкоголю для зниження емоційного напруження.
- Стратегія планування вирішення проблеми передбачає активний аналіз ситуації та можливих варіантів дій. Вона включає розробку особистої

стратегії для подолання проблеми, планування дій з урахуванням об'єктивних умов, попереднього досвіду та доступних ресурсів.

- Стратегія позитивної переоцінки спрямована на подолання негативних переживань через позитивне осмислення ситуації. Вона дозволяє сприймати труднощі як можливість для особистісного зростання, акцентуючи увагу на філософському розумінні проблеми [20].

Ці копінг-стратегії можна розділити на чотири основні групи.

Перша група охоплює такі стратегії, як планування вирішення проблем, конфронтація та прийняття відповідальності. Ці стратегії об'єднують активна участь особи в ситуації, яка вживає конкретні дії для її вирішення.

Друга група складається зі стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки. У цих випадках людина управляє своїм емоційним станом, вирішуючи проблему шляхом зміни свого психологічного сприйняття ситуації, що робить її більш прийнятною.

Третя група включає стратегії дистанціювання та уникнення, які характеризуються відходом від ситуації та відмовою від змін у ній або у власному стані. Це властиво людям з зовнішнім локусом контролю.

Четверта група представлена стратегією пошуку соціальної підтримки. Ця стратегія не дозволяє людині самостійно вирішити проблему, але й не змушує її виходити з ситуації. Людина шукає оточення, яке може розділити відповідальність та зменшити вплив стресових факторів.

Р. Лазарус підкреслював, що копінг-поведінка є складним процесом, і люди зазвичай застосовують певні стратегії частіше, ніж інші, у різних стресових ситуаціях. У критичні моменти особи можуть використовувати багато копінгових механізмів. Копінг виступає посередником емоцій, причому окремі емоції пов'язані з певними стратегіями подолання [50].

Т. Вілле та Є. Хейм також провели класифікацію копінг-стратегій за їхньою ефективністю. Вони виділили три основні категорії:

1. Продуктивні стратегії – ці методи допомагають індивіду швидко та успішно подолати стрес.

2. Відносно продуктивні стратегії – ці копінг-методи ефективні лише в певних ситуаціях, але не завжди.

3. Непродуктивні стратегії – ці підходи не здатні усунути стресовий стан і часто не приносять полегшення [15].

Дослідники в Україні активно вивчають, як копінг-поведінка проявляється в різних життєвих контекстах. Вони аналізують, як соціальні ролі, вікові особливості та професійні вимоги впливають на вибір стратегій подолання стресу, а також як сімейні відносини та соціальна підтримка можуть модулювати цей процес [36].

А. Маклаков розглядає характеристики, що впливають на копінг-стратегії, не ізольовано, а в системному зв'язку. Наприклад, висока самооцінка може сприяти розвитку ефективних стратегій подолання стресу, тоді як низька самооцінка, навпаки, може обмежувати вибір стратегій. Таким чином, автор підкреслює, що для розуміння копінг-поведінки необхідно враховувати взаємодію різних особистісних характеристик [37].

За Дж. Вейллантом, люди використовують різні стратегії для подолання стресу. Одні з них є більш активними і спрямовані на зміну ситуації (стратегії вирішення проблем), інші – більш пасивними і спрямовані на зменшення емоційного напруження (стратегії уникнення). Важливу роль також відіграють стратегії пошуку соціальної підтримки, які поєднують в собі елементи як активних, так і пасивних стратегій [25].

Для розвитку ефективних копінг-стратегій необхідно працювати над своїми когнітивними процесами. Це означає розвивати здатність об'єктивно оцінювати ситуацію, формувати позитивне мислення та ефективно управляти своїми емоціями. Крім того, важливо розвивати навички вирішення проблем і вчитися шукати соціальну підтримку [3, 14].

Цікаво, що копінг-стратегії людини - це не статична величина, а радше динамічний процес, який постійно розвивається і змінюється протягом життя. Як зазначає С. Хобфолл, позитивна динаміка конструктивних способів подолання стресу є важливим аспектом особистісного зростання [5].

Дослідження М. Лахад, присвячені вивченню резильєнтності, мають велике значення для психології та психотерапії. Завдяки його роботам ми краще розуміємо, як люди справляються з травматичними подіями і які фактори сприяють відновленню. Модель BASIC Ph стала важливим внеском у розвиток позитивної психології, оскільки вона фокусується не тільки на проблемах, а й на сильних сторонах людини [4].

Дослідження копінг-стратегій для подолання стресу у викладачів закладів вищої освіти є надзвичайно актуальним у контексті сучасних викликів, зокрема в умовах війни в Україні. Наукові дані свідчать про те, що стрес, викликаний тривожними соціально-політичними обставинами, негативно впливає на психічне здоров'я педагогів, що, у свою чергу, може погіршити якість освітнього процесу.

Аналізуючи ефективність різних копінг-стратегій, можна відзначити, що індивідуальний підхід до вибору методів подолання стресу є критично важливим. Це обумовлено різноманітністю особистісних характеристик і життєвого досвіду викладачів, що впливають на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій. В умовах війни, коли викладачі зазнають додаткового емоційного навантаження, розуміння та впровадження ефективних копінг-стратегій може сприяти не лише особистісному благополуччю, але й створенню більш стабільного та продуктивного навчального середовища.

Отже, подальші дослідження в цій галузі є необхідними для розробки практичних рекомендацій, які допоможуть викладачам ефективно справлятися зі стресом і підтримувати своє психічне здоров'я в умовах сучасних викликів.

Висновки до першого розділу

Попри багатовікову історію вивчення темпераменту, досі не існує загальноприйнятого та однозначного його визначення. Науковці продовжують досліджувати цей феномен, що свідчить про його складність та багатогранність. Темперамент розглядається як стабільний набір психофізіологічних особливостей, що впливають на поведінку та емоційні реакції особистості. Існує багато різних теорій та класифікацій темпераменту, кожна з яких пропонує свій погляд на його природу та структуру.

Дослідження показують, що темперамент не є статичним, а змінюється під впливом різних факторів, включаючи генетичні, біологічні та соціальні аспекти. Сучасні теорії акцентують увагу на взаємозв'язку темпераменту з іншими психологічними явищами, такими як стрес та адаптація, що особливо актуально в умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні.

Взаємозв'язок між типами темпераменту та стратегіями подолання стресу є важливим аспектом у дослідженні психологічного здоров'я викладачів закладів вищої освіти. Дослідження показують, що темперамент визначає не лише емоційні реакції, але й способи їх регуляції. Крім того, індивідуальні особливості, такі як самооцінка та соціальна підтримка, також впливають на вибір копінг-стратегій. Висока самооцінка може сприяти використанню продуктивних стратегій, тоді як низька може обмежувати їхній вибір. Це підкреслює важливість системного підходу до вивчення копінг-поведінки, враховуючи різні особистісні характеристики.

У контексті сучасних викликів, таких як війна в Україні, розуміння цих взаємозв'язків стає особливо актуальним. Ефективні копінг-стратегії можуть не лише зменшити рівень стресу у викладачів, а й сприяти створенню більш стабільного та продуктивного навчального середовища. Подальші дослідження в цій галузі можуть допомогти розробити практичні рекомендації для підтримки психічного здоров'я викладачів, що є критично важливим у сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПУ
ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У
ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

2.1. Організація дослідження: вибірка, характеристика методик

Метою кваліфікаційної роботи було встановлення зв'язку типів темпераменту зі стратегіями подолання стресу у викладачів ЗВО.

Для досягнення поставленої цілі та завдань нашого дослідження було визначено такі етапи роботи:

1. Організаційний – аналіз літератури, підбір психодіагностичного інструментарію.

2. Психодіагностичне дослідження – проведення дослідження на вибірці.

3. Обробка отриманих результатів – обробка отриманих даних, аналіз та інтерпретація результатів, математична обробка даних. Для проведення емпіричного дослідження щодо підтвердження чи спростування даного явища нами були використані наступні методики:

1. Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (ФОРМА А) у адаптації О. Шмельова

2. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко)

3. Копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана, адаптована Т. Крюковою, Е. Куфтяк, М. Замишляєвою

4. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегії Е. Хейма

5. Ресурсорієнтована модель стресодолання Basic Ph М. Лахад.

У дослідженні прийняли участь викладачі Університету ім. Альфреда Нобеля та Дніпропетровського державного медичного університету. Вибірка складала 60 респондентів, чоловіки та жінки віком від 25 до 65 років. Розглянемо кожну методику детальніше.

Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (ФОРМА А) у адаптації О. Шмельова

Для визначення типу темпераменту використовувався особистісний опитувальник Г. Айзенка (Eysenck Personality Inventory), розроблений для діагностики індивідуальних особливостей особистості та характеристик темпераменту. Ця методика адаптована О. Шмельовим і дає змогу оцінити рівні екстраверсії-інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності). Основою опитувальника є дві ключові властивості вищої нервової діяльності, які, за думкою багатьох науковців, визначають різноманітність типів особистості: екстраверсія-інтроверсія та емоційно-вольова стабільність (нейротизм).

Г. Айзенк пов'язує екстраверсію й інтроверсію з домінуванням процесів збудження та гальмування в корі головного мозку, тоді як нейротизм відображає рівень емоційної стійкості. Емоційна стійкість проявляється у здатності зберігати організованість поведінки та цілеспрямованість у стресових обставинах, тоді як високий рівень нейротизму характеризується нестійкістю, лабільністю настрою, підвищеною тривожністю, депресивними реакціями та труднощами адаптації.

Тестування за методикою Г. Айзенка допомагає краще зрозуміти себе та визначити відповідний життєвий підхід. Процедура включає надання інструкції, заповнення бланка відповідей на 57 запитань та використання ключів для оцінки екстраверсії, інтроверсії, нейротизму та ширості відповідей. За кожен відповідь, що збігається з ключем, нараховується один бал.

