

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра практичної психології**

**Психологічні особливості механізмів захисту та копінг-стратегій у  
студентів-музикантів та студентів-психологів.**

**Кваліфікаційна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

**Виконав:**

**Студент 2 курсу, 623 групи  
Алекса Дмитро Миколайович**

**Керівник:**

**кандидат політехнічних наук**

**Фесун Г.С.**

**До захисту допущено**

**на засіданні кафедри**

**протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.**

**Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доц. Радчук В.М.**

**Чернівці – 2023**

## АНОТАЦІЯ

**Алекса Д. Психологічні особливості механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів.**

**Магістерська робота на здобуття наукового ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, 2023.**

У магістерській роботі здійснено порівняльний аналіз психологічних механізмів захисту та копінг-стратегій майбутніх музикантів та майбутніх психологів. Узагальнено теоретичні підходи до визначення сутності механізмів захисту й копінг-стратегій майбутніх музикантів і майбутніх психологів, розглянуто психологічні особливості механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів. Здійснено порівняльний аналіз психологічних механізмів захисту та копінг-поведінки майбутніх музикантів і майбутніх психологів, а також на основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації з формування продуктивних механізмів захисту та копінг-стратегій майбутніх музикантів та майбутніх психологів.

**Ключові слова:** механізми психологічного захисту, копінг-поведінка особистості, копінг-стратегії, студенти-музиканти, студенти-психологи, опитування й тестування.

## **ABSTRACT**

**Aleksa D. Psychological features of defense mechanisms and coping strategies in music students and psychology students.**

**Master's thesis for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology".  
Yuri Fedkovich Chernivtsi National University, Chernivtsi, 2023.**

**In the master's thesis, a comparative analysis of psychological protection mechanisms and coping strategies of future musicians and future psychologists was carried out. Theoretical approaches to determining the essence of defense mechanisms and coping strategies of future musicians and future psychologists are summarized, psychological features of defense mechanisms and coping strategies of musician students and psychology students are considered. A comparative analysis of the psychological protection mechanisms and coping behavior of future musicians and future psychologists was carried out, as well as practical recommendations for the formation of productive protection mechanisms and coping strategies of future musicians and future psychologists were developed based on the data obtained.**

**Key words: mechanisms of psychological protection, coping behavior of the individual, coping strategies, student musicians, student psychologists, survey and testing.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	6
1.1.Значення та сутність «механізмів психологічного захисту» та «копінг- стратегії».....	6
1.2.Характеристика та особливості прояву копінг-стратегій особистості.....	16
1.3.Формування копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	30
2.1. Особливості діагностики механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів- музикантів та студентів-психологів.....	30
2.2. Методики дослідження механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів- музикантів та студентів-психологів.....	35
2.3. Порівняльний аналіз психологічних механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів.....	40
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	54
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	74

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Недостатня підготовка людей у сфері збереження психологічного здоров'я та розвитку навичок ефективного подолання стресових ситуацій призводить до ускладнення професійної діяльності, низької продуктивності і навіть емоційного вигорання. механізмам, тобто копінг-поведінці, потрібно вчитися. Зменшення психічного дискомфорту відбувається в рамках неусвідомлюваної психічної діяльності за допомогою механізмів психологічного захисту. Ефективність копінг-поведінки визначається низкою взаємопов'язаних змінних: контекстом та оцінкою аверсивної ситуації, особистісними та типологічними характеристиками, наявністю копінг-стратегій, якістю копінг-ресурсів, часовою перспективою та ін. Копінг-поведінка використовується як поведінкова стратегія індивіда для усунення ситуацій психологічної загрози. Детермінантами ефективною копінг-поведінки можуть бути різні компоненти процесу саморегуляції, що ведуть до досягнення бажаних результатів, а саме: ціннісні орієнтації особистості, впевненість у своїх силах, наполегливість та інтенсивність зусиль.

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені у працях таких учених, як А. Білінгс, Т. Вілс, П. Вітальяно, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Е. Коплік, А. Річ, К. Снайдер, С. Фолкмен, Е. Фриденберг, Н. Хаан, К. Шулер та інших. Початок досліджень копінг-поведінки у вітчизняній психології припадає на 90-ті роки ХХ століття і представлений працями В.В. Андрєєва, Л.І. Анциферової, Н.В. Горбоненко, В.І. Голованевської, Р.І. Грановської, К. Муздибаєва, І.М. Никольської, С.К. Нартової-Бочавер та інших. У сучасних дослідженнях проблема копінг-поведінки розглядається у таких аспектах: поведінка особистості у складних екстремальних ситуаціях (Л.В. Віноградова, О.В. Лібіна, І.Г. Малкіна-Пих); соціальні та особистісні детермінанти вибору копінгстратегій (В.І. Голованевська, Л.І. Дементій, Т.Л. Крюкова); особливості прояву копінгповедінки підлітків та студентів (К. Блекстейн, Д. Тері, С.А. Хазова, О.В. Якімчук); вплив особливостей професійної діяльності на поведінку особистості (Т.А. Данилова, О.Н. Єжова, Л.А.

Колесніченко, К.І. Корнєв, В.Л. Малигін). Серед українських дослідників цій проблематиці відведено місце в роботах І.О. Корнієнко, С.В. Малазонії, О.Л. Марковець, З.А. Сивогракової, О.І. Склєня, С.В. Харченко, В.М. Чернобровкіна та інших.

Проте психологічні особливості механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів на сучасному етапі залишаються малодослідженими, що і зумовлює актуальність дослідження.

**Об'єктом дослідження** є механізми захисту та копінг-стратегії майбутніх музикантів та майбутніх психологів.

**Предметом дослідження** виступають психологічні особливості механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів.

**Метою магістерської роботи** є здійснити порівняльний аналіз психологічних механізмів захисту та копінг-стратегій майбутніх музикантів та майбутніх психологів.

**Гіпотеза:** психологічні особливості копінг-стратегій майбутніх психологів та майбутніх музикантів будуть відрізнятися.

**Завдання магістерської роботи** є:

1. Здійснити теоретичний огляд наукових джерел, присвячених проблемам механізмів захисту та копінг-поведінці особистості.

2. Підібрати діагностичний інструментарій, спрямований на дослідження змістовних особливостей допінг-стратегій майбутніх музикантів та майбутніх психологів.

3. Вивчити та описати механізми захисту та копінг-поведінку майбутніх музикантів та майбутніх психологів.

4. Здійснити порівняльний аналіз психологічних механізмів захисту та копінг-поведінки майбутніх музикантів та майбутніх психологів.

5. На основі отриманих даних розробити практичні рекомендації з формування продуктивних механізмів захисту та копінг-стратегій майбутніх музикантів та майбутніх психологів.

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі **методики** дослідження: тест В. Семіченка «Визначення стресостійкості особистості», опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю», опитувальник Р. Лазаруса «Способи подолання», опитувальник Д. Арміхана «Індикатор копінг-стратегій» (адаптація М. Сироти). Зокрема, застосовувався комплекс теоретичних і експериментальних **методів**:

1. Теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження. Це дало можливість визначити ступінь розробленості проблеми.

2. Емпіричні: у процесі проведення емпіричного дослідження для аналізу результатів і одержання висновків використовувались методи: опитування й тестування.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел у кількості 65. Загальний обсяг магістерської роботи складає 80 сторінок, основний текст викладено на 64 сторінках.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

### 1.1. Значення і сутність «механізмів психологічного захисту» та «копінг-стратегії»

Сучасне життя сповнене складних ситуацій та обставин, які суттєво ускладнюють її існування. Кожна людина протягом життя стикається з необхідністю вирішувати складні психологічні проблеми. Одним із чинників, який може допомогти людині подолати складні життєві обставини, є копінг, і вивчення цього питання стає все більш актуальною і важливою темою для психології. Краще розуміння копінгу зумовлене насамперед необхідністю розробки ефективних способів лікування стресових станів, пов'язаних з важкими захворюваннями, а також потребою ефективного полегшення посттравматичних станів, спричинених стихійними лихами та екстремальними подіями.

Поняття копінгу або копінг-поведінки в сучасних психологічних дослідженнях охоплює широкий спектр людської діяльності - від неусвідомлених психологічних захистів до цілеспрямованих способів подолання проблемних ситуацій [1].

Аналізуючи різні способи вирішення проблем, психологи та психотерапевти використовують різні поняття, такі як «захист», «подолання», «кататонічний стан» та «зменшення стресу». Перші дослідження копінгу проводилися в рамках вивчення захисних механізмів. На сьогоднішній день деякі дослідники в літературі з копінгу та психологічного захисту продовжують використовувати термін «копінг» у значенні психологічного захисту (Л. І. Вассерман, Е. Г. Ейдемільлер). Поняття «психологічний захист» було введено Зигмундом Фрейдом, згідно з яким захисні реакції проявляються в різних формах проти хворобливих думок і впливів, пов'язаних з неусвідомлюваними внутрішніми конфліктами, що переживаються людиною. Іншими словами, психологічний захист розуміється як спосіб уникнення сприйняття психологічних проблем і необхідності їх вирішення [48, с. 119]. Термін



«копінг» вперше був використаний у психологічній літературі в 1962 році Мерфі для вивчення того, як діти долають кризи розвитку.

Систематичні дослідження механізмів психологічного захисту були започатковані Анною Фрейд і продовжені в роботах Мерфі, Уайта і Вейландта. Пізніше вивчення захисних механізмів знайшло своє відображення і розвиток в гуманістичній школі психології. У більшості джерел функціонування «психологічних захистів» описується як набір специфічних прийомів, спрямованих на зниження рівня неприємних переживань; на думку Т.П. Рисинець, найбільш поширеними видами психологічних захистів є: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проекція, десенсибілізація, відчуження, заміщення, ідентифікація, компенсація і сублимація, катарсис і регресія. Основним завданням психологічного захисту є «витіснення» негативної психологічної енергії. Це відбувається шляхом перебудови установок, зміни компонентів власних переконань, вироблення нових стратегій, нових поглядів, нових цілей тощо. Механізми психологічного захисту надійно знижують потенційну можливість емоційного стресу призвести до психологічної травми [48, с. 119].

Точніше, Н.Є. Герасімова та І.В. Герасімова визначають копінг-поведінку так: копінг - це «постійно змінювана когнітивна і поведінкова спроба впоратися з певними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують людські ресурси». Автори підкреслюють, що копінг - це процес, який постійно змінюється, оскільки людина і середовище формують нерозривний динамічний взаємозв'язок і впливають один на одного. З часом поняття «копінг» стало включати в себе не тільки відповіді на «надмірні або перебільшені вимоги до ресурсів людини», а й реакції на повсякденні стресові ситуації. Значення копінгу залишилося незмінним. Це те, що люди роблять, щоб впоратися зі стресом, і поєднує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються для того, щоб впоратися з вимогами повсякденного життя [16, с. 29]. Кризова ситуація передбачає наявність певних об'єктивних обставин і певного ставлення людини до них, що супроводжується емоційними та поведінковими реакціями різного характеру та інтенсивності, залежно від їхньої гостроти.

Основними ознаками кризових ситуацій є психічна напруженість, значні переживання як особлива внутрішня робота з подолання життєвих подій і травм, зміна самооцінки і мотивації та їх модифікація, а також виражена потреба в зовнішній психологічній підтримці.

У психологічній літературі використовується низка термінів, таких як копінг, копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі та копінг-поведінка для опису адаптивної реакції особистості на складні життєві ситуації.

Науковець Т.П. Рисинець вважає, що механізми психологічного захисту формуються поза досвідом і діють поза полем свідомості. В основі їх формування лежить прагнення індивіда до самоствердження за будь-яку ціну. Психологічний захист руйнує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта та посилює суперечності у відносинах між особистістю і соціальною групою, до якої вона належить [48, с. 120].

Складність і різноманітність людського життя виявляється як у різних проявах одного й того ж імпульсу, так і в результатах, досягнутих різними его-шляхами. Згідно з Нормою Хан [9], ці его-шляхи включають подолання, захист і фрагментацію; всі три модальності ієрархічно організовані; его-шляхи - це не тільки спосіб мати справу з его, але й спосіб впоратися з его. Копінг відображає оптимальний процес его і знаходиться на найвищому рівні. У цьому сенсі копінг означає «нормативний стиль». Далі йде захист і, нарешті, найнижчий рівень дезінтеграції, що відображає деструктивні тенденції. Останній визначається як дезорганізація ідентичності у зв'язку з клінічними аспектами поведінки [48, с. 120].

Важливе місце в його роботі займає психологічний захист як одна з трьох модальностей его-процесу: На думку Т.П. Рисинець, захист - це вимушений процес, що характеризується запереченням реальності, ригідністю, спотворенням інтерсуб'єктивного сприйняття дійсності та логіки. Захисні тенденції проявляються в імпульсивних реакціях та очікуваннях зняття внутрішньої тривоги шляхом безпосереднього вирішення проблемних ситуацій [48, с. 120].