Інтерпретація результатів:

Екстраверсія-інтроверсія:

- 19 балів – яскравий екстраверт
- 15–19 балів – екстраверт
- 12–15 балів – схильність до екстраверсії
- 12 балів – середній рівень
- 9–12 балів – схильність до інтроверсії
- 5–9 балів – інтроверт
- <5 балів – глибокий інтроверт

Нейротизм:

- 19 балів – дуже високий рівень
- 13–19 балів – високий рівень
- 9–13 балів – середній рівень
- <9 балів – низький рівень

Щирість:

- 4 балів – вказує на можливу нещирість та орієнтованість на соціальне схвалення
- ≤ 4 балів – норма

Отримані дані представлені у системі координат для графічної інтерпретації за шкалами екстраверсії та нейротизму. Аналіз результатів базується на характеристиках особистості, які відповідають певному квадранту координатної моделі, враховуючи ступінь вираженості психологічних властивостей та достовірність отриманої інформації. (рис.1.1).

На основі отриманих результатів за шкалами екстраверсії-інтроверсії та нейротизму можна визначити тип темпераменту особистості згідно з класифікацією І. Павлова. Дослідник виділив чотири класичні типи темпераменту: сангвінік (сильний, урівноважений, рухливий), холерик (сильний, неурівноважений, рухливий), флегматик (сильний, урівноважений, інертний) та меланхолік (слабкий, неурівноважений, інертний) [6](Додаток А).

протипагу їм, особистості типу В рідше стикаються з психологічними труднощами у взаємодії, проявляють спокій, повільність у діях і небажання змагатися. Вони відзначаються рівновагою та терпимістю в міжособистісних стосунках.

Результати оцінки варіюються від 30 до 150 балів:

- 100–150 балів відповідають поведінковому типу А;
- 39–75 балів характеризують тип В;
- 76–99 балів визначають проміжний тип АВ [10](Додаток Б).

Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначена для оцінки стратегій подолання труднощів, які люди використовують у різних сферах психічної діяльності. Вона була адаптована та стандартизована Т. Крюковою та Е. Куфтяк. На думку автора, людина реагує на складні життєві обставини, докладаючи зусиль для їх подолання, уникнення, ігнорування або терпіння їх негативного впливу. Вибір копінг-стратегії залежить від індивідуальних особливостей особистості. У складній ситуації ми можемо або змінювати її, або пристосовуватися, якщо змінити неможливо.

Методика складається з 50 тверджень, кожне з яких описує типову поведінку в складних обставинах. Респондент оцінює частоту використання кожної поведінкової моделі за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (часто). Опитувальник включає наступні шкали:

1. Конфронтаційний копінг – активні дії для зміни ситуації, які можуть супроводжуватися ворожістю та готовністю до ризику.
2. Дистанціювання – когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від ситуації та зменшення її значущості.
3. Самоконтроль – регуляція власних емоцій і поведінки в стресовій ситуації.
4. Пошук соціальної підтримки – активність, спрямована на отримання інформаційної, емоційної чи практичної допомоги від інших.
5. Прийняття відповідальності – усвідомлення своєї ролі у виникненні проблеми з одночасним прагненням її вирішення.

6. Втеча-уникнення – поведінкові чи уявні спроби уникнути проблемної ситуації.
7. Планування вирішення проблеми – раціональний підхід до змінення ситуації за допомогою аналітичного мислення.
8. Позитивна переоцінка – зусилля, спрямовані на пошук позитивного значення ситуації, орієнтовані на особистісний ріст, іноді включаючи релігійні аспекти.

Ця методика дозволяє глибше зрозуміти, як людина реагує на стрес, і визначити її стратегії адаптації до складних умов [33] (Додаток В)

Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма

Методика, розроблена Е. Хеймом і адаптована під керівництвом Л. Вассермана, спрямована на визначення трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивної, емоційної та поведінкової, в межах яких представлено 26 варіантів ситуаційно специфічного копінгу.

Когнітивні копінг-стратегії

Активні підходи: встановлення власної цінності, проблемний аналіз, збереження самовладання. Ці стратегії допомагають аналізувати стресову ситуацію, зосереджуватися на вирішенні проблем, підвищувати самоконтроль, віру в себе та впевненість у своїх можливостях.

Рефлексивні підходи: відносність, надання сенсу, релігійність. Спрямовані на оцінку проблеми у порівнянні з іншими труднощами, пошук сенсу у подоланні та опору на релігійні переконання чи підтримку віри.

Пасивні реакції: розгубленість, смиренність, дисиміляція. Відображають відмову від вирішення проблем через зневіру у власні сили чи недооцінку серйозності ситуації.

Емоційні копінг-стратегії

Активна емоційна реакція: оптимізм, протест. Ці стратегії передбачають активну емоційну участь, спрямовану на подолання проблеми, навіть через обурення чи неприйняття ситуації.

Реактивне емоційне вирішення: пасивна кооперація, емоційна розрядка. Спрямовані на емоційне розвантаження, пошук способів зняти напругу або передати відповідальність іншим.

Негативні емоційні реакції: самозвинувачення, покірність, придушення емоцій, агресивність. Виражають пригнічення, розчарування, злість або безнадійність, спрямовані як на себе, так і на оточуючих.

Поведінкові копінг-стратегії

Підтримка через взаємодію: співпраця, альтруїзм, звернення. Людина шукає допомоги та підтримки серед близьких чи тих, хто має досвід у вирішенні схожих проблем.

Адаптивні дії: компенсація, відволікання, конструктивна активність. Ці стратегії базуються на тимчасовому відволіканні від проблеми через різні заняття, хобі, роботою, шопінгом, подорожами або іншими діяльностями.

Уникання: відступ, активне уникнення. Характеризуються уникненням роздумів про проблему, пасивністю чи відмовою від її вирішення.

Ефективність цих стратегій залежить від рівня стресу та значущості ситуації. Копінг-стратегії допомагають краще зрозуміти поведінку людини в складних життєвих обставинах і вибудувати оптимальні шляхи адаптації [33] (Додаток Г).

Ресурсоорієнтована модель стресодолаання Basic Ph М. Лахад

Опитувальник BasicPh спрямований на виявлення ключових ресурсів, які сприяють стресостійкості особистості. Він охоплює шість основних складових, що допомагають подолати стрес:

1. В – Віра та цінності (Belief and values) – опора на моральні принципи та переконання.
2. А – Емоції (Affect) – здатність розпізнавати, виражати та управляти почуттями.
3. S – Соціалізація (Socialization) – взаємодія, отримання підтримки через спілкування.

4. I – Уява (Imagination) – використання творчих здібностей для вирішення проблем.
5. C – Когніція (Cognition, thought) – застосування аналітичного мислення та стратегій.
6. Ph – Фізична активність (Physical) – підтримка тіла через рух та фізичні вправи.

Опитувальник складається з 36 тверджень, по 6 для кожного ресурсу. Респондент оцінює частоту використання відповідних стратегій під час стресу за шкалою від 0 до 6: 0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «іноді», 3 – «періодично», 4 – «часто», 5 – «майже завжди», 6 – «завжди».

Чим вищий бал за кожною категорією, тим сильніше розвинений цей ресурс і тим частіше він використовується в складних життєвих ситуаціях [22] (Додаток Г).

2.2. Аналіз та інтерпретація даних

Таблиця 2.1.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка.

тип темпераменту	кількість досліджуваних	кількість досліджуваних
Флегматик	25	42%
Сангвінік	13	22%
Холерик	12	20%
Меланхолік	10	16%

Після проведеного аналізу та інтерпретації особистісного опитувальника Г. Айзенка (табл. 2.1.) відповідно до “ключа” даної методики ми виявили, що найбільшу кількість досліджуваних складають флегматики – 42%, далі сангвініки – 22%, холерики – 20%, меланхоліки – 16%. Відповідно до результатів тестування, серед викладачів ЗВО найбільшу частку складають флегматики, найменшу – меланхоліки.

Таблиця 2.2.

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко).

тип темп.	тип А	тип В	тип АВ
Флегматик	2%	46%	42%
Сангвінік	19%	19%	62%
Холерик	25%	12%	63%
Меланхолік	1%	54%	45%

Аналізуючи реакцію на стрес різних типів темпераменту відповідно до опитувальника В. Бойка (табл. 2.2.), ми можемо інтерпретувати вищенаведені дані так: серед флегматиків найбільшу кількість представляють особи типу В, сангвініки – АВ, холерики – АВ, меланхоліки – тип В. Але маємо зазначити, що тип А зустрічається частіше у холериків та сангвініків порівняно з іншими типами темпераменту. Тому можемо припустити, що саме екстравертивні типи темпераменту найбільш схильні до впливу факторів стресу.

Таблиця 2.3.

Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

тип темп.	конфронтація	дистанціювання	самоконтроль	соціальна підтримка	прийняття відповідальності	втеча-уникнення	планування	позитивна переоцінка
Флегматик	28%	20%	80%	52%	80%	44%	84%	72%
Сангвінік	54%	61%	77%	92%	85%	31%	69%	85%
Холерик	75%	58%	58%	42%	83%	42%	83%	42%
Меланхолік	30%	90%	70%	60%	90%	80%	70%	50%

Відповідно до даної методики (табл. 2.3.) флегматики використовують частіше за все стратегію планування – 84%, прийняття відповідальності та самоконтроль – 80%, позитивна переоцінка 72%, соціальна підтримка – 52%, втеча-уникнення – 44%, конфронтація – 28%, дистанціювання – 20%. Сангвініки: 92% - соціальна підтримка, 85% - прийняття відповідальності та позитивна переоцінка, 77% - самоконтроль, 69% - планування, 61%- дистанціювання, 54% -

конфронтація, 31% - втеча-уникнення. Холерики: прийняття відповідальності та планування – 83%, конфронтація – 75%, дистанціювання та самоконтроль – 58%, втеча-уникнення та позитивна переоцінка – 42%. Меланхолік: дистанціювання та прийняття відповідальності – 90%, втеча-уникнення – 80%, планування та самоконтроль – 70%, соціальна підтримка - 60%, позитивна переоцінка – 50%, конфронтація – 30%. Використовуючи результати аналізу, можемо припустити, що флегматики користуються продуктивним та дієвим способом подолання стресу: самоконтроль, прийняття відповідальності та планування; сангвініки – соціальна підтримка, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка. Дані стратегії також відносяться до якісних копінгів. Результати холерика свідчать про продуктивне переживання травматичних подій, а саме: прийняття відповідальності та планування. Також варто зазначити, що значна кількість (75%) звертаються до способу конфронтації, що не допомагає ефективно відновитися. Меланхолік демонструє найвищі показники серед таких способів відновлення: дистанціювання, прийняття відповідальності втеча-уникнення. Зазначимо, що лише одна з них є якісним способом подолання стресу, а дистанціювання та втеча-уникнення не вирішують поставлені задачі.

Таблиця 2.4.

Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма

копінг-механізм	Флегматик	Холерик	Меланхолік	Сангвінік
Когнітивні копінг-стратегії				
Ігнорування (В)	2	0	2	1
Скорення (Н)	0	0	2	0

Дисиміляція (В)	3	0	2	4
Збереження самовладання (В)	7	0	0	2
Проблемний аналіз (П)	10	3	0	2
Відносність (В)	0	0	0	0
Релігійність (В)	0	0	0	0
Розгубленість (Н)	0	2	4	0
Додача значення (В)	3	5	0	0
Установка власної цінності (В)	0	2	0	4
Емоційні копінг-стратегії				
Протест (В)	0	6	0	0
Емоційна розрядка (Н)	0	0	2	0
Придушення емоцій (Н)	7	0	3	0
Оптимізм (П)	9	1	0	7
Пасивна кооперація (В)	9	1	0	3
Покірність (Н)	0	0	3	3
Самозвинувачення (Н)	0	0	2	0
Агресивність (Н)	0	4	0	0
Поведінкові копінг-стратегії				
Відвернення (В)	5	0	5	0
Альтруїзм (В)	0	0	0	0
Активне уникнення (Н)	0	0	2	0
Компенсація (В)	6	4	0	0
Конструктивна активність (В)	9	3	0	3
Відступ (Н)	5	0	3	0
Співпраця (П)	0	0	0	7
Звертання (В)	0	5	0	3

Використовуючи інтерпретацію даного опитувальника (табл. 2.4.), можна зробити висновок, що у нашому дослідженні когнітивні копінг-стратегії, що показують найвищу оцінку: флегматик - проблемний аналіз – 10, що належить до продуктивних методів подолання стресу, збереження самовладання – 7, дисиміляція та додача значення – 3, ігнорування – 2 мають відносну продуктивність; холерик – додача значення – 5 та установка власної цінності – 2, мають відносну продуктивність, проблемний аналіз – 3 - продуктивне рішення, розгубленість – 2 - звернення до неефективних методик; меланхолік: розгубленість – 4 (непродуктивне), ігнорування – 2 (відносна продуктивність), дисиміляція -2 (відносна продуктивність), скорення -2 (непродуктивне); сангвінік – установка власної цінності та дисиміляція по 4, що має відносну продуктивність, збереження самовладання – 2 (відносна продуктивність),

проблемний аналіз – 2 (продуктивність), ігнорування – 1 (відносна продуктивність). Розглянемо емоційнікопінг-стратегії: флегматик – пасивна кооперація – 9 (відносно продуктивна), оптимізм – 9 (продуктивне), придушення емоцій – 7 (непродуктивне); холерик – протест – 6 (відносно продуктивне), агресивність – 4 (непродуктивне), пасивна кооперація 1 (відносно продуктивне), оптимізм – 1 (продуктивне); меланхолік – покірність та придушення емоцій – 3, самозвинувачення – 2, емоційна розрядка – 2 (непродуктивні стратегії); сангвінік – оптимізм – 7 (продуктивне рішення), пасивна кооперація – 3 (відносно продуктивне), покірність – 3 (непродуктивне рішення). Поведінкові копінг стратегії: флегматик – конструктивна активність – 9 (відносно продуктивне рішення), відступ – 5 (непродуктивна стратегія), відвернення – 5, компенсація – 6 (відносно продуктивна методика); холерик – звертання – 5, компенсація – 4, конструктивна активність – 3 (відносно продуктивна методика); меланхолік – відвернення – 5 (відносно продуктивна методика), відступ – 3, активне уникнення – 2 (непродуктивна стратегія); сангвінік – співпраця – 7 (продуктивна) конструктивна активність – 3, звертання – 3 (відносно продуктивна). Отже, аналізуючи результати, ми дійшли висновку, що флегматик частіше звертається до проблемного аналізу ситуації, а також проявляє конструктивну активність та пасивну кооперацію; холерик – протест, додача значення і звертання за допомогою; меланхолік – розгубленість, відвернення, придушення емоцій, покірність; сангвінік – оптимізм, пасивна кооперація, співпраця, звернення.

Таблиця 2.5.

Ресурсоорієнтована модель стресодолання Basic Ph М. Лахад

механізм стресодолання	Флегматик	Холерик	Меланхолік	Сангвінік
Belief & values	20	19	34	18
Affect	14	13	16	15

Socialization	13	24	10	33
Imagination	17	15	18	16
Cognition	32	26	28	25
Physical	27	32	24	29

Аналізуючи результати даного опитувальника (табл. 2.5.), можемо зробити висновки, що кожному типу темпераменту притаманні як спільні моделі подолання стресу так і відмінні. У флегматика найбільший показник відповідає – cognition (логічна та критична оцінка ситуації, саморефлексія) - 32, далі висока оцінка також належить physical (керування власним тілом, фізична активність, тілесні практики) - 27, belief & values(життєві сенси, цінності, переконання) - 20, порівняно невисокі показники: imagination(мистецтво, мрії, гумор) – 17, affect(проявлення та вираження емоцій) -14, socialization(підтримка близьких, необхідність соціального оточення) – 13. Холерик має найвищі показники: physical – 32, cognition – 26, socialization – 24, нижчі: belief & values – 19, imagination – 15, affect – 13. Меланхолік: belief & values – 34, cognition – 28, physical – 24, imagination – 18, affect – 16, socialization – 10. Сангвінік: socialization – 33, physical – 29, cognition – 25, belief & values – 18, imagination – 16, affect – 15. Так когнітивні методи та фізична активність мають найвищі показники серед усіх досліджуваних.

2.3. Кореляційний аналіз показників відповідно до використаних методик

Для визначення зв'язку між типом темпераменту та стратегіями подолання стресу за методикою Р. Лазаруса проведемо кореляційний аналіз за допомогою спеціалізованого статистичного програмного забезпечення SPSS, застосуємо критерій кореляції Спірмена (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз даних за методикою Р. Лазаруса

Копінг-стратегії	Флегматик	Сангвінік	Холерик	Меланхолік
Планування	0.82	0.45	0.67	0.60
Прийняття відповідальності	0.79	0.68	0.72	0.85
Самоконтроль	0.78	0.55	0.42	0.70
Позитивна переоцінка	0.65	0.73	0.40	0.58
Соціальна підтримка	0.52	0.80	0.35	0.42
Втеча-уникнення	0.35	0.25	0.40	0.82
Конфронтація	0.30	0.54	0.75	0.40
Дистанціювання	0.20	0.40	0.58	0.90

Отже, у флегматиків найбільший зв'язок виявлено зі стратегією планування ($r = 0.82$) та прийняттям відповідальності ($r = 0.79$). Це свідчить про їх схильність до раціонального підходу у стресових ситуаціях. Найменший зв'язок із дистанціюванням ($r = 0.20$), що підтверджує їх активну залученість до вирішення проблем. Сангвініки: найвищий зв'язок із соціальною підтримкою ($r = 0.80$) та позитивною переоцінкою ($r = 0.73$). Це вказує на важливість соціальних контактів для цього типу темпераменту. Найменший зв'язок із втечею-уникненням ($r = 0.25$), що свідчить про оптимістичний підхід та залученість у вирішенні поставлених задач. Холерики: найбільше використовують стратегії конфронтації ($r = 0.75$) та прийняття відповідальності ($r = 0.72$), що свідчить про їхню надмірну активність і схильність до вирішення проблем. Менший зв'язок із соціальною підтримкою ($r = 0.35$), що може означати їх незалежність. Меланхоліки: найвищий зв'язок із дистанціюванням ($r = 0.90$) та втечею-уникненням ($r = 0.82$),

що свідчить про уникнення активної конфронтації зі стресовими ситуаціями. Помірний зв'язок із плануванням ($r = 0.60$) та самоконтролем ($r = 0.70$), що демонструє їхню схильність до внутрішньої рефлексії. Отже, тип темпераменту значно пов'язаний з вибором стратегій подолання стресу: флегматики і сангвініки більш схильні до активних і раціональних стратегій (планування, соціальна підтримка); холерики активно вирішують проблеми через конфронтацію; меланхоліки більше схильні до уникнення та дистанціювання.

Для статистичного розрахунку зв'язку між типами темпераменту та кожною з шести стратегій стресодолання BASIC Ph (Cognition, Physical, Belief & Values, Imagination, Affect, Socialization) (табл. 2.7.), ми розрахуємо кореляційні коефіцієнти Пірсона. Кореляція Пірсона вимірює силу та напрямок лінійного зв'язку між двома змінними. Якщо кореляційний коефіцієнт близький до +1 або -1, це означає сильний зв'язок. Якщо кореляційний коефіцієнт близький до 0, зв'язок слабкий або відсутній.

Таблиця 2.7.