Під стилем «копінг» Т.П. Рисинець розуміє «копінг відрізняється наявністю цілей і вибору, варіативністю або гнучкістю, чіткою орієнтацією на міжособистісну

реальність і раціональність» [47, с. 120]. Зрештою, копінг сприяє адекватному емоційному вираженню. Процес подолання в розумінні Норми Хан означає реалістичне та гнучке мислення і поведінку, спрямовані на вирішення проблем, зменшення стресу та внутрішніх конфліктів. Отже, і копінг, і захист ґрунтуються, по суті, на одних і тих самих процесах, але відрізняються спрямованістю на продуктивну чи непродуктивну адаптацію [48, с. 120].

Так, Аршава І.Ф., Салюк М.А. вважають, що здатність людини до подолання стресових ситуацій і життєвих труднощів включає три основні елементи:

- психофізіологічний компонент - інтенсивність і напруженість нервових процесів, емоційні переживання і стани, нервово-психічна стійкість;

- когнітивний компонент- суб'єктивні оцінки впливу особистості на події навколишнього середовища та здатність долати складні життєві ситуації (наприклад, Я-концепція, самоефективність, локус контролю).

- Поведінковий компонент - вибір поведінкових моделей і способів (копінг-стратегій), спрямованих на подолання стресових життєвих ситуацій [5, с. 37].

Річард Лазарус розглядав психологічний захист як пасивну копінг-поведінку. Він розрізняв захисні та копінг-механізми за такими характеристиками: часова та інструментальна спрямованість, функціональна та цільова значущість, спосіб регуляції. Тимчасова орієнтація відрізняється у захисті та копінгу. У випадку захисту поточна ситуація вирішується «тут і зараз» і не залежить від майбутніх очікувань. Таким чином, з точки зору цієї характеристики, психологічний захист є «службою швидкої допомоги», яка гарантує психологічне виживання. Інструментальна спрямованість захисту означає його егоцентричність, зосередженість на власному психологічному благополуччі, тоді як копінг є соціально прийнятним способом адаптивної поведінки, що враховує навколишнє середовище та інших людей. Функціонально копінг-поведінка спрямована на відновлення порушених зв'язків між середовищем та особистістю (механізми подолання), тоді як захисні механізми - на стабілізацію власного психічного стану. Форми регуляції також відрізняються між копінгом і захистом. Копінг характеризується пошуком інформації, дією та рефлексією. Психологічний захист -

це уникнення, придушення і заперечення, тобто спотворення реальної ситуації. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман критично поставилися до ієрархічної організації копіngu і захисту, що використовується в психоаналітичній теорії, і спробували створити класифікацію конструктивних і неконструктивних способів подолання стресу незалежно від ціннісних критеріїв [48, с. 120].

Джордж Вейландт, відомий его-орієнтований дослідник, розглядає всі механізми функціонування «Я» як захисні. Він запропонував ієрархію захисних механізмів, розрізняючи рівні зрілості, незрілості, неврозу і психозу. Висновок про існування ієрархії захисних механізмів був зроблений дослідниками на основі результатів 40-річного лонгітюдного дослідження. Описане ним розмежування захисних механізмів проводилося на чотирьох рівнях, від найнижчого психотичного рівня до найвищого, що відображає зрілі захисні механізми. До першого психотичного рівня належать: 1) ілюзорна проекція; 2) заперечення зовнішньої реальності; 3) викривлення реальності.

Незрілі, або інфантильні, механізми другого рівня об'єднують такі захисти як: 1) проекція власних почуттів назовні; 2) шизоїдне фантазування; 3) іпохондрія; 4) пасивно-агресивна поведінка; 5) компульсивна поведінка.

Невротичні захисти третього рівня утворюють: 1) інтелектуалізація; 2) репресія або заборона; 3) зсув або перенесення почуттів; 4) невротичне заперечення.

Зрілими механізмами вищого, четвертого, рівня є захисти типу: 1) альтруїзм; 2) гумор; 3) придушення імпульсів; негативна антиципація, або очікування гіршого; сублімація.

Дж.Вейллант стверджує, що захисні механізми не можна розглядати як патологічні прояви адаптивної поведінки. Кожен захисний механізм виконує специфічну адаптивну функцію. Розгляд захисних функцій як проявів адаптації дозволяє краще зрозуміти, якої допомоги потребує людина і як її слід надавати. Це дає можливість прогнозувати розвиток людини на основі аналізу її проблем, діагностованих на основі функцій психологічних захистів. На думку Дж.Вейлланта, копінг-стратегії та психологічні захисти насправді не є чимось особливим. Копінг відрізняється від захисної поведінки; тоді як захисна поведінка є жорсткою,

примусовою та недиференційованою, копінг є гнучким, цілеспрямованим, орієнтованим на реальність та диференційованим [48, с. 121].

Сьогодні більшість дослідників розглядають механізми психологічного захисту як інтрапсихічні адаптації, які відбуваються шляхом підсвідомої обробки інформації, що надходить. У цих процесах задіяні всі психічні функції, включаючи сприйняття, пам'ять, увагу, уяву, мислення та емоції. Однак значну частину завдання подолання негативних переживань у кожному конкретному випадку виконує один із захисних механізмів. Захисні механізми, які активуються в складних ситуаціях, виступають бар'єрами на шляху потоку інформації. В результаті взаємодії з захисними механізмами інформація, яка не підходить для індивіда, або ігнорується, або спотворюється, або фальсифікується. Результатом є певний стан свідомості, при якому індивід здатний зберігати гармонію і рівновагу в структурі своєї особистості.

Т.П. Рисинець зазначає, що психологічні захисти мають досить виражену вроджену організацію. По-перше, це механізми, пов'язані з перцептивними процесами. Саме сенсорні, перцептивні процеси та процеси уваги відповідають за захист від неправильної інтерпретації інформації (перцептивний захист). До цієї групи належать заперечення, регресія тощо. Вони є найбільш примітивними, і тих, хто ними «зловживає», характеризують як недостатньо емоційно та особистісно зрілих. Далі йдуть захисти, пов'язані з процесом забування інформації в пам'яті (витіснення і придушення). Останній, найбільш зрілий і складний тип захисту, пов'язаний з переробкою та переоцінкою інформації (раціоналізація). Т.П. Рисинець узагальнює сучасні уявлення про співвідношення психологічних захистів і копінг-стратегій (табл. 1) [48, с. 121].

Таблиця 1.1

## Розбіжності між механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями

Параметр порівняння	Копінг-стратегії	Захисні механізми
Мета	Досягнення адаптації до умов, що змінюються	Збереження комфортного стану, зниження емоційної напруги
Характер пристосування	Активне пристосування	Пасивне пристосування
Ступінь усвідомленості	Свідома зміна ситуації	Безсвідоме реагування на загрозу

Основні види	Поведінкові, емоційні	когнітивні,	Примітивні, вищі
Корекція феномена	Можливість подолання, тобто усвідомлених стратегій за рахунок оволодіння певною послідовністю дій.	навчання застосуванню стратегій за певною послідовністю дій.	Усвідомлення захисних механізмів (що знижує ступінь їх активності) безсвідомих (що знижує ступінь їх активності)

В.В. Абрамов розглядає механізми психологічного захисту, копінг-стратегії та антиципаційні механізми в сукупності їх функціонування і пропонує назвати цей компонент «копінг-поведінкою». У своєму дослідженні ця гіпотеза була перевірена на здорових людях і пацієнтах з неврологічними та психосоматичними розладами. Результати показали, що антиципація, психологічні захисти та копінг-стратегії були тісно пов'язані в групі здорових осіб [1, с. 13].

Розвиток антиципаційного копінгу дозволяє здоровим суб'єктам передбачати можливі стресові події, в той час як вираженість копінг-стратегій зростає. Підвищена вираженість копінг-стратегій може компенсувати помилки в прогнозуванні. Коли прогнозування і механізми подолання є неефективними, психологічні захисні механізми зміцнюються, а психічний стрес послаблюється.

Структура копінг-поведінки у людей, які страждають на невротичні розлади, характеризується суперечливістю. В результаті такої роз'єднаності між різними блоками копінг-поведінки стрес не може бути повністю компенсований і викликає внутрішню дисгармонію. Висока вираженість психологічних захистів у пацієнтів з невротичними розладами зумовлена слабкою представленістю антиципації та подолання в структурі копінг-поведінки. При невротичних розладах домінують психологічні захисти, спрямовані на зменшення, а не на вирішення психічної напруги і тривоги, створених стресовими ситуаціями [48, с. 122].

Дослідниця Н.Є. Герасімова розглядає психологічні захисти як адаптивний механізм психічної саморегуляції, який зменшує емоційну напругу, тривогу та дискомфорт і підтримує цілісність «Я-образу» шляхом придушення або викривлення певної інформації. Психологічні захисти виникають лише в

суб'єктивно складних ситуаціях, які викликають відчуття дискомфорту і є неусвідомленими або значною мірою неусвідомленими. Основною відмінністю механізмів психологічного захисту є автоматизм і адаптивність реакції зворотного зв'язку, яка в ситуаціях інтенсивної фрустрації служить для приведення індивіда у відповідність з поточною реальністю і має тимчасовий позитивний ефект. Окрім принципових відмінностей між психологічними захистами та копінг-стратегіями, варто відзначити фундаментальний факт, а саме можливість навчання подоланню, тобто застосуванню усвідомлених стратегій шляхом оволодіння певним набором моделей поведінки, які людина може ідентифікувати та сприймати [16, с. 29].

А.В. Кіась стверджує (за Р. Лазарусом), що копінг-процеси спрямовані на зміну ситуації в позитивний бік і задоволення важливих потреб, тоді як процеси компенсації і особливо захисту спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту [26, с. 179].

Незважаючи на існуючі відмінності між копінг-поведінкою та психологічним захистом, сучасні автори схильні розглядати їх як тісно пов'язані механізми адаптивної поведінки, зокрема Р. Лазарус, С. Фолкман [33] та Н. Хаан.

Сумісність захисних механізмів і копінг-поведінки підтвердив Д.Д. Отіч [40, с.147]. Він спробував узагальнити потенціал особистості щодо адаптації до складних життєвих обставин у понятті «копінг-інтелекту», ступінь складності якого визначається суб'єктивним сприйняттям, а не об'єктивними характеристиками. Він визначає «копінг-інтелект» як психологічну здатність вирішувати життєві проблеми з метою успішного досягнення важливих цілей, розвитку добрих стосунків з оточуючими та покращення психологічного благополуччя. Вчені оцінюють «копінг-інтелект» через призму людської особистості. Стратегії подолання та захисту є єдиними стратегіями адаптивної поведінки. Ці стратегії розглядаються з точки зору трьох модальностей: когнітивної, емоційної та поведінкової. Фактор «людина - складні життєві ситуації», що становить систему, є наслідком таких елементів Інтенсивність взаємодії людини із зовнішнім і внутрішнім світом характеризує універсальну специфіку стратегій подолання і захисту [40, с. 147].

Д.Д. Отич розглядає захисні стратегії як неефективні (з точки зору наслідків), неоптимальні (з точки зору внутрішніх витрат) та неконструктивні (з точки зору доцільності) способи взаємодії з ситуаціями в житті людини. Автор вважає, що копінг-стратегії характеризуються спрямованістю на безпосереднє вирішення складних ситуацій, тоді як захисні стратегії відхиляються від реального вирішення труднощів. Під стратегією розуміється вектор когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль людини, який у випадку копінгу спрямований на вирішення життєвої ситуації, а у випадку захисту - відхиляється від вирішення поточних труднощів. Ю. Снігур вважає, що основна відмінність між захисною і копінг-поведінкою на рівні суб'єктивних емоцій полягає, перш за все, в тому, що у випадку копінгу людина не відчуває дискомфорту через власну поведінку або її наслідки, а свідомість не повертає її до важкої або стресової ситуації. У випадку захисної поведінки незадоволеність зберігається і через певний часовий інтервал людина повертається в ситуацію [53, с. 112].

У роботі І.І. Ветрової наведено результати лонгітюдного дослідження копінг-поведінки у поєднанні з поведінковим контролем та психологічним захистом. Ці три контури є різними рівнями єдиного механізму саморегуляції. За його словами, психологічний захист є найменш вивченим рівнем. Поведінковий контроль є проміжним рівнем і спирається на специфічні структури як у несвідомому, так і у свідомому. Копінг-поведінка є повністю свідомою. Копінг-поведінка і психологічний захист є рівнозначними механізмами, що мають багато зв'язків один з одним. Результати, отримані дослідниками, показують, що копінг-стилі замінюють психологічні захисти в процесі формування, тобто просувають саморегуляцію на більш високий рівень свідомості.

## **1.2. Характеристика та особливості форм і стратегій прояву копінг-стратегій особистості**

Багато науковців вивчали поведінку та стратегії подолання стресу. Дослідники визначають таку поведінку як «схильність людини реагувати на стресові події у відносно фіксований спосіб» (Billings, Moos, 1984) і розглядають стиль життя



людини як «особистий процес» (Bolger, 1990). У рамках цього підходу важливо дослідити тенденції подолання та ресурси подолання, які визначають поведінкові стратегії людини. Копінг-поведінка управляється шляхом застосування копінг-стратегій на основі наявних копінг-ресурсів. Копінг-ресурси допомагають людині справлятися зі стресовими ситуаціями і можуть бути поділені на особистісні та ресурси середовища.