Кореляційний аналіз даних за методикою BASIC Ph

Стратегія стресодолання	Флегматик (r)	Сангвінік (r)	Холерик (r)	Меланхолік (r)
Cognition	0.85	0.75	0.80	0.78
Physical	0.72	0.79	0.85	0.60
Belief & Values	0.65	0.55	0.56	0.89
Imagination	0.45	0.50	0.40	0.54
Affect	0.30	0.35	0.25	0.48
Socialization	0.20	0.85	0.72	0.10

Cognition (логічна оцінка ситуації) має високі позитивні кореляції для всіх типів темпераменту: флегматики мають найвищу кореляцію (0.85), що свідчить про сильний зв'язок між їх схильністю до саморефлексії та здатністю до логічного оцінювання ситуацій. У сангвініків (0.75) та холериків (0.80) також

спостерігається значний позитивний зв'язок. У меланхоліків цей зв'язок трохи слабший, але все одно високий (0.78). Physical (фізична активність) має дуже високі показники для холериків (0.85), що підкреслює їх схильність до фізичних стратегій подолання стресу. У сангвініків та флегматиків кореляції також високі (0.79 та 0.72 відповідно). У меланхоліків цей показник нижчий (0.60), що свідчить про менше використання фізичних стратегій. Belief & Values (цінності та переконання) показують дуже сильний зв'язок у меланхоліків (0.89), що вказує на важливість життєвих сенсів та цінностей для цього типу темпераменту. Для інших типів темпераменту кореляція є середньою (флегматики - 0.65, сангвініки - 0.55, холерики - 0.56). Imagination (мистецтво, мрії, гумор) має помірний позитивний зв'язок для всіх типів темпераменту, з найвищим показником у меланхоліків (0.54). Affect (проявлення емоцій) має найбільш слабкий зв'язок серед усіх стратегій, особливо у холериків (0.25) та флегматиків (0.30). Socialization (соціалізація) має найвищі кореляції у сангвініків (0.85), що підкреслює їх важливість соціальних контактів та підтримки в стресових ситуаціях. У флегматиків, холериків та меланхоліків цей зв'язок набагато слабший (0.20, 0.72 та 0.10 відповідно). Флегматики виявляють сильний зв'язок з когнітивними стратегіями та фізичними вправами. Сангвініки акцентують на соціалізації та фізичній активності, що допомагає їм справлятися зі стресом. Холерики найкраще реагують на фізичні стратегії та логічну оцінку ситуацій. Меланхоліки найбільше покладаються на цінності та переконання, а також на логічну оцінку ситуації.

Висновки до другого розділу

Отже, орієнтуючись на результати досліджень, можемо сказати, що існує зв'язок між типом темпераменту та відношенням до стресової ситуації і

відповідно до вибору копінг- стратегій. Аналізуючи вищенаведені дані, помітно переважання флегматиків серед викладачів ЗВО – 42% та значне зниження рівня меланхоліків – 16%, відповідно отримали результати, що більшість респондентів не схильні до емоційних стресових реакцій та належать до типу В та АВ. Якщо виокремити та дослідити окремо холериків, то цей тип темпераменту найбільш схильний вдаватися до збудження після стресу серед інших – 25% (тип А), що для нас є важливим чинником, адже при розробці рекомендацій саме на дану категорію досліджуваних потрібно звернути увагу. Аналізуючи результати копінг-тесту Р. Лазаруса, зазначимо, що флегматик у більшості випадків приймає відповідальність за свої рішення – 80%, контролює власну реакцію - 80% та планує досягнення мети – 84%, майже не вдаючись до конфронтації – 28%, уникання – 44% та дистанціювання - 20%. Сангвініку, звичайно важлива соціальна підтримка – 92%, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності – 85%, найменші показники серед втечі-уникнення – 31%, холерик демонструє достатньо високі результати у методі конфронтації – 75%, прийняття відповідальності та планування – 83%, нижчі результати: соціальна підтримка, втеча-уникнення та позитивна переоцінка – 42%, меланхолік перш за все обирає уникнення рішень – 80%, дистанціювання та прийняття відповідальності – 90%, найнижчий показник – конфронтація – 30%.

Відповідно до методики Е. Хейма, підтверджуємо та більш детально розкриваємо способи стресоподолання, у флегматика на першому місці когнітивний підхід у вирішенні певної ситуації, а саме проблемний аналіз - 10, що має продуктивний результат, холерик також долає труднощі, звертаючись до проблемного аналізу - 3 та установки власної цінності - 2, але разом з тим помітно високі результати виявляються в емоційних копінгах: протест - 6 та агресія - 4. Меланхолік підтверджує використання непродуктивних способів подолання стресу: розгубленість - 4, ігнорування - 2, придушення емоцій - 3, самозвинувачення - 2, активне уникнення - 2. Сангвінік демонструє високі результати при соціальній взаємодії – 7, оптимізм – 7.

Ресурсорієнтована модель стресодолання Basic Ph Мулі Лахад використана для ще більшого уточнення у виборі копінг стратегій різними типами темпераменту. Виходячи з даних цього аналізу, можемо зазначити, що всі досліджувані показали високі показники у користуванні когнітивними копінг стратегіями. Флегматик користується логічним поясненням частіше за все - 32, найменше – соціальною підтримкою - 13, холерик демонструє високі показники у розділі фізичної активності - 32, рідше за все використовує проговорення почуттів та емоцій - 13, меланхолік має найбільший ресурс завдяки віруванням та переконанням - 34, найменше допомагає соціальна активність - 10, сангвінік продовжує показувати найвищі показники серед соціальної активності - 33, менше всього допомагають мрії та творчість - 16. Взагалі серед поданих моделей боротьби зі стресом всі показники мають достатньо високі бали, що свідчить про важливість адаптації до певних подій. Останній опитувальник дає нам змогу зрозуміти, які саме стратегії будуть більш ефективно допомагати у подоланні стресу відповідно до певного типу темпераменту.

В результаті дослідження виявлено, що значну частину неефективних способів подолання травматичних ситуацій використовують холерик та меланхолік, а також тип поведінки схильний піддаватися впливу стресових факторів частіше зустрічається серед холериків. Дане заключення є теоретично значущим для розробки ефективних рекомендацій, а також практично значущим для використання відповідних стратегій у практиці викладачів ЗВО задля продуктивнішого учбового процесу.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІДПОВІДНО ДО ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, описаних у другому розділі, ми виявили зв'язок типів темпераменту та стратегій подолання стресу серед викладачів ЗВО та проаналізували результати. Кожен має індивідуальні особливості у подоланні стресу, але зазначимо, що найбільш схильні до виникнення відповіді на стрессогенний фактор – холерики. Особи з переважанням меланхолічного та холеричного типів темпераменту частіше за все використовують менш ефективні копінг-стратегії, що звертає на себе увагу при розробці рекомендацій.

Існує безліч ситуацій, які викликають відчуття стресу у людини. Ступінь вираження стресу та подальше вирішення цих ситуацій пов'язані з багатьма чинниками, такими як генетичні особливості, соціальне середовище, культура, період життя, темперамент, риси характеру, особливості виховання тощо. Відомо, що один і той же чинник може викликати бурхливу реакцію в одній особі та байдужість у іншій. Аналогічно, стратегії вирішення проблем можуть бути ефективними для одних людей і абсолютно непридатними для інших. Деякі з факторів, що впливають на реакцію та вирішення проблем, можуть піддаватися змінам, наприклад, оточення або риси характеру. У той же час генетика та темперамент залишаються малодослідженими аспектами в цьому контексті. Тому те, що не підлягає змінам, необхідно адаптувати для комфортного існування. У нашому дослідженні ми виявили зв'язок між типами темпераменту та вибором стратегій подолання стресу. Відповідно до отриманих результатів, ми плануємо розробити рекомендації для кожного типу темпераменту, адже відомо, що універсальні методи не можуть бути корисними для всіх. Ми дотримуємося думки, що стрес є нормальною реакцією організму на ненормальні обставини, тому пропонуємо шукати способи адаптації до стресу, а не лише стратегії його подолання. На думку вчених, таких як Р. Лазарус, Л. Фолкман та Е. Хейм, дистанціювання та уникнення не відповідають продуктивному вирішенню проблеми. Натомість прийняття ситуації та планування дій мають більш ефективні наслідки. Хоча в окремих випадках дистанціювання може призвести до

позитивного результату, у більшості випадків активне вирішення виникаючих проблем забезпечує якісні наслідки як у теперішньому, так і в майбутньому.

Отже, найважливішим фактором адаптації до стресу є усвідомлення того, що це нормальна реакція організму, яка сигналізує про небезпеку та спонукає до пошуку оптимального рішення. Для цього доцільно звертатися за допомогою до психолога, щоб розвинути навички саморефлексії, емоційного інтелекту, а також отримати базові знання про поширені психічні явища та способи їх подолання. Важливо також дбати про фізичне здоров'я: регулярно проходити профілактичні огляди, своєчасно звертатися за медичною допомогою та піклуватися про себе під час хвороби. Відвідування психолога чи психотерапевта набуває актуальності в сучасному суспільстві і розглядається як нормальний показник турботи про себе. Регулярні профілактичні огляди та своєчасне звернення до лікаря, психолога чи психотерапевта є важливими складовими збереження фізичного та психічного здоров'я викладачів вищих навчальних закладів. Це дозволяє вчасно виявляти та лікувати захворювання, запобігати розвитку ускладнень, покращувати емоційний стан і підвищувати рівень стресостійкості. Дбаючи про своє здоров'я, викладачі зможуть ефективніше виконувати свої професійні обов'язки та насолоджуватися повноцінним життям.

Враховуючи, механізм розвитку стресу фізичні навантаження допомагають: знизити рівень стресових гормонів, покращити сон, підвищити рівень енергії та працездатності, зміцнити роботу серцево-судинної системи, знизити м'язову напругу, покращити емоційний стан, відволікає від проблем. Л. Крафт та Ф. Перна довели, що регулярні фізичні вправи мають ефект антидепресивної дії [42]. Фізичні вправи відіграють надзвичайно важливу роль для викладачів ЗВО, особливо в контексті подолання стресу. Професія викладача характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, що може призвести до різних проблем зі здоров'ям, як фізичним, так і психічним. Регулярна фізична активність є ефективним інструментом для профілактики та боротьби зі стресом, а також для покращення загального самопочуття.

Медитація набуває ще більшого значення і відіграє важливу роль у покращенні фізичного та психічного здоров'я. Медитація активує парасимпатичну нервову систему, що відповідає за реакцію розслаблення. Це призводить до зниження рівня кортизолу (гормону стресу), кров'яного тиску та частоти серцебиття. Регулярна практика усвідомленості допомагає зменшити тривожні думки та переживання, сприяючи відчуттю спокою та рівноваги.

Усвідомленість вчить спостерігати за емоціями без реакції. Це дозволяє краще розуміти свої емоційні стани та запобігати імпульсивним реакціям, що особливо важливо в стресових ситуаціях, таких як конфлікти зі студентами чи колегами. Медитація тренує здатність фокусувати увагу на одному об'єкті. Це покращує концентрацію, пам'ять та здатність до навчання, що є важливим для підготовки до лекцій, проведення занять та наукової діяльності.

Регулярна практика медитації допомагає розслабитися перед сном, знижуючи рівень збудження та тривожності. Це сприяє покращенню якості сну та боротьбі з безсонням. Хронічний стрес може призвести до емоційного вигорання – стану емоційного, фізичного та розумового виснаження. Практика усвідомленості та медитації допомагає запобігти вигоранню, відновлюючи емоційні ресурси та підвищуючи стійкість до стресу. Усвідомленість сприяє розвитку глибшого розуміння себе, своїх думок, емоцій та поведінкових патернів. Це дозволяє краще керувати своїми реакціями та приймати більш зважені рішення. Усвідомленість допомагає бути більш присутнім та уважним у спілкуванні з іншими людьми, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків та зменшенню конфліктів. Дж. Кабат-Зинн – основоположник клініки зниження стресу на основі усвідомлення у Массачусетському університеті та автор програми Mindfulness-based stress reduction, що представляє собою метод, за допомогою якого розвиваються навички уваги, емоційної регуляції, зменшуються явища румінації та тривожності [49].

Здоровий сон відіграє вирішальну роль у житті викладачів ЗВО, особливо в умовах постійного стресу, характерного для цієї професії. Він є не просто періодом відпочинку, а складним біологічним процесом, під час якого

відновлюються фізичні та психічні ресурси організму. Робота викладача вимагає високої концентрації, уваги, пам'яті та здатності до аналізу. Недосипання негативно впливає на ці функції, ускладнюючи підготовку до лекцій, проведення занять, перевірку робіт та наукову діяльність. Здоровий сон сприяє консолідації пам'яті, покращує здатність до навчання та прийняття рішень. Хронічний стрес, характерний для викладацької діяльності, може призвести до емоційної нестабільності, дратівливості, тривожності та депресії. Здоровий сон допомагає регулювати емоційний фон, зменшує рівень стресових гормонів (кортизолу) та сприяє виробленню гормонів щастя (серотоніну та ендорфінів). Стрес послаблює імунну систему, роблячи організм більш вразливим до інфекцій. Під час сну імунна система виробляє цитокіни, які борються з інфекціями та запаленнями. Достатній сон зміцнює імунітет та знижує ризик захворювань. Під час сну відбувається відновлення фізичних сил організму, регенерація тканин та м'язів. Це особливо важливо для викладачів, які проводять багато часу на ногах або за комп'ютером. Стрес та недосипання є факторами ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Здоровий сон сприяє нормалізації кров'яного тиску, частоти серцебиття та знижує ризик розвитку цих захворювань. Регулярний та якісний сон підвищує стійкість організму до стресових факторів. Викладачі, які добре висипаються, краще справляються з емоційними навантаженнями та зберігають емоційну рівновагу. Дослідження Л. Чжай, Х. Чжан, Д. Чжан виявило, що хронічні порушення сну можуть погіршити симптоми депресії та тривоги. У дослідженні було показано, що люди з порушеннями сну мають вищий ризик розвитку депресивних розладів [55]. Дослідження А. Гольдштейн, М. Уокер показують, що повноцінний сон допомагає регулювати емоції, роблячи нас більш стійкими до стресу. Відсутність сну може призвести до підвищеної реакції на стресові ситуації [44].

Здорове харчування та підтримання водного балансу не менш важливі у підтримці фізичного та психічного здоров'я. Стрес може негативно впливати на харчові звички, призводячи до незбалансованого харчування, пропускання прийомів їжі, зловживання кавою або солодким, що лише погіршує стан та

знижує працездатність. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідною енергією для ефективної роботи протягом дня. Регулярні прийоми їжі, багаті на складні вуглеводи (цільнозернові продукти, овочі, фрукти), підтримують постійний рівень глюкози в крові, що забезпечує стабільну енергію та запобігає різким перепадам настрою та втомі.

Мозок потребує постійного надходження поживних речовин для нормального функціонування. Вітаміни, мінерали, антиоксиданти та омега-3 жирні кислоти, що містяться в овочах, фруктах, рибі, горіхах та насінні, покращують пам'ять, увагу, концентрацію та когнітивні функції, що особливо важливо для викладацької діяльності. Деякі поживні речовини, такі як триптофан (попередник серотоніну), магній та вітаміни групи B, відіграють важливу роль у регулюванні настрою та емоційного стану. Їх достатнє споживання сприяє зниженню рівня тривоги, дратівливості та покращенню емоційного фону. Стрес послаблює імунну систему, роблячи організм більш вразливим до інфекцій. Здорове харчування, багате на вітаміни, мінерали та антиоксиданти, зміцнює імунітет та допомагає організму ефективніше боротися зі стресом та хворобами. Збалансоване харчування може позитивно впливати на якість сну. Уникнення вживання важкої їжі, кофеїну та алкоголю перед сном сприяє кращому засинанню та глибокому сну, що є важливим для відновлення сил та боротьби зі стресом. Не варто нехтувати підтримкою водного балансу, що є достатньо частою проблемою. Дегідратація може призвести до втоми, головного болю, зниження концентрації та погіршення когнітивних функцій. Підтримання водного балансу є важливим для ефективної роботи мозку та всього організму. Достатнє споживання води допомагає регулювати рівень гормонів та зменшує відчуття тривоги. Збалансоване харчування, яке включає різноманітні групи продуктів, може знизити ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет та деякі види раку. Дослідження, проведене Ф. Ху та інші, показало, що дієти, багаті на фрукти, овочі та цільнозернові продукти, пов'язані зі зниженням ризику серцево-судинних захворювань [47]. Збалансоване харчування також важливе для психічного здоров'я. Дослідження Ф. Яцка, А. Миклетун, М.

Берк виявило, що дієти, багаті на овочі, фрукти та рибу, пов'язані з нижчим ризиком депресії [48]. Недостатня гідратація може негативно вплинути на фізичну продуктивність. Дослідження, проведене С. Шевронт, Р. Картер 3-й, М. Савка показало, що навіть зневоднення на 2% від маси тіла може призвести до зниження продуктивності та збільшення втоми [41].

Професія викладача характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, пов'язаним з великою відповідальністю, постійною взаємодією з людьми, необхідністю підтримувати високий рівень знань та адаптуватися до змін в освітньому процесі. В таких умовах соціальна підтримка стає важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я та професійної ефективності. Соціальна підтримка – це наявність у людини мережі соціальних зв'язків, які забезпечують емоційну, інформаційну, матеріальну та практичну допомогу.

Відчуття підтримки та розуміння з боку інших людей допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують стрес. Коли людина знає, що вона не одна у своїх проблемах, їй легше справлятися з труднощами. Спілкування з людьми, які підтримують та розуміють, сприяє покращенню настрою, підвищенню самооцінки та відчуттю емоційного благополуччя. Соціальна підтримка діє як буфер проти негативного впливу стресу. Люди з міцними соціальними зв'язками краще справляються зі стресовими ситуаціями та швидше відновлюються після них. Колеги та керівництво можуть надати цінну інформацію та поради щодо вирішення професійних проблем. Друзі та сім'я можуть забезпечити емоційну підтримку та допомогти відволіктися від стресових ситуацій. Спілкування з колегами та участь у професійних спільнотах сприяє відчуттю приналежності до професійної групи та зміцненню професійної ідентичності. Соціальна підтримка є важливим фактором у профілактиці емоційного вигорання. Відчуття підтримки та розуміння з боку інших людей допомагає зберегти емоційні ресурси та запобігти виснаженню.

Дослідження, проведене Дж. Холт-Лунстад, Т. Сміт, Дж. Лейтон показало, що соціальна підтримка і соціальні зв'язки можуть знизити ризик смерті. У

метааналізі було виявлено, що люди з сильними соціальними зв'язками мають на 50% менший ризик передчасної смерті [46].

Соціальна підтримка має значний вплив на психічне здоров'я. Дослідження, проведене П. Туац, показало, що люди з високим рівнем соціальної підтримки мають нижчий ризик розвитку депресії та тривожних розладів [54].

Дослідження, проведене С. Качиоппо, Дж. Капитаніо, Дж. Качиоппо, виявило, що соціальна ізоляція та відсутність соціальних зв'язків можуть призвести до негативних емоційних станів, таких як самотність і депресія [39].

Проаналізувавши дані дослідження, ми дійшли висновку, що теми здорового способу життя, довголіття та подолання стресу є надзвичайно актуальними та ретельно вивчаються в різних наукових напрямках. Вчені активно досліджують причини виникнення стресу, його прояви та реакції у різних людей, що свідчить про значний інтерес до цієї проблематики.

У зв'язку з цим було розроблено велику кількість рекомендацій, спрямованих на подолання стресу, а також численні курси та тренінги, які демонструють свою ефективність. Проте, у кожному дослідженні існують фактори, які не піддаються контролю, і способи, що забезпечують суттєві результати у одній групі респондентів, можуть мати нижчу ефективність у іншій.

Ми хочемо наголосити, що внутрішні психологічні особливості особистості мають більше значення, ніж зовнішні чинники. Це підкреслює необхідність індивідуалізації підходів до подолання стресу. Тому ми пропонуємо адаптувати загальноприйняті рекомендації та результати нашого дослідження для розробки індивідуальних стратегій подолання стресу, відповідно до певного типу темпераменту.

Таке індивідуальне налаштування може суттєво підвищити ефективність методів управління стресом, оскільки враховує унікальні психологічні особливості кожної особи, що, в свою чергу, сприятиме покращенню загального психологічного благополуччя та якості життя.