У зарубіжній психології існує три підходи до розуміння природи та структури копінг-поведінки:

1. Перший підхід представлений егоорієнтованою теорією подолання (K.Menninger, 1963; V.Vaillant, 1977; T. Kroeber, 1963; N.Naan, 1977), що бере свій початок в психоаналітичній концепції Зигмунда Фрейда (1923) та працях Анни Фрейд (1937). З точки зору психоаналітичної теорії, процес подолання розглядається в якості специфічного Его-механізму, який людина використовує з метою усунення або послаблення внутрішньої психічної напруги [56, с. 280].

2. Згідно з другим підходом, копінг-поведінка визначається відносно стійкими особистісними припущеннями, які визначають реакцію людини на той чи інший стресор (згідно з цією теорією, стійкі особистісні припущення (риси) є основним фактором, що визначає вибір людиною певної форми поведінки в стресових ситуаціях) (R. Moose, 1974). Перше розглядається як прояв конструктивної поведінки, а друге - неконструктивної. Третій підхід - когнітивно-феноменологічна теорія подолання стресу, розроблена Річардом Лазарусом і Сюзан Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman, 1984) [56, с. 280].

3. Третій, найбільш поширений підхід розуміє копінг як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але й ступенем активності індивіда, спрямованої на вирішення нагальної проблеми перед обличчям стресової події; на думку Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг, орієнтований на емоції, може змінити лише спосіб інтерпретації подій у міру їхнього перебігу, але не саму ситуацію.

В останнє десятиліття 21 століття з'явилося кілька нових і цікавих теоретичних підходів до окремих аспектів копінг-поведінки. Серед них Т.П.

Рисинець вважає особливо цікавими наступні: 1) суб'єктивна детермінація копінг-поведінки; 2) когнітивна оцінка та концепції копінгу; 3) модель «подолання мети та стресу»; 4) модель дуальних процесів копінг-поведінки; 5) антиципаційна, орієнтована на майбутнє модель копінгу; 6) психологічна модель подолання посттравматичного зростання [56, с. 280].

Копінг-стратегії безпосередньо детермінують поведінку людини та впливають на її ефективність чи неефективність; О.В. Волошок та С.Р. Прус розглядають цей вид копінг-поведінки з точки зору двох підходів:

I. Згідно з першим підходом, формування та розвиток особистості сприяють успішній копінг-поведінці шляхом вироблення копінг-стратегій. В рамках цієї моделі вважається плідним порівняння різних груп, що представляють різні племена, з досліджуваними. Такий порівняльний аналіз проводиться для того, щоб показати, що представники різних вікових груп мають різні копінг-стратегії через відмінності у виховних характеристиках, сформованих під впливом різних виховних сфер [13, с. 149].

II. Друга модель – феноменологічна, ситуаційна. Стверджує, що не існує «хороших, «поганих», «зрілих» чи «незрілих» копінг-стратегій. Вони повинні оцінюватися, посилаючись на контекст стресової ситуації, в якій спрацьовує ця стратегія. Вік може впливати на оцінку стресу, відповідно й на вибір копінг-стратегії, проте процес дорослішання не є основною детермінантою адаптивної поведінки і ефективного подолання стресу [13, с. 149].

На думку О.В. Дрозач та М.А. Салюк, характеристики імпліцитних уявлень людини про себе, свою особистість, здібності та інтелект є важливою складовою копінг-ресурсів. Імпліцитна теорія - це власні конструкти людини про те чи інше явище або процес, що відбувається в житті. Як і інші теорії, імпліцитні теорії неминуче спотворюють реальність і допомагають людині зберігати стабільність у зовнішньому і внутрішньому світі. Імпліцитна теорія - це призма, через яку суб'єкт сприймає світ, інших і самого себе. Американський дослідник К. Двек стверджує, що імпліцитна теорія сприяє розвитку унікальної системи значень для кожного індивіда. Ця система визначає унікальність і специфічність стратегій

цілепокладання, сприйняття і поведінки кожного індивіда і є основою складних систем саморегуляції. К. Двек та інші дослідники виділили два типи імпліцитних теорій інтелекту: теорії стабільності і прогресивні теорії. Прихильники теорії стабільності вважають, що інтелект - це стабільна, незмінна, жорстко фіксована і важко контрольована властивість. При цьому кожна людина народжується з певним IQ і цей IQ дуже мало змінюється протягом життя. Навпаки, прихильники теорії зростання (розвитку) вважають, що інтелект можна розвивати і вдосконалювати власними зусиллями [19, с. 41].

Інтерес до копінг-стратегій у психології зріс порівняно недавно, і через складність цього явища дослідники ще не змогли класифікувати копінг-поведінку в єдину категорію. Дослідження копінг-стратегій все ще досить розрізнені, тому майже кожен новий дослідник, який вивчає копінг-поведінку, пропонує власну класифікацію. Наразі робляться спроби уніфікувати саму класифікацію, щоб якимось систематизувати існуючі підходи до копінг-стратегій.

Перші дослідники, які використовували поняття копінгу в психології, запропонували першу класифікацію копінг-стратегій. Так, Лазарус і Фолкман розробили дихотичну класифікацію копінг-стратегій, виділивши таку спрямованість: 1) проблемно-фокусуєчі стратегії; 2) емоційно-фокусуєчі стратегії. За Лазарусом у копінговому процесі може бути представлений як проблемнофокусуєчий, так і емоційно-фокусуєчий аспект. Натомість Моос і Шеффер пропонують схожі класифікації копінг-стратегій, виділяючи три стратегії, що сфокусовані на: 1) оцінці (установлення для себе значення ситуації); 2) проблемі (прийняття рішень і вчинення конкретних дій для подолання стресу); 3) емоціях (управління почуттями і підтримання емоційної рівноваги). У свою чергу, Перлін і Шулер пропонують аналогічну до запропонованої Моосом і Шеффером класифікацію та виділяють у ній три такі стратегії: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми і стратегія управління емоційним дистресом. Ці дві класифікації практично повторюють класифікацію Лазаруса і Фолкмана. При цьому Моос і Шеффер і, відповідно, Перлін і Шулер роблять наголос на стратегії фокусування з проблеми дії двох типів: когнітивні («фокусування на оцінці») і «зміна

способу бачення проблеми», відповідно) і поведінкові («фокусування на проблемі» і «стратегія зміни проблеми», відповідно) [10, с. 30].

Більшість класифікацій копінг-стратегій, що слідують за класифікацією Лазаруса і Фолкмана, ґрунтуються на тій же традиції і пропонують розрізняти копінг-стратегії за принципами «робота над проблемою» і «робота над ставленням до проблеми». Крім того, деякі дослідники пропонують класифікацію, в якій копінг-стратегії диференціюються відповідно до типу базового процесу (емоційного, поведінкового або когнітивного). Наприклад, Микільська і Грановська виділяють три основні групи копінг-стратегій, які відбуваються на трьох рівнях: поведінковому, емоційного опрацювання депресії і когнітивному.

Аршава І.Ф. та Салюк М.А. підкреслюють, що «люди віддають перевагу певним копінг-стратегіям тому, що процеси когнітивної оцінки, переживання і вибору способів вирішення проблемних (або стресових) ситуацій є інтегрованими і виражають інтелектуальний та особистісний потенціал» [5, с. 36].

Деякі класифікації ґрунтуються лише на одному типі процесу. Наприклад, Коплік розглядає суто когнітивні копінг-стратегії і пропонує стратегії пошуку інформації та стратегії обробки інформації. Водночас деякі дослідники вважають, що стратегії краще класифікувати як стилі подолання, що представляють функціональні та дисфункціональні аспекти подолання. Функціональні стилі - це прямі спроби впоратися з проблемами з допомогою або без допомоги інших, тоді як дисфункціональні стилі пов'язані з використанням неефективних стратегій. У літературі дисфункціональні стилі подолання часто називають «уникнення-копінгом» [5]. Наприклад, Фрайденберг пропонує класифікувати 18 стратегій за трьома категоріями: звернення до інших (пошук підтримки від інших), непродуктивне подолання (стратегії уникнення, пов'язані з нездатністю впоратися з ситуацією), продуктивне подолання (оптимізм, соціальні зв'язки з іншими, подолання проблем шляхом підтримання тону). Як бачимо, копінг-стратегії в категорії «покладання на інших» відрізняються від категорій «ефективного» та «неефективного» копінгу [10, с. 31].

На думку Н. Є. Герасімової та І. В. Герасимової, хоча в основі цієї класифікації лежить вимір «ефективність-неефективність», дослідники намагалися визначити ще один вимір - вимір «соціальної ефективності». Різні теорії копінг-поведінки виділяють такі основні стратегії: 1) вирішення проблеми, 2) пошук соціальної підтримки, 3) уникнення [16, с. 31].

Стратегії вирішення проблеми - це активні поведінкові стратегії, при яких людина намагається знайти можливі шляхи ефективного вирішення проблеми, використовуючи особистісні ресурси, тобто всі наявні у неї ресурси.

Пошук соціальної підтримки стратегій - активна поведінкова стратегія, при якій людина шукає допомоги та підтримки у свого оточення, сім'ї та друзів, щоб ефективно вирішити проблему.

Уникнення (стратегія)- це поведінкові стратегії, при яких людина намагається уникнути контакту з реальністю та відсторонитися від вирішення проблеми.

Н.Є.Герасімова та І.В.Герасимова поділяють типи копінг-стратегій на три основні групи відповідно до їхньої адаптивної здатності: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. До адаптивних варіацій копінг-стратегій у поведінковій сфері належать кооперація, суперництво та альтруїзм. Ці прояви відображають поведінку участі у взаємодіях у своєму безпосередньому соціальному оточенні або пропонування допомоги людям для подолання труднощів [16, с. 31].

У когнітивній сфері адаптивні варіанти включають аналіз проблем, самооцінку та свідомий самоконтроль. Ці форми поведінки спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки та самоконтролю, визнання власної цінності як особистості та віру у власні ресурси для подолання складних ситуацій [16, с. 31].

В емоційній сфері вибір - протест, оптимізм, що відображає емоційний стан активного обурення і протесту по відношенню до труднощів і віру в те, що навіть з найскладнішої ситуації є вихід.

Неадаптивний варіант копінг-стратегії Н. Є. Герасімова та І. В. Герасимова називають наступним чином:

– у поведінковій сфері – активне уникнення, регресія, тобто поведінка, яка уникає думати про проблеми; пасивність, самотність, ізоляція, бажання вийти з позитивного міжособистісного контакту, відмова від вирішення проблем;

- у когнітивній сфері - пасивні форми поведінки, що характеризуються відходом, розгубленістю, обманом, нехтуванням, тобто свідомою недооцінкою проблем замість того, щоб намагатися подолати труднощі через невпевненість у власних силах та інтелектуальних ресурсах;

- у емоційній сфері - форма поведінки, що характеризується емоційним придушенням, підпорядкуванням, самозвинуваченням та агресією □ безнадійною депресією, підпорядкуванням, гнівом і звинуваченням себе та інших [16, с. 32].

Відносно адаптивні варіанти поведінкових копінг-стратегій, конструктивність яких залежить від важливості та тяжкості ситуації, що долається, Н.Є. Герасімова та І.В. Герасімова описують наступним чином

- У поведінковій сфері - компенсація, відволікання та конструктивізм форми поведінки, що характеризуються прагненням тимчасово відмовитися від вирішення проблеми за допомогою алкоголю, наркотиків, занурення в улюблені заняття, подорожі та задоволення своїх ціннісних бажань;

- у когнітивній сфері - релятивізм, смислотворення, релігійність - форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, віру в Бога та збереження віри в нього при зіткненні зі складними проблемами;

Емоційна сфера - емоційне розвантаження, пасивна співпраця - поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемою, або перекладання відповідальності за вирішення труднощів на інших [16, с. 32].

Кожна форма психологічного копінгу є специфічною і визначається суб'єктивним змістом пережитої ситуації та спрямована насамперед на вирішення актуальних проблем одного із завдань зміни самооцінки або налагодження стосунків з людьми.

### 1.3. Формування копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей

Сучасні психологічні дослідження показують, що реакції на стрес змінюються з віком (Boeninger, Shiraishi, Aldwin, Spiro, 2009: 149-170). Теорія накопичення ресурсів Гобфолла (Hobfoll, 2001: 2001-2017) підкреслює, що, на відміну від когнітивної оцінки, втрата ресурсів є важливим фактором виникнення стресу. Нейрофізіологічні дослідження також показали, що з віком здатність до подолання стресу знижується. Зокрема, було показано, що ультрадианні ритми підтримують чутливість до стресових факторів. Ця закономірність змінюється і стає нерегулярною за частотою та амплітудою в похилому віці, що свідчить про те, що організм менш підготовлений до подолання стресів (Sarabdjitsingh, Joels, DeKloet, 2012: 73-80).

О.А. Резнікова основними копінг-стратегіями вирішення соціальних проблем вважає допінг-стратегії, які є когнітивно-поведінковими процесами, що визначають ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, з якими людина стикається у повсякденному житті, і метою яких є відкриття широкого спектру альтернативних рішень, що сприяють підвищенню загальної соціальної компетентності [47, с. 81].