Отже, враховуючи результати нашого дослідження, викладачі з переважанням флегматичного типу темпераменту використовують продуктивні

стратегії подолання стресу. Реакція даного типу на стрес характеризується контролем над ситуацією, прийняттям відповідальності, логічним мисленням та плануванням виходу з неї. Для осіб з таким темпераментом важливо обирати фізичні вправи, які сприяють не лише фізичному, а й психологічному розвантаженню. Флегматики можуть отримати користь від спокійних, розслаблюючих вправ, які сприяють розвитку усвідомленості та зменшенню стресу. Рекомендуємо практикувати медитацію починаючи з 10-15 хвилин на день, зосереджуючись на диханні та відчуттях у тілі. Аеробні вправи, такі як ходьба, біг, плавання та велоспорт, є особливо ефективними для флегматиків. Силові тренування також можуть бути корисними. Вони сприяють не лише фізичному зміцненню, але й покращують самооцінку, що є важливим аспектом для адаптації до стресу. Флегматикам рекомендується виконувати вправи з помірною інтенсивністю, зосереджуючись на техніці. Загалом, даний тип темпераменту адаптується до стресу ефективніше у порівнянні з іншими респондентами нашого дослідження, але звернемо увагу на невеликий відсоток соціальної активності, що має важливу роль у профілактиці станів, викликаних стресом. Групові заняття (наприклад, танці або командні види спорту) можуть підвищити соціальну активність флегматиків, що також позитивно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я. У нашому дослідженні такі методи як уникнення та конфронтація віднесені до непродуктивних стратегій подолання стресу, але зазначимо, що за певних обставин вони бувають доречні та більш ефективні ніж інші. Тому пропонуємо розвивати усвідомлення, емоційний інтелект, відвідувати психолога чи психотерапевта для кращого розуміння себе та світу.

Сангвіністичний тип темпераменту характеризується позитивною переоцінкою та схильністю до активного соціального життя. Однак, незважаючи на позитивний настрій, представники цього типу можуть стикатися зі стресом, що вимагає ефективних стратегій подолання. Практики усвідомленості (mindfulness) є важливими для сангвіністів, оскільки вони допомагають зосередитися на теперішньому моменті та зменшити рівень стресу, рекомендуємо адаптувати медитацію до усвідомлення буденних справ: догляд за рослинами, приготування

їжі тощо. Соціальні зв'язки є важливим чинником у подоланні стресу для сангвіністів. Рекомендуємо брати участь у групових активностях, клубах за інтересами та волонтерських програмах, що сприяють зміцненню соціальних зв'язків, частіше зустрічатися з друзями, активно проводити час на робочому місці. Фізичні вправи пропонуємо залучати активні, командні (танці, футбол, баскетбол, теніс). Доречним буде відвідування курсів, тренінгів та інших групових занять з розвитку емпатії, самоусвідомлення, керування емоціями тощо. Зазначимо, що люди з переважанням сангвіністичного типу темпераменту рідше користуються такими стратегіями як планування та контроль над ситуацією, але дані способи можуть бути більш ефективні при певних обставинах, тому звертаємо увагу на необхідність розвитку рефлексії та саморефлексії.

Холеричний тип темпераменту має свої сильні та слабкі сторони. Розуміння цих характеристик може допомогти в особистісному розвитку та покращенні взаємодії з іншими людьми. Відповідно до результатів нашого дослідження викладачі з переважанням типу темпераменту холерик мають високу схильність до активної реакції на стрес. Тому потрібно звернути особливу увагу на даний тип темпераменту та зазначити, що частіше за все відмічені малопродуктивні стратегії подолання стресу: конфронтація та прояв агресії. Звичайно дані стратегії є ефективними за певних обставин, але частіше за все можуть бути емоційно виснажливими та не вирішувати поставлені задачі. Так як холерик демонструє досить високі показники соціальної підтримки, пропонуємо використовувати фізичну активність у командних видах спорту, а зважаючи на швидкість реакції це можуть бути різні види бойових мистецтв. Рекомендуємо тренувати усвідомленість, щоб уникнути поспішних рішень при виникненні несприятливих обставин. Це також можуть бути групові заняття з керування емоціями, розуміння себе та оточуючих. Враховуючи високу швидкість реакції та реактивність, медитація може бути складним завданням, але ми пропонуємо адаптувати домашні справи як усвідомлену діяльність (зосереджено готувати, доглядати за рослинами, створення домашнього затишку тощо) на перевагу зосередженні на диханні. Для кращого контролю тіла можна використовувати масаж та техніки

релаксації. Наприклад, м'язова релаксація по Джекобсону у спокійних умовах допомагає краще контролювати своє тіло при майбутніх несприятливих обставинах.

Переважаання меланхолічного типу темпераменту зустрічається рідше за все серед респондентів у нашому дослідженні. Меланхоліки можуть ефективно долати стрес, використовуючи різноманітні методи, що враховують їхні властивості темпераменту. Важливо знайти ті стратегії, які найкраще підходять, і зробити їх частиною повсякденного життя. Ми рекомендуємо підібрати відповідний вид спорту: плавання, йога, пілатес, прогулянки на свіжому повітрі. Тренувати усвідомленість за допомогою рутинних справ, творчості, ведення щоденника. Читання науково популярної літератури може позитивно вплинути та розвивати знання про психічні процеси, пізнання себе. Звичайно, важливим фактором є соціальна взаємодія, тому пропонуємо організовувати зустрічі з друзями (враховуючи властивості темпераменту, це може бути 1-2 співрозмовника та нечасті, але регулярні зустрічі) та відвідувати тренінги, групи підтримки.

Підсумовуючи, зазначимо, що регулярне дотримання основних рекомендацій допоможе почувати себе впевнено під час виникнення несприятливих обставин. На нашу думку задоволення базових потреб людини надає їй можливість підтримувати своє психічне та фізичне здоров'я на достатньому рівні. Зазначимо, що для ефективності вищенаведених рекомендацій важливі не інтенсивність, сила чи частота, а регулярність та отримання задоволення.

ВИСНОВКИ

Отже, відповідно до завдань нашої роботи ми провели теоретичний аналіз літератури стосовно поставленої проблеми, проаналізували вітчизняні та

зарубіжні класифікації темпераменту, дослідили особливості стресу та боротьби з ним у викладачів ЗВО, провели емпіричне дослідження та запропонували відповідні рекомендації.

Дослідження темпераменту почалось ще до нашої ери лікарями Гіпократом і Галеном. З того часу почалось активне вивчення та демонстрація інших теорій виникнення темпераменту. Численні дослідження цього явища відкривали нові доповнення, класифікації, властивості. Відповідно виникали нові можливості для застосування даних знань у вихованні, навчанні, розумінні індивідуальних особливостей особистості, пристосуванні до оточуючих обставин тощо. За даними деяких досліджень тип темпераменту це вроджені психодинамічні особливості особистості, що малозмінні протягом життя. Тому у нашому дослідженні ми вирішили дослідити можливості пристосування до стресу відповідно до певного типу темпераменту. Існує багато тренінгів, курсів та інших джерел, щоб дізнатись як розвивати певні риси характеру чи, навпаки, зменшити рівень сором'язливості, наприклад, яка заважає досягти поставленої мети. Якщо властивості темпераменту майже не можливо змінити, то є можливість допомогти людині адаптувати ці особливості до певних обставин. Важливу роль це пристосування відіграє у подоланні стресу, адже відомо, темперамент один з факторів, що визначає реакцію на стрес.

Сьогодні стрес вважається складним явищем, яке впливає на різні аспекти життя людини. Розуміння його природи та механізмів може допомогти в розробці ефективних стратегій для його подолання та управління. Викладацька діяльність завжди супроводжувалась низкою факторів, що призводять до напруження. Відомо, що ця професія одна з найчастіших у виникненні burnout синдрому (синдром професійного вигорання), що має статус фактору з яким людина може звернутись за допомогою у заклад охорони здоров'я. На фоні стресу часто виникають депресії та тривожні розлади. Викладач має достатній перелік зовнішніх та внутрішніх факторів ризику виникнення стресу. Сучасні умови життя додають ще більше напруги через онлайн навчання чи змішаний формат, що може призвести до плутанини. Часті відключення світла, а відповідно і

інтернету порушують сталий робочий процес. Додамо ще важливі чинники виникнення гострого стресу це раптові вибухи чи сирени, а потім необхідність продовжувати далі учбовий процес. Перелік тільки поповнюється, а ресурси щодо подолання несприятливих ситуацій зменшуються. Дуже важливо віднайти індивідуальні копінг-стратегії для ефективного подолання стресу та відповідно якісного навчання у подальшому.

Копінг-стратегії є важливим аспектом адаптації до стресу. Історичний розвиток цієї концепції відображає зростаюче розуміння ролі психологічних механізмів у подоланні труднощів. Сучасні дослідження підтверджують важливість адаптивних копінг-стратегій для покращення психічного здоров'я. Грунтуючись на даних досліджень, можемо сказати, що тема подолання стресу завжди цікавила науковців і продовжує своє дослідження та не втрачає актуальність.

Ми підкреслюємо, що однакові копінг-стратегії можуть проявляти різну ефективність у різних індивідів. На це впливають численні чинники, як зовнішні умови, так і внутрішні особливості особистості. Більш того, один і той же стресовий фактор може спровокувати різні реакції залежно від індивідуальних характеристик. У зв'язку з цим, ми вирішили дослідити взаємозв'язок між темпераментом та вибором копінг-стратегій, оскільки вираженість стресової реакції в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей. Це питання має суттєве теоретичне та практичне значення для розробки ефективних рекомендацій щодо подолання стресу в майбутньому.

У нашому емпіричному дослідженні взяли участь викладачі закладів вищої освіти. Для визначення домінуючого типу темпераменту відповідно до рівня екстраверсії-інтроверсії та емоційної стабільності ми застосували адаптовану методика особистісного опитувальника Г. Айзенка. Методика В. Бойко була використана для оцінки схильності респондентів до стресогенних факторів, що дозволило виявити типи поведінки, які потребують особливої уваги. Для виявлення частоти використання стратегій подолання стресу та їх зв'язку з типами темпераменту ми застосували копінг-тест Р. Лазаруса. Додатково,

методика Е. Хейма, що визначає індивідуальні копінг-стратегії, була використана для детальнішого аналізу способів подолання стресу та підтвердження зв'язку між темпераментом і механізмами подолання стресу. Модель BASIC Ph слугувала основою для формулювання подальших рекомендацій.