Деякі дослідження зосереджуються на тому, як копінг пов'язаний з механізмами вікового сприйняття людей. Компоненти психологічної готовності до прийняття вікових змін утворюють мінорний зв'язок зі схильністю до вибору конструктивних або деструктивних копінг-стратегій. Найбільш конструктивна копінг-стратегія (асертивна поведінка) пов'язана з більшою готовністю до прийняття вікових змін, зв'язок між іншими копінг-стратегіями та готовністю до прийняття вікових змін є суперечливим, а компоненти та рівні готовності до прийняття вікових змін пов'язані із загальними показниками конструктивної копінг-поведінки. Наприклад, А.О. Зуєва виявила, що компоненти та рівень готовності до прийняття вікових змін визначаються набором копінг-стратегій, які формують продуктивне ядро подолання стресу. Детермінантами є такі стратегії подолання стресових ситуацій, як асертивна поведінка, соціальний контакт, пошук соціальної підтримки та обережна поведінка. Ці стратегії подолання характеризуються просоціальним

вектором подолання, який зумовлений процесами, орієнтованими на майбутнє. Стратегії уникнення формують негативне ставлення до вікових змін [20, с. 232].

Навчання у вищому навчальному закладі суттєво відрізняється від шкільного, підвищуючи вимоги до розвитку процесів і механізмів саморегуляції студентів. Ми погоджуємося з думкою Л.В. Степаненко про необхідність вивчення проблеми механізмів саморегуляції особистості студентів в екзаменаційний період [54, с. 38].

Н.О. Губа та Н.В. Козюла визначають адаптивну або копінг-поведінку як індивідуальну взаємодію людини з ситуацією залежно від її критичної значущості для особистості та здатності людини до її подолання. Визначаючи її як форму поведінки, вони виділили три підходи до адаптивної поведінки, які домінують у зарубіжних наукових парадигмах. Перший - диспозиційний підхід, який фокусується на питанні, чи існують особливі особистісні якості, що визначають кращі стилі подолання або подолання стресу в кризових ситуаціях [18, с. 37]. Цей підхід включає егоаналітичну модель З. Фрейда, визначення стилів копінг-поведінки як стабільного розвитку особистості та вимірювання особистісних рис [56]. Другий підхід (ситуаційний або динамічний) розглядає процес подолання стресу та стратегії, пов'язані з конкретними ситуаційними змінами та пов'язаними з ними конкретними змінами в ситуації. До цього підходу належить когнітивна модель Р. Лазаруса [33]. Він і його прихильники вважають, що стилі подолання стресу визначаються самою стресовою ситуацією, а не особистістю людини. Третій підхід до копінг-поведінки - інтегративний. Автори, які дотримуються цього підходу, вважають, що на вибір копінг-стратегій впливають як особистісні, так і ситуативні аспекти.

Л.П. Лабезна встановила, що серед психологічних чинників, які впливають на формування копінг-стратегій у поведінці особистості загалом і студентів зокрема, важливу роль відіграють установки (Ш. Надірашвілі, Т. Пономаренко, Д. Узнадзе), інтелектуальні здібності та інтелектуальні можливості, інтелектуальні здібності (Д. Браун, Р. Розін, Т. Уельс), індивідуально-психологічні відмінності особистості (Д.



Басс), гендерні та вікові відмінності поведінкових стратегій (М. Єгорова, С. Малих, Т. Мешкова) [32, с. 81].

Н.Л. Шеленкова вказує на те, що вибір певного типу реакції на ситуацію залежить від низки факторів, серед яких вікові, гендерні, індивідуально-особистісні та особистісні детермінанти саме такої поведінки.

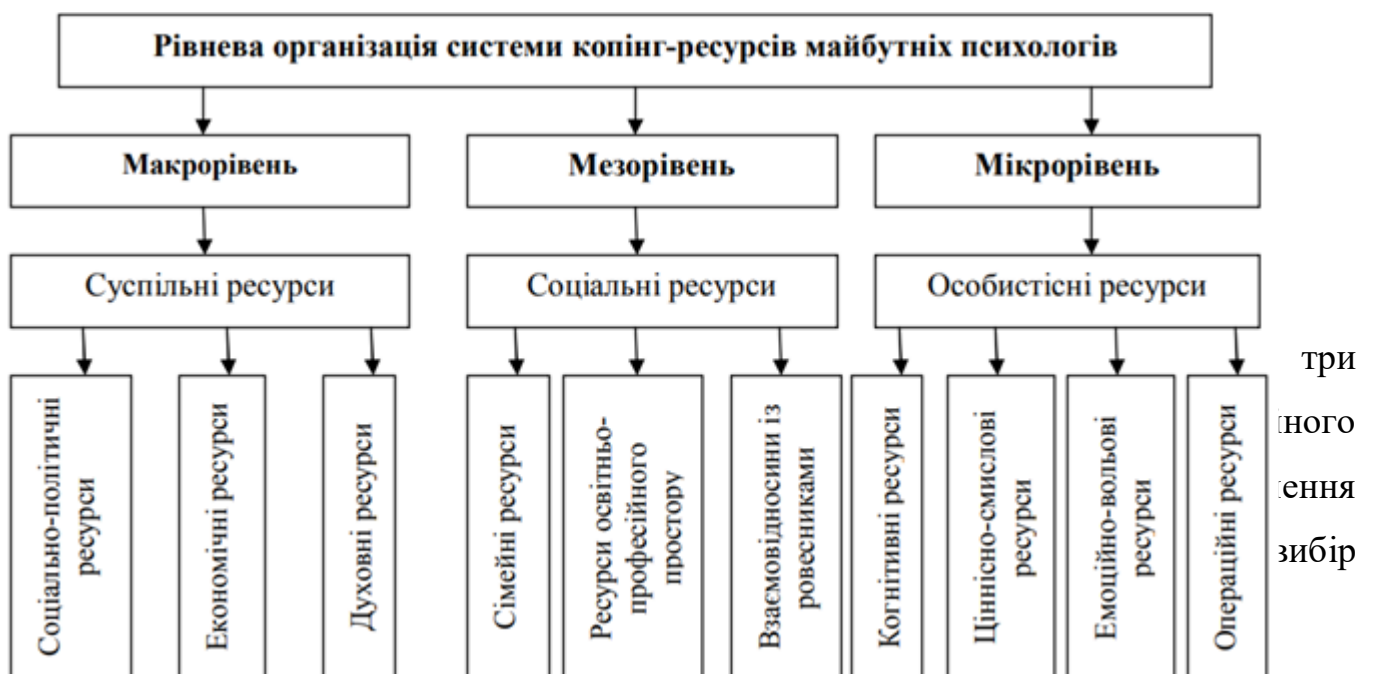
У вітчизняній психології звернення до проблеми копінг-стратегій зумовлене розширенням уявлень про особистісні форми активності людини, увагою до проблеми саморегуляції та посиленням суб'єктно-діяльнісного підходу; Н.О. Губа та Н.В. Козюра, розглядає копінг-поведінку як адаптивний потенціал особистості, який характеризується такими ознаками: нервово-психічна стійкість (її рівень гарантує стресостійкість); самооцінка особистості (займає центральне місце в саморегуляції і визначає ступінь адекватності умов діяльності та сприйняття власних можливостей); відчуття соціальної підтримки (визначає почуття власної значущості по відношенню до оточуючих); рівень особистісної конфліктності; соціальна А.А. Реан у своїй статті пише про те, що поведінка значною мірою детермінується рівнем суб'єктивного контролю або локусом контролю [18, с. 37]. Це базова особистісна характеристика, за якою можна визначити, якою мірою людина бачить себе активним суб'єктом власної діяльності, а якою - пасивним об'єктом дій інших людей або зовнішніх обставин.

Одним із найважливіших таких утворень у студентські роки є самооцінка; Н.О. Губа та Н.В. Козюра вважають, що при виборі конструктивних копінг-стратегій необхідно мати реалістичне уявлення про власні можливості, тобто реалістично оцінювати себе [18, с. 38]. Не менш важливим чинником формування копінг-стратегій визнається також розвиток когнітивних процесів особистості. Найбільш чітко ця точка зору простежується у структурній теорії Р. Плутчика [43]. Усі виявлені фактори, що впливають на процес формування копінг-стратегій, можна поділити на дві категорії: зовнішні (середовищні) та внутрішні (особистісні) фактори. До внутрішніх чинників належать динамічні характеристики психіки людини, досвід вирішення проблем адаптації та характеристики, що задовольняють

основні психологічні потреби особистості. До зовнішніх факторів належать наявність певних ситуацій, дестабілізуючий вплив зовнішнього середовища тощо.

Сучасна соціально-економічна та політична ситуація вимагає від майбутніх фахівців високого рівня навчальних навичок. Це проявляється в тому, що студенти повинні демонструвати якості зрілого члена суспільства в умовах становлення ринкової економіки та мінливого соціокультурного середовища. Однак, з психологічної точки зору, часто спостерігаються випадки психологічної інфантилізації, такі як відсутність самостійності у прийнятті рішень, розгубленість, безпорадність, прокрастинація, менш критичне ставлення до себе, підвищена потреба в турботі про себе з боку інших, підвищений інтерес до внутрішнього світу та різні компенсаторні реакції.

На основі теоретичного аналізу існуючих наукових результатів Т.П. Рисинець пропонує класифікацію копінг-ресурсів майбутніх психологів (рис. 1.1) [48, с. 286]. Такими ресурсами є суспільні ресурси (макрорівень), соціальні ресурси (мезорівень) та особистісні ресурси (мікрорівень), які дають змогу майбутньому психологу більш ефективно вирішувати конкретні життєві проблеми, зокрема завдання адаптації та подолання несприятливих внутрішніх і зовнішніх обставин. Реалізація копінг-ресурсів необхідна лише тоді, коли виклики, які необхідно подолати, знаходяться в межах потенціалу майбутнього психолога, але виходять за межі його психологічної готовності та копінг здатості.



копінг-стратегій, дозволило дійти висновку, що саме психологічні особливості особистості регулюють, каталізують, адаптують та уможлиблюють можливість (або неможливість) використання та застосування різноманітних наявних ресурсів.

Сума усвідомлених ресурсів є детермінантою вибору копінг-стратегій. Реалізація ресурсів майбутнім психологом визначає успішність реалізації обраної копінг-стратегії. Успішність подолання безпосередньо залежить від наявності та специфіки наявних копінг-ресурсів. Доступність копінг-ресурсів варіюється, але навіть наявні ресурси часто залишаються в прихованому стані і не використовуються майбутніми психологами. Тому виявлення, розпізнавання та усвідомлення невикористаних копінг-ресурсів відкриває перед майбутніми психологами нові можливості для подолання та розвитку.

### **Висновки до розділу 1**

«Механізми психологічного захисту» і «копінг-стратегії» – це два різних психологічних підходи, які використовуються людьми для впорядкування і адаптації до стресових ситуацій чи емоційно навантажених подій.

1. Механізми психологічного захисту – це техніки або захисні реакції, часто невідомі людині, які спрямовані на зменшення або уникнення свідомого відчуття тривоги, стресу чи конфлікту. Ці механізми включають низку стратегій, таких як заперечення, раціоналізація та заміщення. Вони діють автоматично і непомітно, часто використовуються як своєрідний психічний захист від тривожних або неприємних думок, почуттів і спогадів.

2. Копінг-стратегії (стратегії порядку або стратегії фактичної поведінки) - це свідомі поведінки, яку люди використовують для вирішення проблем або подолання стресу. Ці стратегії можуть бути активними (наприклад, пошук підтримки від інших, зміна ситуації) або пасивними (наприклад, дистанціювання від проблеми, використання розважальних методів). Стратегії подолання можуть бути корисними або шкідливими для здоров'я, залежно від того, наскільки ефективно людина справляється з ситуацією.

Координоване використання механізмів психологічного захисту та стратегій подолання може допомогти людям адаптуватися до складних життєвих обставин і

подолати труднощі. Однак, коли ці механізми і стратегії використовуються неправильно або занадто інтенсивно, вони стають бар'єром на шляху до психічного здоров'я. Аналіз показав, що поява механізмів психологічного захисту є серйозним викликом для людини, якому сприяють обставини, що виходять за межі її внутрішніх ресурсів і за межі її поточного розвитку. Психологічний захист визначається не об'єктивною подією, а суб'єктивним сприйняттям цієї події конкретною людиною. Психологічний захист і копінг-стратегії, спрямовані на адаптацію до психологічних стресових ситуацій, можна розглядати як взаємодоповнюючі та взаємопідсилюючі. Основною метою психологічного захисту є усунення психологічного дискомфорту, а не власне вирішення ситуації. Такі захисти ефективні лише в певному контексті. Невідомі трансформації, заміщення та фальсифікації реальності, з якими стикається людина, є наслідком функціонування захисних механізмів. Термін «копінг-поведінка» або «свідомі копінг-стратегії» використовується для опису свідомих зусиль, які людина докладає, коли стикається з психологічною загрозою.