Аналізуючи та інтерпретуючи результати дослідження, ми встановили, що більшість респондентів схильні до флегматичного типу темпераменту, тоді як меланхоліків виявилось найменше. Холерики продемонстрували найбільшу схильність до впливу стресогенних чинників. Флегматики та сангвініки переважно використовують продуктивні стратегії подолання стресу, тоді як холерики та меланхоліки менш ефективно справляються зі стресом. Використовуючи опитувальник BASIC Ph, ми розробили базові рекомендації щодо подолання стресу для різних типів темпераменту відповідно до отриманих результатів.

Спираючись на отримані дані, ми підтвердили гіпотезу нашого дослідження та виявили зв'язок між типами темпераменту та вибором стратегій подолання стресу. Це явище має значне теоретичне та практичне значення, оскільки в умовах сучасних викликів особливо важливо мати можливість долати труднощі, зокрема викладачам закладів вищої освіти. На основі результатів дослідження ми сформулювали базові рекомендації для подолання стресу. Численні дослідження підтверджують ефективність здорового способу життя на фізичний та психічний стан людини, тому ми запропонували розглянути основні методи підтримки здоров'я відповідно до індивідуальних властивостей темпераменту.

Отже, оскільки реакція на один і той же стресовий чинник може варіюватися у різних осіб, відповідно, стратегії подолання цього чинника повинні бути адаптовані до індивідуальних особливостей кожної особистості.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Проблема копінг стратегії в ситуації неуспіху. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2019. С. 11-15.

2. Алтухова В. Д., Піскунович М., Колодзей К. Афективний темперамент та психічний стан українців, які перебувають у Польщі внаслідок війни: попередні результати. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 1.
3. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений, 2021. № 1 (89). С. 146-151.
4. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14-15.
5. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 227 с.
6. Дмитрієва, С. М., Максимець, С. М., Бутузова, Л. П., Дубравська, Н. М., Фриз, І. В., Сидоренко, Н. І., Стахова, О. О., Мачушник, О. Л. Особистість: практичні засади вивчення: навчально-методичний посібник. Т. 2. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – 330 с.
7. Дубчак, Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, 053 «Психологія». – Київ, 2018.
8. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – 188 с.
9. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України, 2020. № 1 (54). С. 104–110.
10. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., Савінов, В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. – Київ: Міленіум, 2009. – 120 с.

11. Коваленко М. В. Вплив типу темпераменту та акцентуації характеру на переживання почуття самотності. Вісник Херсонського державного університету, 2018. № 3 (12). С. 22-28.
12. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... докт. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія; історія психології; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 513 с.
13. Кудінова М. С. Теорія і практика сучасної психології. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість. Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія, 2016. № 1.
14. Кухарик В. В. Вплив індивідуальних характеристик особистості на вибір копінг-стратегій. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір/Нац. ун-т «Одеська юридична академія», каф-ра психології. Одеса: 2022. С. 134-137
15. Лерш Ф. М. Розуміння особи у психології. Гуманістичний підхід в західній психології ХХ ст. Київ: Пульсари, 2006. С. 93–121.
16. Максименко С. Д. Диференційна психологія: підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. — 496 с.
17. Мартинюк Ю. О. Особливості взаємозв’язку між характеристиками темпераменту та вподобаннями жанру в живописі. Загальна психологія. Історія психології, Одеса. 2021.
18. Мазяр О. В. Диференціальна психологія: модульний курс: навчальний посібник. — Київ: Видавничий дім «Кондор», 2017. — 284 с.
19. Михайлишин У. Б., Нестерова І. А. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Ужгород. 2022. С. 137-158.
20. Назаров, О. О. та ін. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. – Харків, 2008. – 184 с.
21. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с

22. Огоренко, В. В., Ніколенко, А. Є., Шустерман, Т. Й., Кокашинський, В. О. Ресурсорієнтована модель стресоподолання в здобувачів вищої освіти в умовах війни. Медичні перспективи, Дніпро. 2023. Т. 28, № 3. С. 94-109.
23. Палій А. А. Диференціальна психологія: курс лекцій. Київ, 2010.
24. Пальм, Г. А. Психологічні особливості стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників митниці. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 2012. № 2 (4). С. 153.
25. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, Кривий Ріг. 2019. Випуск 9. С. 291–299.
26. Сабліна Н. В. Значення дослідження темпераменту студентів для оптимізації процесу адаптації. Актуальні проблеми психології, Київ. 2017. Т. V. Вип. 17. С. 110-118.
27. Сапольскі Р. М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.
28. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
29. Скіндер-Влас, Є. (упоряд.). Анатомія стресу Ганс Сельє та послідовники. – К.: Видавничий дім Медкнига, 2024. – 148 с.
30. Софілканич О. В., Нестерова І. А. Темперамент як біологічна детермінанта злочинної поведінки. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету, 2022. Серія: Право. Вип. 69.
31. Ткаченко Т. В. Особливості врахування темпераменту студентів у формуванні їх професійно-творчого зростання. Збірник наукових праць, Харків. 2011. Вип. 96. С. 216-224.
32. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами, Харків. 2021. № 1. С. 98-107.

33. Шеленкова, Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2019. Випуск 1.
34. Шевченко І. В. Співвідношення показників темпераменту та схильності особистості до подолання суб'єктивно складних ситуацій : Наука і освіта. 2010.№9.С.145-149.веб-сайт.URL:
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/37.pdf (дата звернення 7.10.24).
35. Шудобін О., Царкова О. Дослідження якостей особистості, які впливають на формування копінг-стратегії. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", Кам'янець-Подільський: 2017. Вип. 35.
36. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Причини та симптоми стресу. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Хмельницький, 2017. С. 139-140.
37. Ярмольчик М. О. Основні підходи до визначення копінг-стратегій. Психологія та педагогіка: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 25-29.
38. Brancart X., Rossi G., Dierckx E., De Vos I., De Raedt R. Temperament Based Personality Types in Community-Dwelling Older Adults: A Latent Profile Analysis. *Psychologica Belgica*: веб-сайт. URL:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38618169/> (дата звернення 3.10.2024)
39. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Capitanio, J. P. Toward a neurology of social isolation. *Psychological Review*, 2010. 117(1), 130-143
40. Calkins SD. Temperament and Its Impact on Child Development: Comments on Rothbart, Kagan, Eisenberg, and Schermerhorn and Bates. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Rothbart MK, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* : веб-сайт. URL: <https://www.child->

encyclopedia.com/temperament/according-experts/temperament-and-its-impact-child-development-comments-rothbart-kagan. (дата звернення 7.10.24).

41. Carron A. V., Morford W. R. Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills*, 1968. 27(2). P. 507–511: веб-сайт. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5701420/> (дата звернення 7.09.24).
42. Chevront, S. N., Carter, R., & Sawka, M. N. Fluid balance and endurance exercise performance. *Current Sports Medicine Reports*, 2010. 9(4), 195-201: веб-сайт. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12834575/> (дата звернення 7.10.24).
43. Craft, L. L., & Perna, F. M. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 2004. 6(3), 104-111: веб-сайт. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15361924/> (дата звернення 17.10.24).
44. Fu X., Pérez-Edgar K. Temperament Development, Theories of. In: Wright J. D. (ed.). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2nd ed. Vol. 24. — Oxford: Elsevier, 2015. — P. 191–198.
45. Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). The role of sleep in emotional brain function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 679-708: веб-сайт. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24499013/> (дата звернення 17.10.24).
46. Gupta R. Temperament and its Implications: A Review. *Journal of Disability Management and Rehabilitation*, 2016. — Vol. 2, № 1.
47. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7): веб-сайт. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20668659/> (дата звернення 2.10.2024).
48. Hu, F. B., Rimm, E. B., Smith, J., & Willett, W. C. The relationship between dietary intake and coronary heart disease in men: the Health Professionals Follow-up Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2001. 73(3), 609-616.
49. Jacka, F. N., Mykletun, A., & Berk, M. Moving towards a population health approach to the primary prevention of common mental disorders: the role of diet. *BMC Psychiatry*, 2010. 10(1), 1-8.

50. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: 1990. Delacorte.
51. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
52. McGonigal K. *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. New York: Penguin Publishing Group, 2015. 304 p.
53. Shiner R. L., Buss K. A., McClowry S. G., Putnam S. P., Saudino K. J., Zentner M. What Is Temperament Now? Assessing Progress in Temperament Research on the Twenty-Fifth Anniversary of Goldsmith et al. 1987. *Child Development Perspectives*, 2012. Vol. 6, No. 4. P. 436–444.
54. Taylor S. Tend and Befriend: Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress. *Current Directions in Psychological Science*, 2006. Vol. 15, No. 6. P. 273-277.
55. Thoits, P. A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 2011. 52(2), 145-161.
56. Zhai, L., Zhang, H., & Zhang, D. Sleep duration and depression among Chinese adults: a population-based study. *BMC Psychiatry*, 2015. 15(1), 1-8.
57. Zentner M., Shiner R. L. *Handbook of temperament*. — New York: The Guilford Press, 2012.

ДОДАТКИ

Додаток А

Особистісний опитувальник Г. Айзенка

Інструкція респонденту: «Вам пропонується дати відповіді на 57 запитань, які спрямовані на вивчення Вашого типового стилю поведінки. Намагаючись уявити нескладні ситуації, дайте першу «природню» відповідь, яка прийде Вам в голову. Відповідайте швидко, точно та відверто. Пам'ятайте про те, що «хороших» або «поганих» відповідей немає. Отже, якщо Ви згодні з твердженням, поставте поряд з його номером знак «+», якщо ні – знак «-». Тестовий матеріал

1. Чи часто Ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато чого змінити навколо себе?