Поняття копінгу охоплює широкий спектр людської діяльності - від автоматичного психологічного захисту до свідомого і цілеспрямованого подолання кризових ситуацій. Копінг-поведінка характеризується діями, спрямованими на зменшення стресу, планування поведінки, оцінку ситуації та пошук соціальної підтримки. Єдиної концепції копінг-поведінки не існує, що ілюструє складність вивчення поведінки людини у складних життєвих ситуаціях. Особистісні ресурсні характеристики слід розглядати як взаємодію «людина-середовище». Іншими словами, взаємодія між конкретною життєвою ситуацією і людиною виступає як ініціюючий фактор мобілізації того чи іншого особистісного ресурсу. Особистісні ресурси можна розглядати як систему можливостей людини вирішувати конфлікти між особистістю і середовищем та долати негативні ситуації шляхом трансформації особистісних ціннісно-смыслових вимірів. Незважаючи на досягнення в галузі психології копінг-поведінки, існують невирішені методологічні проблеми.

Так, невиражені імпліцитні переконання людини про її потенціал до інтенсивного розвитку і змін протягом життя та впевненість у власній

самоефективності визначають прагнення брати на себе відповідальність за події в житті і пов'язані з вибором копінг-стратегій. Ключовими особливостями адаптивної копінг-поведінки студентів є відчуття сенсу, цілеспрямованість, контроль над ситуацією, регуляція рівня стресу та здатність до навчання такій поведінці. Позитивне подолання складних ситуацій є когнітивно зумовленим поведінковим процесом, що сприяє формуванню загальних соціальних компетентностей учнів у закладах освіти.

## **РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

### **2.1. Особливості діагностики механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів**

Діагностика захисних механізмів та копінг-стратегій у студентів музично-психологічних факультетів має свої особливості: Як показує попередній аналіз Л.П. Лабезної, основною проблемою є взаємозв'язок між особистісним розвитком та копінг-стратегіями, оскільки студентський період збігається з підлітковим віком. У цьому процесі виникають як ефективні, так і дезадаптивні форми поведінки, які можуть призвести до деструктивних процесів в особистісному розвитку. Багато проблем, пов'язаних з навчанням в університеті, вимагають використання адаптивних копінг-стратегій, більшість з яких є недостатньо розвиненими. У цій ситуації важливого значення набуває необхідність допомогти студентам оволодіти копінг-поведінкою, яка дозволить їм долати навчальні кризи та сприятиме подальшому особистісному та професійному розвитку [32, с. 80].

Тому Л.П. Лабезна виокремлює два основні підходи. Вони зумовлюють відмінності в характері досліджуваного питання, його методологічній основі та визначенні поняття «поведінкові стратегії» у студентів-вокалістів і студентів-психологів. Перший підхід розглядає соціальні детермінанти стратегічних поведінкових рис. У цьому підході домінує вивчення зовнішніх детермінант стратегічних поведінкових рис, особливо соціального контексту (J. Barkow). Наприклад, С. Ворчел розглядає конфліктні ситуації як одну з можливих причин формування агресивної стратегії поведінки. Інші підкреслюють, що специфіка соціальної ситуації (зовнішні чинники) дійсно впливає на поведінкові стратегії, але лише через взаємодію з низкою внутрішніх чинників (біологічних та особистісних). Як альтернативу першому підходу прийнято підхід вивчення внутрішніх

детермінант стратегічних поведінкових рис, тобто психологічних характеристик індивідів (Дж. Тубі, Д. Басс) [32, с. 81]. Вивчення стратегії має два основні аспекти. По-перше, розглядаються витoki індивідуальних відмінностей у процесі розвитку.

При діагностиці захисних механізмів та копінг-стратегій студентів музично-психологічного факультету необхідним є аналіз конкретних проблемних ситуацій у житті студентів; дослідження Л.П. Лабезної присвячено предметному аналізу проблемних ситуацій у житті молоді у творах сучасних авторів, особливо у їх повсякденному житті. Прикметно, що бракує досліджень, які б визначали змістовні типології таких ситуацій на основі виявлення якісних характеристик, пов'язаних із психологічними особливостями цієї вікової групи. Наприклад, у дослідженні Н. Сироти, присвяченому копінг-поведінці юнаків у проблемних ситуаціях, основні чинники виникнення таких ситуацій пов'язуються як з внутрішніми психологічними проблемами (у сфері, пов'язаній з труднощами формування Я-концепції), так і з об'єктивними життєвими обставинами (сім'я, друзі, однолітки протилежної статі, значущі дорослі та брак матеріальних ресурсів), які пов'язані з психологічними проблемами. Дані цих та подібних опитувальників дозволили авторам виокремити деякі з найважливіших сфер життя юнаків та описати зміст і структуру проблемних ситуацій, що найчастіше зустрічаються в житті юнаків. Крім того, спектр проблемних ситуацій було визначено відповідно до частоти їх виникнення, що дозволило оцінити найбільш «напружені» ділянки у змісті загальної структури життєвих просторів. Однак через характер отриманих даних, відмінності в методологічних підходах (різні методи збору даних) та суттєві розбіжності у визначенні авторами вікової межі для цього періоду, отримати повну картину проблем у житті юнаків не представляється можливим. Водночас за результатами емпіричних даних можна зробити певні узагальнення. Той факт, що кількість і зміст проблемно-ситуативних сфер майже однакові, свідчить про те, що найбільш важливими в цьому віці є сфери, пов'язані з відносинами з близькими (сім'єю) та однолітками (в тому числі з однолітками протилежної статі), проблеми з навчанням, проблеми з власним майбутнім та сфера «Я» (проблеми з самооцінкою, почуттям власної гідності і т.д.). Прикметно, що виразність проблемно-ситуативних сфер,

визначених категорією «Я» щодо складного процесу становлення Я-концепції в підлітковому віці, є найбільш суперечливою (від гнітючої до мінімальної виразності) у трактуванні авторів різних досліджень. Більше того, через недостатню кількість досліджень це залишає багато питань без відповіді в психологічних дослідженнях. Можливо, це пов'язано з тим, що методи, які використовуються в таких дослідженнях (інтерв'ю, анкетування, спостереження), здебільшого є описовими. Крім того, факти життєвих ситуацій не завжди містять інформацію, яку важко зрозуміти і відтворити з молодими людьми. Крім того, суперечливий зміст цих даних суттєво ускладнює їх коректну інтерпретацію та призводить до труднощів у категоризації результатів. Проте більшість авторів, які інтерпретують отримані дані, вказують на те, що найбільш суттєві зміни в цій віковій групі відбуваються у сфері концепції «Я», яка характеризується значною кількістю проблем психологічного характеру, пов'язаних з тим, що юнаки зосереджуються на собі в складному і суперечливому процесі формування нового рівня самосприйняття, який характеризується підвищенням [32, с. 85].

З точки зору методології, більшість досліджень обмежуються аналізом даних про феноменологію проблемної ситуації за допомогою масових опитувань. Водночас існує й інший підхід до діагностики таких ситуацій, так званий клінічний підхід. Цей підхід ґрунтується на практиці роботи з підлітками, які страждають на різні форми поведінкової дезадаптації, і зосереджується на виявленні умов (етіології), що становлять найбільший ризик виникнення дезадаптації.

До психотравмуючих факторів належать психологічні травми великої сили та раптові шокуючі психологічні травми (хвороба або смерть батьків), короткочасні психотравмуючі ситуації, хронічні психотравмуючі ситуації, що впливають на смислову сферу (особливо конфлікти з однолітками), а також емоційна депривація, що перешкоджає формуванню почуття прив'язаності. Серед ситуацій підвищеного ризику для юнаків доктор Ісаєв називає такі: невідповідність батьківським очікуванням, надмірна відповідальність за інших членів сім'ї, розлука з сім'єю, неприйняття з боку викладачів, нездатність впоратися з навчальним навантаженням, вороже ставлення батьків, нові колективи, переїзд, ризики для здоров'я і серйозні



захворювання. Так, Л.П. Лабезна зазначає, що клінічний підхід передбачає більш широкий погляд на проблемну ситуацію. Досліджуються не конкретні події, а загальна соціально-психологічна ситуація вдома чи в університеті, що дає змогу виявити причини дезадаптації та хвороби. Такий підхід дозволяє не тільки (як у психологічних дослідженнях) зафіксувати сфери життєдіяльності молодих людей, в яких виникають такі ситуації, а й встановити змістовну класифікацію таких ситуацій. Водночас слід зазначити, що існує певна схожість між проблемами, діагностованими дослідженнями, та тими, що виявляються в медичній практиці [32, с. 86].

Ми погоджуємося з А. Галяном, що для студентів-психологів та студентів-музикантів професійне середовище, в якому вони будуть працювати, особливо стосунки, які виникають між медичними працівниками, визначає свої вимоги. Тому розуміння факторів, що впливають на ефективність процесу адаптації та підтримання балансу в системі «об'єкт навчання - професійне середовище», безсумнівно, є важливим у виборі шляхів і засобів управління процесом професійної адаптації. Таким чином, виникають проблеми ефективної адаптації та використання тактик подолання різних ситуацій. Тому ми звернули увагу на взаємозв'язок між рівнями адаптації студентів-психологів та студентів-музикантів і вибором ними копінг-стратегій. У цьому контексті метою даного дослідження було емпіричне вивчення психологічних особливостей захисних механізмів та копінг-стратегій студентів музичного та психологічного факультетів [15, с. 22].

При вивченні адаптації майбутніх психологів до професійної діяльності дослідження А. Галяна мотивоване необхідністю оцінити рівень адаптивної компетентності особистості, вивчити представленість копінг-стратегій у процесі адаптації, визначити характер та рівень взаємозв'язку між показниками адаптивної компетентності та конструктивними/неконструктивними копінг-стратегіями. Дослідники вважають, що адаптаційний потенціал особистості та конструктивні моделі поведінки сприяють успішній професійній адаптації. Важливу роль у цьому процесі відіграють особистісні ресурси. У зв'язку з цим А. Галян, Р.С. Лазарус, К. Лазарус розробили методiku діагностики стратегій навчання поведінки в стресових

ситуаціях та визначили особливості процесу адаптації людини через ключові показники «притосування», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційний комфорт», «інтернальність» та «прагнення до контролю». Запропоновано опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [15, с. 24].

На думку О.В. Волошок та С.Р. Прус, проблема прогнозування та регуляції поведінки людини в певних стресових ситуаціях безпосередньо пов'язана з проблемою динаміки копінгу. Будь-яка копінг-поведінка починається з оцінки середовища, яке може розглядатися як критичне або загрозливе і небезпечне для життя. Характер цієї оцінки впливає на копінг і змінює взаємовідносини між людиною і середовищем, що, в свою чергу, змінює емоційну реакцію Р. Лазарус виділяє три типи когнітивної оцінки, які впливають на копінг-поведінку:

I. Первинна оцінка – Вона дозволяє зробити висновки про характер ситуації (загроза, небезпека тощо) на основі оцінки характеристик стресора і ситуації в цілому.

II. Вторинна оцінка - людина думає про те, що можна зробити для подолання стресової ситуації. Вторинні когнітивні оцінки формуються на основі зіставлення вимог ситуації з власними ресурсами і можливостями задовольнити ці вимоги. В результаті відбувається свідомий вибір та ініціювання дій, спрямованих на подолання стресу.

III. переоцінка - якщо поведінка, ініційована когнітивною оцінкою, не призводить до очікуваного результату, відбувається зміна можливостей людини, вимог ситуації - тобто зміна копінг-стратегій [13, с. 148].

Таким чином, когнітивний копінг часто виступає посередником між емоційними та поведінковими реакціями.

Також дослідниця А. Галян пропонує використовувати шкалу «адаптація-дисгармонія» для визначення рівня адаптації студентів-психологів до умов майбутньої професійної діяльності. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики (аналіз значущості з використанням критерію Стюдента, кореляційний аналіз та кластерний аналіз (поділ респондентів

на групи)). Для цього використовувався пакет прикладних програм статистичної обробки даних. «IBM SPSS Statistics 21» [15, с. 24].

Тому, з урахуванням всіх вищеописаних особливостей діагностики механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів підберемо та опишемо методики дослідження механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів.

## **2.2. Методики дослідження механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів**

В ході наукового пошуку було сформульоване припущення, що психологічні особливості копінг-стратегій майбутніх психологів та майбутніх музикантів будуть відрізнятися. Ми припустили, що для студентів-психологів характерна копінг-стратегія – пошук соціальної підтримки, для студентів-музикантів – самоконтроль. З метою перевірки даної гіпотези, на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (ЧНУ ім. Ю. Федьковича) було проведено емпіричне дослідження. В дослідженні взяли участь 17 респондентів факультету соціальної педагогіки та психології ЧНУ ім. Ю. Федьковича, а саме 6 студентів I курсу магістратури кафедри музики, 11 студентів I курсу магістратури кафедри психології. Віковий діапазон студентської вибірки складав від 18 до 22 років.

Наш експеримент складався із наступних етапів:

I. Підготовчий етап: були встановлені основні завдання та цілі дослідження, на основі вивченої літератури висунули гіпотези та сформулювали план експерименту. Окрім того, детально спланували спостереження, яке мало супроводжувати власне експериментальний етап дослідження. Для цього ми виділили основні критерії та ознаки поведінки людини, на які ми спрямовали свою увагу, а саме: висловлювання, якими супроводжувалося виконання завдання; підхід до заповнення опитування тощо. Був підготовлений психологічний інструментарій, який є необхідний для проведення дослідження – для проведення дослідження

механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів було обрано наступні методики:

1. Тест В. Семіченка «Визначення стресостійкості особистості» (дод. А). Тест на визначення стресостійкості особистості (авт. В. А. Семіченко) – методика для дослідження рівня стресостійкості. Деякі запропоновані твердження у тесті були аналогічними щодо тверджень у попередній психодіагностичній методиці, що вказує на те, що автори обох тестів мають схоже розуміння такої психологічної властивості як стресостійкість особистості. Метою використання цієї методики є виявлення особливостей впливу професійного стресу, тобто взаємовідносин у професійній спільноті та досліджуваного, його управлінської, конфліктної та лідерської поведінки. Ці питання є дуже актуальними для вивчення особливостей стресостійкості соціальних працівників як представників професії "людина-людина". Автори методики пропонують використовувати дев'ятиступеневий ключ стресостійкості. На нашу думку, такий розподіл підходить для нашого дослідження не тільки тому, що дозволяє більш детально і диференційовано вивчити стресостійкість, але й тому, що дозволяє виділити групи ризику. За необхідності ці рівні можна пропорційно згрупувати у три категорії: низький, середній та високий.

2. Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (дод. Б). Опитувальник складається з 97 тверджень, суть яких відображає 8 захисних механізмів: компенсацію, заперечення, заміщення, інтелектуалізацію, проєкцію, реактивне утворення, регресію, придушення.

2.1. Опитувальник захисного стилю, розроблений М. Bond з співавторами (1983). Опитувальник містить 81 твердження і дозволяє виявити 24 захисних механізму.

2.2. Профіль захисних механізмів, розроблений N. Johnson (1982, 1986), являє собою тест з незакінчених пропозицій. Кожен з сорока відповідей відповідає одній з 14 категорій, які дана методика розглядає як ранні захисту, як захисту середнього рівня або просунуті захисту.

2.3. Шкала оцінки механізмів захисту, створена J. C. Perry (J. C. Perry і M. E. Kardos, 1995). Дана шкала дозволяє виявляти якісно або кількісно 27 механізмів

захисту, аналізуючи зустрічі з клієнтом, записані на відеокасети (кожна зустріч триває годину і більше).

Шкала захисного функціонування з діагностичним інтерв'ю була введена в останньому виданні DSM-IV (1994/1996). На основі матеріалів цієї шкали клініцисти можуть розробити список із семи специфічних захисних або копінг-поведінок, які спостерігаються у людини. Потім визначається домінуючий захисний стиль на основі семи рівнів функціонування захисту, описаних в DSM-IV.

3) Для визначення домінуючого стилю подолання стресу та рівня стресу за типовими стилями подолання використовувався опитувальник копіngu Р. Лазаруса (Додаток В). Остання версія цієї методики (1988 р.) складається з 50 питань, розділених на вісім шкал. Ці шкали розділені на три групи за основними критеріями: вирішення проблем, пошук і використання соціальної підтримки та емоційна регуляція. Під час проведення опитувальника психодіагност просить респондента згадати нещодавню стресову подію або ситуацію в реальному житті і розповісти, як він з нею впорався. Опитувальник «Способи подолання» Р. Лазаруса та С. Фолкмана призначений для виявлення способів подолання труднощів (копінг-стратегій) у різних сферах і включає вісім субшкал: конфронтаційне подолання, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення втечі, планування розв'язання проблем та позитивна переоцінка. Пояснення субшкал.

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Приклад:

«Опинившись у важкій ситуації, я ...»

- Говорив з іншими, щоб побільше дізнатися про ситуацію;
- Критикував і картав себе;
- Намагався забути все це».

Опитувальник діагностує дві основні копінг-стратегії в різних стресових ситуаціях (хвороба, безробіття, життєві невдачі тощо): проблемно-фокусовану та емоційно-фокусовану. Методика була адаптована та психометрично апробована в Україні. Вибірка складалася з 600 осіб із середнім віком 25,9 років. Однорідність багатьох шкал була незадовільною. Конвергентна валідність оцінювалася по відношенню до опитувальника CISS, але, на думку авторів адаптації, результати цієї оцінки виявилися не зовсім задовільними. Критеріальна (прагматична) валідність визначалася шляхом порівняння відповідей двох груп - оптимістів і песимістів. Результати показали, що оптимісти частіше обирали стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. В цілому, однак, автори адаптації дійшли висновку, що психометричне тестування слід продовжувати.

4. Опитувальник Д. Армїхана «Індикатор копінг-стратегій» (адаптація М. Сироти – дод. Г). Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» призначений для діагностики домінуючих копінг-стратегій людини і є одним з найуспішніших інструментів для вивчення основних поведінкових стратегій людини. Основна ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які люди розвивають протягом життя, можна розділити на три групи: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення.

Індикатор копінг-стратегій Я. Амірхана, адаптований Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським, спрямований на виявлення домінуючих копінг-стратегій за такими показниками: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Ступінь вираженості цих стратегій також оцінюється за такою шкалою: вирішення проблем: 11-16 балів - дуже низький рівень; 17-21 бал - низький рівень; 22-30 балів - середній рівень; 31 бал і вище - високий рівень; пошук соціальної підтримки: Менше 13 балів - дуже низький рівень; 14-18 балів - низький рівень; 19-28 балів - середній рівень; 29 балів і вище - високий рівень; уникнення проблем: 11-15 балів - дуже низький рівень; 16-23 бали - низький рівень; 24-26 балів - середній рівень; 27 балів і вище - високий рівень. Опитувальник складається з 33 тверджень, а ступінь участі оцінюється за трибальною шкалою.

II. Власне дослідницький етап: кожен учасник репрезентативної вибірки отримав завдання: в якості завдання ми використали бланк тесту В. Семіченка «Визначення стресостійкості особистості», опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю», опитувальник Р. Лазаруса «Способи подолання», опитувальник Д. Армїхана «Індикатор копінг-стратегій» (адаптація М. Сироти), в якому була подані інструкції, зазначені в дод. А, дод. Б, дод. В та дод. Г.

III. Обробка та аналіз результатів: На цьому етапі експериментального дослідження було проаналізовано тест «Визначення стресостійкості особистості» В. Семіченко та індекс стилю життя Плутчика-Келлермана-Конте, опитувальник «Способи подолання» Р. Лазаруса, опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армїхана (адаптований М. Сиротою). На основі ключа результати опитувальника були оброблені з метою отримання результатів, що свідчать про наявність у досліджуваних тих чи інших копінг-стратегій. На основі цих даних у дев'яти досліджуваних (73%) були виявлені копінг-стратегії, орієнтовані на пошук і вирішення стресових проблемних ситуацій. У двох інших (19%) - стратегії, орієнтовані на емоції. Лише один учасник (8%) продемонстрував копінг-стратегії уникнення або втечі від стресових ситуацій, тобто активно намагався піти від ситуації, займаючись іншими видами діяльності. Десять учасників

продемонстрували вирішення проблем, двоє - уникнення і шестеро - копінг-стратегії, сфокусовані на емоціях. Я вважаю, що вони продемонстрували.

#### IV. Етап інтерпретації.

### 2.3. Порівняльний аналіз психологічних механізмів захисту та копінг-стратегій у студентів-музикантів та студентів-психологів

Порівняти результати емпіричних досліджень механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій студентів музичного та психологічного факультетів. Для дослідження особливостей розвитку загального рівня стресостійкості було використано психодіагностичну методику «Тест особистісної стресостійкості» (В.А. Семіченко) та отримано наступні результати. Щодо рівня стресостійкості («Тест стресостійкості особистості» В.А. Семіченко), то 36,4% студентів-психологів мають високий рівень стресостійкості, 63,6% - середній рівень стресостійкості і 0% - низький рівень стресостійкості, тоді як 33,3% студентів-музикантів мають рівень 50,0 і 16,7% - низький рівень. Це означає, що загалом студенти-психологи мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти музичних спеціальностей. У таблиці 2.1 наведено результати рівнів стресостійкості (тест на визначення стресостійкості особистості В. А. Семіченко).

Таблиця 2.1

#### Рівні стійкості до стресу

№	Рівень стійкості до стресу	Кількість респондентів (17)		Кількість респондентів (%)	
		психологи (11)	музиканти (6)	психологи	музиканти
1	Високий рівень стійкості до стресу	4	2	36,4	33,3%
2	Середній рівень стійкості до стресу	7	3	63,6	50,0%
3	Низький рівень стійкості до стресу	0	1	0	16,7%

Загалом 35,3% опитаних студентів мають високий рівень стресостійкості, 58,8% - середній рівень і 5,9% - низький рівень. Високий рівень, яким володіє третина респондентів, відрізняється емоційною стабільністю, швидким відновленням втраченої стресостійкості, стійкою адаптацією до різних стресових



ситуацій у професійній діяльності і, як наслідок, високою працездатністю. Іншими словами, їм вдається реалізувати себе у сфері освіти, вони здатні безконфліктно спілкуватися з одногрупниками та викладачами, досягають високої ефективності у своїй професійній діяльності загалом. Однак, на нашу думку, варто пам'ятати, що стресостійкість людини - це завжди динамічна характеристика, тобто вона може змінюватися на краще або навпаки залежно від багатьох факторів.

Тому навіть психологам і музикантам з високим рівнем стресостійкості необхідно систематично підтримувати його, як самотійно, так і ділячись своїм позитивним досвідом подолання стресових ситуацій. Більшість учасників мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про те, що вони здатні регулювати свої емоції, виконувати свою професійну діяльність на належному рівні та зберігати оптимальний рівень працездатності в більшості стресових ситуацій.

Незважаючи на те, що такі респонденти здебільшого добре справляються зі стандартизованими завданнями, на нашу думку. Таким чином, такі респонденти є своєрідною групою ризику і потребують кваліфікованої підтримки для покращення їхньої стресостійкості шляхом підвищення особистісних ресурсів стресостійкості.

Низька стресостійкість пов'язана з нерозвиненою здатністю свідомо впливати на власний емоційний стан у різних стресових ситуаціях, які можуть виникати під час виконання професійної діяльності, що може суттєво погіршити успішність студентів і, в гіршому випадку, призвести до розпаду особистості. Найнижчий рівень стресостійкості виявлено лише в одного досліджуваного (5,9%). Це може бути ознакою емоційної незрілості в загальній професійній діяльності, невідповідності особистісних якостей професійним вимогам, а також відсутності досвіду військової служби.

Порівняння результатів загального рівня стресостійкості студентів-музикантів та студентів-психологів за психодіагностичною методикою «Тест стресостійкості

особистості» (автор В.А. Семіченко) представлено на рисунку 2.1. 2.1.

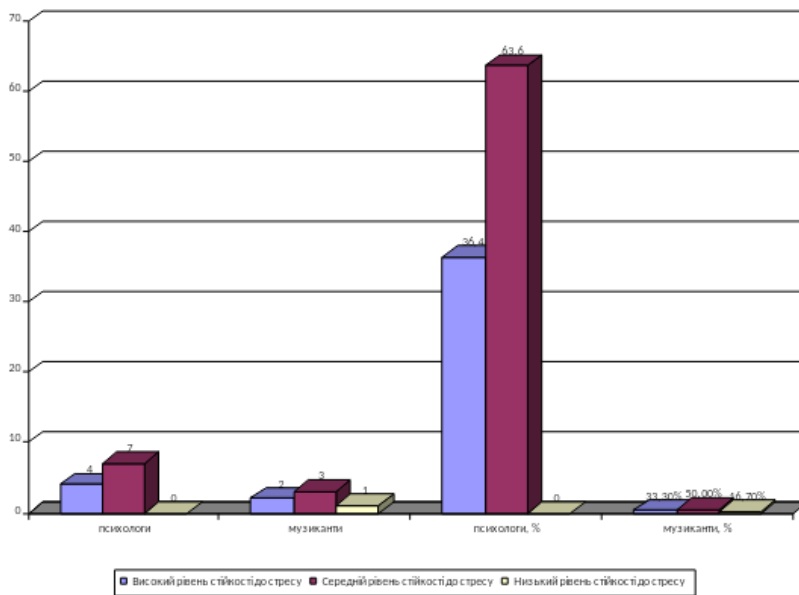


Рис. 2.1. Диференційно-порівняльна діаграма співвідношення рівнів стійкості до стресу у студентів-музикантів та студентів-психологів за допомогою психодіагностичної методики «Тест на визначення стресостійкості особистості» (авт. В.А. Семіченко)

Після наступного етапу дослідження – проведення опитувальника «Способи подолання» Р.Лазуруса серед студентів двох спеціальностей було проведено аналіз та порівняння результатів кожної копінг-стратегії, включаючи три рівня напруги. Отримані результати представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

### Результати визначення копінг-стратегій у студентів

Копінг-стратегії	Рівень	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Сф.проф. діяльності	Музич.	Психол.	Музич.	Психол.	Музич.	Психол.
Конфронтація		16%	5%	58%	42%	10%	2%
Дистанціювання		16%	18%	73%	51%	26%	33%
Самоконтроль		39%	60%	54%	39%	9%	1%
Пошук соціальної підтримки		42%	28%	49%	61%	15%	17%
Прийняття відповідальності		0	0	39%	50%	33%	39%
Втеча-уникнення		48%	41%	46%	48%	6%	11%
Планування вирішення проблеми		43%	45%	51%	55%	6%	0
Позитивна переоцінка		57%	63%	37%	37%	6%	0

Отже, на основі аналізу даних щодо першої стратегії копінг-поведінки - конфронтації - можна сказати, що більшість як психологів, так і музикантів мають середній рівень напруженості за цією стратегією, 42% і 58% відповідно. Якщо порівняти ці цифри, то можна побачити, що існують відмінності в розподілі, особливо на середньому та високому рівнях. Це пов'язано з тим, що музикантам притаманна невинуватість та активна орієнтація на вирішення проблем, а їхня діяльність іноді може бути деструктивною, а не адаптивною.