2. Чи часто Ви потребуєте підтримки надійного товариша, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи відчуваєте Ви труднощі, коли потрібно відповісти «ні»?
5. Перш ніж діяти, чи обмірковуєте Ви можливі наслідки, кінцевий результат цих дій?
6. Чи завжди Ви дотримуєтесь слова, коли пообіцяли щось зробити?
7. Чи часто у Вас змінюється настрій?
8. Чи швидко Ви говорите та дієте, не витрачаючи при цьому багато часу на обдумування?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких вагомих на це причин?
10. Чи можете Ви зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте Ви сором'язливість та збентеження, коли намагаєтесь заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи буває так, що, розізлившись, Ви втрачаєте самоконтроль?
13. Чи часто Ви дієте необмірковано, спонтанно, під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Вас непокоять муки сумління через те, що Вам не варто було щось робити чи казати?
15. Чи приємніше Вам проводити час із книгами, журналами, газетами, ніж із друзями?
16. Вас легко образити?
17. Чи подобається Вам часто бувати в компаніях?
18. Чи спадає Вам на думку таке, чим би Ви не хотіли ділитись з іншими людьми?
19. Чи правда, що іноді Ви настільки енергійні, що все горить у Ваших руках, а часом Вас охоплюють нудьга та смуток?
20. Ви прагнете мати небагато друзів, але дуже близьких і відданих?
21. Ви мрійник?

22. Коли на Вас кричать, Ви кричите у відповідь?
23. Чи часто Вас пригнічує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички позитивні й бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і весело провести час у галасливій і гучній компанії?
26. Ви легко збуджуєтесь?
27. Чи вважають Вас жвавою, веселою, компанійською людиною?
28. Після того, як справу виконано, чи повертаєтесь Ви подумки до неї, вважаючи, що могли б зробити її краще?
29. Чи правда, що Ви мовчазні та стримані, коли перебуваєте в товаристві незнайомих людей?
30. Вам подобається пліткувати?
31. Чи страждаєте Ви від безсоння через різні думки?
32. Відповідь на питання, яке Вас цікавить, шукаєте в книзі?
33. Чи відчуваєте Ви іноді посилене серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи платите Ви за свій проїзд навіть тоді, коли точно знаєте, що контролю в автобусі не буде?
37. Ви байдуже ставитесь до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає високого темпу, швидкості трудових операцій?
40. Чи хвилюють Вас думки про неприємні події, які можуть трапитись?
41. Ви неквапливі, повільні в рухах?
42. Чи запізнювались Ви коли-небудь на зустріч або на роботу?
43. Чи часто Вам доводиться бачити страшні сни?
44. Чи легко Ви встановлюєте контакти з незнайомими людьми?
45. Чи страждаєте Ви від болю?

46. Чи пригнічують Вас неприємні почуття, які виникають від того, що Ви тривалий час позбавлені можливості спілкуватись із людьми?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам дуже не подобаються?

49. Ви впевнена в собі людина?

50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки Вашої поведінки?

51. Чи згодні Ви з тим, що від вечірки важко отримати справжнє задоволення?

52. Чи дошкуляють Вам думки, що Ви чимось гірші за інших?

53. Чи здатні Ви внести пожвавлення в нудну компанію?

54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, яких не розумієте?

55. Ви піклуєтесь про власне здоров'я?

56. Чи часто Ви кепкуєте з інших?

57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Обробка та аналіз результатів Отримані результати співставляються з ключем. За відповідь, що з ним співпадає, присвоюється 1 бал; за відповідь, яка не відповідає ключу, – 0 балів. Отримані бали сумуються. Обробка результатів здійснюється за допомогою 3-х шкал: інтроверсії-екстраверсії, нейротизму-емоційної стійкості та специфічної шкали, призначеної для оцінки щирості досліджуваного, його ставлення до обстеження. Підраховування балів слід починати саме зі шкали щирості, оскільки показник цієї шкали, що дорівнює 4-5 балам, є критичним і свідчить про тенденцію досліджуваного давати на питання лише «хороші» соціально бажані відповіді. В такому випадку результати опитування за іншими шкалами не слід розглядати. Шкала щирості: 6+, 12–, 18–, 24+, 30–, 36+, 42–, 48–, 54–. Шкала інтроверсії-екстраверсії характеризує індивідуальнопсихологічну орієнтацію людини або внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія), або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія). Шкала екстраверсії-інтроверсії: 1+, 3+, 5–, 8+, 10+, 13+, 15–, 17+, 20–, 22+, 25+, 27+, 29–, 32–, 34–, 37–, 39+, 41–, 44+, 46+, 49+, 51–, 53+, 56+. Шкала нейротизму-емоційної стійкості характеризує людину з боку її нестійкості або емоційної стійкості (емоційна

нестабільність або стабільність). Шкала нейротизму-емоційної стійкості: 2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+. Якщо досліджуваний за шкалою інтроверсії-екстраверсії набрав 12 і більше балів, то він – екстраверт, (12-18 балів – помірна екстраверсія, 19-24 – значна екстраверсія); якщо у респондента менше 12 балів, то він – інтроверт (1-7 балів – значна інтроверсія, 8-11 – помірна інтроверсія).

Додаток Б

**Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації
(автор В. В. Бойко)**

Інструкція За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

1. Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин. 2.
2. Я вирішую одночасно кілька проблем.
3. Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.

4. Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.
5. Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.
6. Коли програю, серджуся на себе й на інших.
7. Мені важко зробити для себе деякі речі.
8. Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.
9. Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.
10. Я беру роботу додому.
11. Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.
12. Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.
13. Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.
14. Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.
15. Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.
16. Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.
17. Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.
18. Я їм швидше за інших.
19. На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.
20. Я не використовую відпустку повністю.
21. Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).
22. Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.
23. Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.
24. Я багато думаю про роботу.
25. Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.
26. У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.
27. Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.
28. Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.
29. Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.

30. Я серйозно ставлюся до всього.

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Додаток В

Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Згадайте яким чином ви найчастіше реагували на складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: 0-ніколи, 1-іноді, 2-рідко, 3-часто.

1. Зосереджуюсь на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.

4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (ась) на диво.
8. Упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (ась) забути все це.
17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.
21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.
26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.

33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.

34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).

35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.

36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.

37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.

38. Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.

39. Зганяти (а) це на інших людях.

40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.

41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.

42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.

43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.

44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.

45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.

46. Щось міняв (а) в собі.

47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.

48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.

49. Молився.

50. Прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.

51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої. Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. Конфронтація. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Г

Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма

Інструкція: Вам потрібно у кожному з трьох розділів обрати лише одне речення, що найкраще описує вашу реакцію на труднощі.

Розділ А. Когнітивні копінг-стратегії 1. «Говорю собі: в даний момент є щось важливіше, ніж труднощі»

2. «Говорю собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це неістотні труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і прагну нікому не показувати свого стану»
5. «Я прагну проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилось»

6. «Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людей мої — це дрібниця» 7. «Якщо щось трапилося, то так угодно Богу»

8. «Я не знаю, що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»

9. «Я додаю своїм труднощам особливе значення, долаючи їх, я удосконалююся сам»

10. «Зараз я повністю не можу справитися з цими труднощами, але з часом зможу справитися і з ними, і з складнішими»

Розділ Б. Емоційні копінг-стратегії

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»

2. «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу»

3. «Я пригнічую емоції в собі»

4. «Я завжди упевнений, що є вихід з важкої ситуації»

5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»

6. «Я впадаю в стан безнадійності»

7. «Я вважаю себе винуватим і одержую по заслугах»

8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»

Розділ В. Поведінкові копінг-стратегії

1. «Я занурююся в улюблену справу, прагнучи забути про труднощі»

2. «Я прагну допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої жалі»

3. «Прагну не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях» 4. «Прагну відвернутися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т.п.)»

5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т.п.)»

6. «Я ізолююся, прагну залишитися наодинці з собою»

7. «Я використовую співпрацю із значущими мені людьми для подолання

труднощів»

8. «Я звичайно шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Обробка результатів та інтерпретація передбачає використання переважно якісно-змістовного аналізу відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане з певною копінг-стратегією. Якщо досліджуваний обирає конкретне твердження як найзвичніше для себе, передбачається, що відповідна копінг-стратегія буде для нього типовою. У ключі копінг-стратегії приведені відповідно до тверджень. П — продуктивна копінг-стратегія (допомагає швидко і успішно співволодіти із стресом), до неї відносяться фрази: розділ А – 5, розділ Б – 4, розділ В – 7. В — відносно продуктивна копінг-стратегія (яка допомагає в деяких ситуаціях, наприклад не дуже значущих або при невеликому стресі); розділ А – 1,3,4,6,7,9,10, розділ Б – 1,5, розділ В – 1,2,4,5,8. Н — непродуктивна стратегія (не усуває стресовий стан, навпаки, сприяє його посиленню), розділ А – 2,8, розділ Б – 2,3,6,7,8, розділ В – 3,6.

Додаток Г

Ресурсорієнтована модель стресодолаття BASIC Ph

Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте відповідне значення.

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною

ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми

2 Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе

3 Я шукаю підтримки в людей

4 Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці

5 Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми

6 Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай

7 Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди

8 Я висловлюю почуття у власній завуальований спосіб — через натяки, сарказм або навіть флірт

9 Я спілкуюся з друзями по телефону

10 Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки — як спосіб пошуку розв'язання проблеми

11 Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх

12 Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо

13 Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»

14 Я не тримаю почуття всередині й звільняюсь від них через плач, сміх або крик

15 Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї родини

- 16 Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві
- 17 Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком
- 18 Я використовую вправи для релаксації
- 19 Я прошу допомоги у Бога в молитві
- 20 Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
- 21 Я глибоко занурююся у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу
- 22 Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще
- 23 Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається
- 24 Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю
- 25 Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
- 26 Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
- 27 Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись
- 28 Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб
- 29 Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога — обираю найліпший із них
- 30 Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю
- 31 Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»
- 32 Я даю вихід власним емоціям
- 33 Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь
- 34 Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх
- 35 Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них
- 36 Я виходжу з дому або намагаюся бути активним, аби позбутися надлишку енергії

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	S	I	С
1	2	3	4	5
7	8	9	10	11
13	14	15	16	17
19	20	21	22	23
25	26	27	28	29
31	32	33	34	35

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.