Наступна копінг-стратегія, яку варто проаналізувати, - дистанціювання. Середній рівень у студентів двох спеціальностей майже однаковий. Серед студентів ця стратегія може проявлятися у вигляді байдужого ставлення до навчання і викладання та пасивної студентської позиції. Порівняльний аналіз отриманих емпіричних даних показує, що різниця у проявах дистанції студентами різних спеціальностей є незначною.

Порівнюючи результати щодо прояву самоконтролю як копінг-стратегії, було виявлено, що за цією діагностичною шкалою у студентів-психологів переважає високий рівень - 60% - копінг-напруженості. Такі високі результати у студентів-психологів можна пояснити специфікою їхньої професії. Адже професіоналізм психологів вимагає повного самоконтролю в роботі, контролю над емоціями, ситуаціями, мовленням, реакціями та поведінкою, що є важливою складовою професійного розвитку. Середній рівень стресостійкості самоконтролю серед студентів-музикантів становить 55%, що свідчить про те, що більшість майбутніх музикантів не володіють повним самоконтролем, а вираженість цієї стратегії може залежати від стресових ситуацій. Хоча студенти першого курсу магістратури ще не є сформованими професіоналами у своїй галузі, вони явно перебувають на певному етапі свого професійного становлення, що чітко відображено в емпіричних даних.

Аналіз базових характеристик четвертої копінг-стратегії - пошуку соціальної підтримки - показав, що в середньому вона становить 49% у психологів і 61% у музикантів, причому результати вищих рівнів стратегій пошуку соціальної підтримки також є значущими - 15% у студентів-психологів і 17% у студентів-

музикантів. Таким чином, існують характерні відмінності в напруженості між двома рівнями копінг-стратегій.

На середньому рівні ця копінг-стратегія домінує серед студентів-психологів, і різниця є незначною, тоді як на високому рівні виявлено високозначущу різницю в 42%, і студенти-музиканти віддають перевагу цій копінг-стратегії. Ці результати можуть свідчити про те, що для першокурсників-музикантів важливішими є поради професіоналів та друзів, які володіють необхідними знаннями, тобто вони зазвичай покладаються на досвід та навички професійно підготовлених музикантів. Студенти - майбутні музиканти - завжди потребують схвалення і приймають рішення, спираючись на поради та настанови важливих для них колег. З іншого боку, студенти-психологи, як правило, більше зосереджуються на власному професійному та життєвому досвіді і є більш незалежними особистостями, які менше потребують соціальної підтримки та схвалення.

При порівнянні результатів за копінг-стратегією "прийняття відповідальності" було виявлено, що середній рівень вираженості цієї стратегії становить 50% серед психологів і 39% серед музикантів. На більш високих рівнях ця стратегія повністю відсутня у студентів обох спеціальностей. Аналізуючи дані, можна зробити висновок, що прояв цієї стратегії майже однаковий на всіх рівнях.

За результатами шостої шкали копінг-стратегія уникнення є однією з найпоширеніших стратегій на високому рівні напруженості. На середньому рівні цю стратегію використовують 46% студентів-психологів та 48% студентів-музикантів. Майже всі студенти другої групи орієнтуються на високий рівень експресії: 41% психологів і 48% музикантів. Описані показники свідчать про те, що велика кількість студентів демонструє високий рівень поведінки уникнення. Основною поведінкою, а точніше бездіяльністю, є повне ігнорування проблеми, що може бути обумовлено як індивідуальними особливостями, так і деякими професійними навичками, але така неадаптивна стратегія є неприйнятною в діяльності як психологів, так і музикантів, але на даному етапі професійного становлення під час навчання в університеті ця стратегія є прийнятною. Тому ці показники можна розглядати лише як прояви незавершеного професійного становлення особистості.

Наступною копінг-стратегією в цьому емпіричному дослідженні є «планування вирішення проблем». Аналіз показників у цьому дослідженні показав, що більшість студентів мають середній рівень напруженості адаптивних поведінкових стратегій - 55% психологів і 51% музикантів, дещо нижчі показники напруженості - 45% студентів-психологів і 43% студентів-музикантів. Результати для обох дисциплін досить близькі і суттєво не відрізняються.

Останньою з виявлених копінг-стратегій є позитивна переоцінка. Порівнюючи результати за рівнем напруженості, було виявлено, що на середньому рівні студенти факультету психології та музичного факультету мають однакові результати - 37%, а на високому рівні 63% студентів факультету психології та 57% студентів музичного факультету здійснюють позитивну переоцінку. Отже, цей показник свідчить про те, що цей тип копінг-стратегії є домінуючим на високому рівні. Можливими детермінантами цього явища є процес засвоєння нових соціальних ролей, бажання розвиватися та прийняття труднощів, які виникають у процесі освоєння професії. Можна припустити, що цей показник є специфічним для першого року навчання в аспірантурі і характеризується високою мотивацією до успіху, оскільки знання і події не сприймаються в негативному контексті.

Таким чином, можна стверджувати, що магістранти першого року навчання спеціальностей «Психологія» та «Музичне мистецтво» не мають значущих та виражених відмінностей у прояві досліджуваних стратегій майже на всіх рівнях (окрім конфліктності та пошуку соціальної підтримки). Основними причинами цього є: обмежений професійний досвід студентів; недостатня кількість стресових ситуацій, пов'язаних з їх професійною діяльністю, тому структура копінг-стилів будується на індивідуальних особливостях без особливого врахування професійних характеристик; презентація професійних проблем і формування стратегій адаптації та невміння це робити.

Наступне дослідження - Індекс стилю життя Плутчика-Келлермана-Конте. Оскільки дослідження проводилося зі студентами-психологами та студентами-музикантами, ця змінна («професія») була врахована в розрахунках. Результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Достовірність різниці у вираженості психологічних захистів за професією у студентів-психологів та студентів-музикантів

Показники	Професія	M	m	$\sigma$	t	P
Заперечення	психолог	61,00	4,04	28,59	-2,52	0,014
	музикант	73,28	2,74	19,35		
Регресія	психолог	56,40	4,27	30,17	-2,36	0,02
	музикант	70,64	4,25	30,05		
Проекція	психолог	56,88	3,84	27,12	-2,26	0,03
	музикант	43,88	4,28	30,27		
Інтелектуалізація	психолог	69,20	3,06	21,64	2,65	0,001
	музикант	56,32	3,78	26,71		
Реактивні утворення	психолог	71,88	2,90	20,47	6,18	0,001
	музикант	40,68	4,13	29,22		

Типові гендерні відмінності в механізмах психологічного захисту можна охарактеризувати наступним чином: психологи частіше, ніж музиканти, використовують механізм «реактивного утворення», заснований на відхиленні в бік протилежних емоцій. Аналіз форми вираження та вираженості агресивної поведінки показав, що у психологів частіше, ніж у музикантів, проявляється почуття негативізму та провини ( $p < 0,01$ ). Діагностика спрямованості агресії показала, що психологи проявляють більше самоагресії порівняно з музикантами ( $p < 0,01$ ). Це підтверджується переважанням почуття провини серед представників цієї статі.

Кореляційний аналіз (рангова кореляція Спірмена) був використаний для визначення зв'язку між агресивністю особистості та напруженістю механізмів психологічного захисту. Враховуючи, що професійні змінні суттєво впливають на вираженість експерієнтальних рис, кореляції були проведені для групи студентів-психологів та групи музикантів. У групі психологів було виявлено п'ять кореляційних зв'язків (на рівні  $p < 0,05$  та  $p < 0,01$ ) між агресією та механізмами психологічного захисту. Найбільш статистично значущий зв'язок виявлено між компенсаторними захисними механізмами та агресією. Заміщення розвивається для придушення агресивних тенденцій. Воно знижує напругу, спрямовуючи агресію на слабші, неживі об'єкти або на себе. (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту «заміщення» та агресивних проявів у психологів

Заміщення	Непряма агресія	Роздратування	Образа	Провина	Індекс агресивності	Індекс ворожості	Аутоагресія	Гетероагресія
Психологи	0,501**	0,364**	0,567**	0,347*	0,356*	0,323*	0,369**	0,460**

Примітка: \*\* – кореляція значима на рівні 0,01; кореляція значима на рівні 0,05

Всі показники є позитивно значущими. Отже, найбільший зв'язок спостерігається між цим механізмом і почуттям гніву. Тобто люди схильні спрямовувати негативні емоції не на об'єкт стресу, а на себе (самоагресія  $R = 0,369$ ) або на інших (гетероагресія  $R = 0,460$ ). Це підтверджується кореляціями з індексами агресії та ворожості ( $R = 0,356$  та  $R = 0,323$  відповідно). Психологи, які обирають цей захисний механізм, характеризуються непрямою агресією ( $R = 0,501$ ) та дратівливістю ( $R = 0,364$ ). Але при цьому вони відчують почуття провини ( $R = 0,347$ ). Механізм психологічного захисту заперечення обернено корелює з самоагресією ( $R = -0,524$ ) і образою ( $R = -0,403$ ). Механізм психологічного захисту придушення пов'язаний із самоагресією ( $R = 0,382$ ) та обернено пов'язаний із фізичною агресією ( $R = -0,372$ ). Для осіб зі схильністю до непрямої агресії ( $R = 0,349$ ), дратівливості ( $R = 0,489$ ), гніву ( $R = 0,325$ ) та самоагресії ( $R = 0,342$ ) характерним є внутрішній захисний механізм у вигляді «регресії» як втечі від стресових ситуацій до більш ранньої форми особистісного розвитку (дитинства). Психологічний захист як компенсація позитивно пов'язаний з образою ( $R = 0,377$ ). Рефлексивність як механізм психологічного захисту притаманна чоловікам, які більш схильні до непрямої агресії по відношенню до інших ( $R = 0,361$ ) і пов'язана з підозрілістю ( $R = 0,346$ ) та гетероагресією ( $R = 0,351$ ). «Інтелектуалізація», психологічний захист, прямо пов'язана з підозрілістю ( $R = 0,307$ ) і обернено пов'язана з самоагресією ( $R = -0,319$ ) та гетероагресією ( $R = -0,300$ ). Механізм «реактивного утворення» обернено пропорційний до прояву самоагресії ( $R = -0,371$ ). У групі музикантів виявлено два взаємозв'язки (на рівні  $p < 0,05$  та  $p < 0,01$ ) між агресією та механізмами психологічного захисту. Найбільш статистично значущі

показники були виявлені між захисними механізмами «регресія», «заміщення» та «агресія». Дані представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту «регресія» і у «заміщення» та агресивних проявів у студентів-музикантів

Заміщення	Непряма агресія	Роздратування	Вербальна агресія	Образа	Підозрілість	Негативізм	Провина	Індекс агресивності	Індекс ворожості	Гетеро агресія
«регресія»	0,477	0,710	0,487	0,590	0,492	0,415	0,466	0,605	0,522	0,521
«заміщення»	0,601	0,856	0,613	0,689	0,643	0,449	0,407	0,631	0,740	0,702

Примітка: \*\* – кореляція значима на рівні 0,01; кореляція значима на рівні 0,05

Прямі кореляції спостерігаються з непрямою агресією ( $R = 0,477$ ), вербальною агресією ( $R = 0,487$ ), дратівливістю ( $R = 0,710$ ), гнівом ( $R = 0,590$ ), підозрілістю ( $R = 0,492$ ), негативізмом ( $R = 0,415$ ) і почуттям провини ( $R = 0,466$ ). Ці музиканти характеризуються широким спектром негативних емоцій, які вони схильні спрямовувати на інших (гетероагресія  $R = 0,521$ ). Виявлено прямі кореляційні зв'язки з непрямою агресією ( $R = 0,601$ ), образою ( $R = 0,856$ ), вербальною агресією ( $R = 0,613$ ), гнівом ( $R = 0,689$ ), підозрілістю ( $R = 0,643$ ), запереченням ( $R = 0,449$ ), почуттям провини ( $R = 0,407$ ), індексом агресивності ( $R = 0,631$ ) та ворожістю ( $R = 0,740$ ). Знову ж таки, у студентів-музикантів спостерігається специфічний патерн емоційного негативного вираження по відношенню до інших (гетероагресія  $R = 0,702$ ).

Було виявлено низку зв'язків між компенсацією, захисними механізмами проекції та агресією. Компенсація передбачає спроби змінити почуття неповноцінності або знайти альтернативи. У жінок цей механізм психологічного захисту найсильніше корелює з індексом агресії ( $R = 0,500$ ) та індексом ворожості ( $R = 0,320$ ). Ці музиканти характеризуються непрямою агресією ( $R = 0,437$ ), дратівливістю ( $R = 0,343$ ), вербальною агресією ( $R = 0,312$ ), образою ( $R = 0,378$ ), підозрілістю ( $R = 0,476$ ) і почуттям провини ( $R = 0,329$ ). Інтактні учні, які переносять свої неприйнятні почуття, потреби та бажання на інших, щоб зменшити



внутрішню напругу, протягом життя відчувають низку емоцій («опосередкованих»), у тому числі негативних, протягом усього життя. До них належать фрустрація ( $R = 0,409$ ), вербальна агресія ( $R = 0,309$ ), гнів ( $R = 0,586$ ), підозрілість ( $R = 0,602$ ), негативізм ( $R = 0,357$ ) і почуття провини ( $R = 0,651$ ). Усі ці симптоми спрямовані на інших (гетероагресія  $R = 0,382$ ). Також виявлено зв'язок між індексом ворожості ( $R = 0,564$ ) та агресією ( $R = 0,411$ ). Механізм психологічного захисту заперечення опосередковано пов'язаний з дратівливістю ( $R = -0,345$ ) та вербальною агресією ( $R = -0,350$ ). Однак він не спрямовує агресивні тенденції на інших, що підтверджується його зворотною кореляцією з індексом гетерогенної агресії ( $R = -0,342$ ).

Механізм психологічного захисту придушення безпосередньо пов'язаний з почуттям провини ( $R = 0,508$ ) та вербальною агресією ( $R = 0,332$ ). Придушення студентами-музикантами своїх емоційних станів спрямовує агресію на себе ( $R = 0,504$ ). Механізм «реактивного формування» характерний для студентів-музикантів з високим рівнем гніву ( $R = 0,420$ ), підозрілості ( $R = 0,320$ ), почуття провини ( $R = 0,482$ ) та ворожості ( $R = 0,443$ ). Хоча студенти-музиканти демонструють поведінку, діаметрально протилежну їхнім справжнім почуттям, їхня справжня агресія здебільшого спрямована на себе ( $R = 0,328$ ). Інтелектуалізація як механізм психологічного захисту пов'язана з фізичною агресією ( $R = 0,460$ ) та підозрілістю ( $R = 0,477$ ).

Таким чином, існують значні відмінності у виборі психологічного захисту між студентами-психологами та студентами-музикантами. Типові відмінності в механізмах психологічного захисту проявляються в тому, що студенти-музиканти частіше використовують заперечення та регресію як психологічні захисти. Студенти-психологи частіше, ніж студенти-музиканти, використовують реактивні утворення з подальшим переключенням на протилежні емоції. Відмінності у вираженості та інтенсивності агресивної поведінки свідчать про те, що студенти-психологи більш схильні до прояву негативізму, почуття провини та самоагресії.

Проведено статистичний аналіз результатів методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана) за допомогою t-критерія Стюдента для незалежних вибірок та H-критерію Краскела-Уоліса. Результати подамо в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати статистичного аналізу відмінностей між студентами з різною структурою виховання за допомогою t-критерія Стюдента для незалежних вибірок (методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана)

Стратегія подолання	Показник Т-критерію Стюдента для незалежних груп вибірки
Вирішення проблеми	0,9 при $p \leq 0,01$
Пошук соціальної підтримки	Відмінностей не виявлено
Уникнення	Відмінностей не виявлено

За більшістю шкал значущих відмінностей між групами не виявлено. Отже, ймовірно, що студенти з різним вихованням використовують у стресових ситуаціях такі копінг-стратегії, як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». За шкалою «вирішення проблем» ( $t = 0,9$ ,  $p \leq 0,01$ ) показники студентів-психологів та студентів-музикантів статистично значуще відрізняються. Це свідчить про те, що студенти-психологи та студенти-музиканти використовують різні особистісні ресурси для пошуку ефективних способів вирішення проблем. Це може бути пов'язано з тим, що студенти-психологи у стресових ситуаціях використовують зовнішні особистісні ресурси, а студенти-музиканти - внутрішні. Для більш детального статистичного дослідження характеристик та якостей поведінки подолання стресу в контрольній та експериментальній групах було застосовано Н-критерій Крускала-Уолліса. Це необхідно для одночасного порівняння результатів двох вибірових груп, оскільки t-критерій Стюдента може врахувати лише відмінності між двома вибіровими групами.

Таблиця 2.7

Результати статистичного аналізу відмінностей між студентами-психологами та студентами-музикантами за допомогою Н-критерію Краскала-Уолліса (методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана)

Стратегія подолання	Н-критерій Краскала-Уолліса
Вирішення проблеми	Відмінностей не виявлено
Пошук соціальної підтримки	Відмінностей не виявлено
Уникнення	Відмінностей не виявлено

Згідно з даними, наведеними в табл. 2.7, в експериментальній групі не спостерігаються статистично значущі відмінності за показниками всіх шкал методики «Індикатор копінг-стратегій» у порівнянні з контрольними групами. Це може бути наслідком використання-психологами і студентами-музикантами стратегій копінг-поведінки залежно не лише від професії, а й від ситуації.

## Висновки до розділу 2

Щодо відмінностей у виборі когнітивних та емоційних копінг-стратегій, то результати цього дослідження показують, що студенти-психологи демонструють раціональний підхід у сприйнятті стресових ситуацій, тоді як студенти-музиканти демонструють більш позитивне та оптимістичне ставлення. Це може бути пов'язано з тим, що обидві групи перебувають на етапі формування професійних навичок і не слід забувати, що від них очікується використання певних стратегій у поведінці відповідно до обраної професії.

Однак, що стосується інших стратегій, то більшість студентів у дослідженні продемонстрували схожі домінуючі копінг-стратегії, незалежно від їхньої професійної сфери. Це можна пояснити кількома причинами. По-перше, учасниками дослідження були магістранти першого року навчання, які перебували на початкових етапах свого професійного становлення; по-друге, процес адаптації до дорослого життя ще не завершився, що позначилося на їхньому сприйнятті проблем та орієнтації на повсякденний досвід. Варто зазначити, що 77% учасників підтвердили гіпотезу, але 23% могли неправильно оцінити власні джерела або дати невірні відповіді, що може бути пов'язано з недостатньою об'єктивністю щодо власного стресового досвіду. Оскільки поведінка людини в стресових ситуаціях є складною та динамічною і відображає загальну систему різних факторів, включаючи індивідуальні установки та настрої, не виключено, що гіпотези не є строго перевіреними припущеннями.

Отримані результати та емпіричні дані цього дослідження підтверджують гіпотезу і показують, що існують певні відмінності в таких копінг-стратегіях, як

самоконтроль і пошук соціальної підтримки серед студентів різних спеціальностей. Але в цілому не було виявлено значущих відмінностей у психологічних характеристиках копінг-стратегій майбутніх психологів та майбутніх музикантів.

### **РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Тривожність впливає на вибір копінг-стратегій у стресових умовах роботи. Пізнання, емоційні реакції, організаційний стрес, поведінкова гнучкість і прийняття цінностей залежать від ситуативної тривожності у випадку рефлексивного та превентивного копінгу. Від реактивної тривожності залежать емоції, пізнання, прийняття цінностей інших, поведінкова гнучкість і організаційний стрес. Зі збільшенням досвіду роботи навички вирішення проблем, пізнання та поведінкова гнучкість знижуються. Показники за шкалою стратегічного планування знижуються зі зростанням реактивної тривожності.

Копінг-стратегії безпосередньо визначають поведінку людини і впливають на її ефективність чи неефективність. Такі копінг-стратегії розглядаються з точки зору двох підходів:

I. Згідно з першим підходом, формування та розвиток особистості сприяють успішному подоланню труднощів через розвиток копінг-стратегій. В рамках цієї моделі вважається плідним порівняння різних груп досліджуваних, які представляють різні покоління. Такий порівняльний аналіз проводиться для того, щоб показати, що представники різних вікових груп мають різні копінг-стратегії через відмінності у виховних характеристиках, сформованих під впливом різних освітніх сфер.

Друга модель - феноменологічно-ситуативна. Ця модель стверджує, що не існує «хороших», «поганих», «зрілих» чи «незрілих» копінг-стратегій. Їх слід оцінювати відповідно до контексту стресової ситуації, в якій використовується стратегія. Хоча вік може впливати на оцінку стресу і, відповідно, на вибір стратегій подолання, процес дорослішання не є головною детермінантою адаптивної поведінки або ефективного подолання стресу.

Загальновизнано, що процес адаптації є принципово новим і іноді травматичним для студентів, але необхідним для більшої незалежності, здатності справлятися з повсякденними проблемами та засвоєння нових ролей і моделей поведінки. Однак процес адаптації є дещо складнішим, вимагає більше часу, фізичних та емоційних ресурсів, підвищеної фрустрації, непослідовності в думках і поведінці, а для деяких студентів - песимістичного погляду на реальність.

Не було виявлено високої напруженості за шкалами подолання конфліктів та прийняття відповідальності. Це свідчить про те, що поведінка студентів не характеризується агресивністю, імпульсивністю, відсутністю планування дій чи віктимними установками. Проте найбільшу напруженість виявлено за шкалами «тримати дистанцію» та «планувати розв'язання проблеми». Ці суб'єкти схильні до песимістичних думок і дистанціювання від ситуації. При аналізі результатів було виявлено, що високі бали за шкалою «прийняття відповідальності» свідчать про те, що студенти, які використовують цю стратегію, демонструють прагнення до конкретних, послідовних дій, визнають своє право на помилки і беруть на себе відповідальність за них. Інформативною виявилася шкала «пошук соціальної підтримки», яка вказує на те, що студенти не покладаються на думку, підтримку та прийняття інших, мало контактують з іншими та емоційно не залучені в ситуацію.

При адаптації до соціально-психологічного середовища вищих навчальних закладів виникають особистісні проблеми, такі як мотиваційні (відсутність внутрішньої та зовнішньої мотивації при зіткненні з труднощами у навчанні), раціональні (ілюзії щодо системи навчання) та поведінкові (відсутність поведінкових фіксованих уявлень, що відповідають соціально-психологічному середовищу вищого навчального закладу). У багатьох випадках проблеми в одній сфері посилюються проблемами в інших сферах і залежать від інклюзивності інших сфер. Тому важливо пам'ятати, що адаптація - це особистісний феномен. Один студент може стабільно і швидко проходити всі етапи, тоді як іншому може знадобитися більше часу і значних ресурсів. На ступінь адаптації впливають стосунки, що склалися в групі. Більшість учасників класифікували стосунки в групі як "дружні". У цьому випадку сама атмосфера в групі сприяє адаптації студентів. Однак, на думку кількох студентів, у групі переважають ситуації "кожен сам за себе".

Студенти з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями характеризуються високорозвиненими регуляторними процесами та регуляторними рисами (гнучкістю та незалежністю). Ці студенти незалежні та гнучкі, адекватно реагують на зміну ситуації.

Вони здатні компенсувати вплив негативних особистісних та індивідуальних особливостей і формувати стиль саморегуляції, що дозволяє їм легко опанувати нові види діяльності та набувати впевненості в незнайомих ситуаціях. Випереджальний розвиток процесу моделювання гарантує високий рівень аналізу внутрішніх і зовнішніх умов діяльності, вміння визначати систему умов, необхідних для досягнення мети, визначати графік виконання діяльності, розподіл часу, ситуативну саморегуляцію та мобілізацію зусиль, що відповідає змісту проблемно-орієнтованих активних стратегій.

Студенти, які використовують переважно емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, характеризуються нижчим рівнем розвитку процесу моделювання (аналізу внутрішніх і зовнішніх умов діяльності) та програмування майбутньої виконавської поведінки.

Індивідуальні відмінності у програмуванні визначаються рівнем деталізації виконавської поведінки та ступенем співвіднесеності програмування з об'єктивними і суб'єктивними передумовами та умовами успішності. Учні не можуть передбачити компоненти майбутньої поведінки, вибрати необхідну систему засобів, визначити послідовність запланованої поведінки або проконтролювати реалізацію запланованої поведінки. Учні, які обирають стиль уникнення, мають неадекватні процеси моделювання та оцінки результатів, що призводить до неадекватної оцінки всіх ситуацій та зміни установок і емоційних реакцій на розвиток ситуації та наслідки своїх дій.

Учні відчують труднощі у постановці цілей, адекватному реагуванні на поточні ситуації, не завжди усвідомлюють зміни в реальному стані ситуації, в міжособистісних стосунках, у психологічному стані себе та інших, у наслідках своєї поведінки порівняно з прогнозованими результатами.

Середній рівень розвитку інших складових системи саморегуляції та низький рівень загальної саморегуляції свідчать про відсутність здатності свідомо планувати свою поведінку, залежність від зовнішніх обставин та думки оточуючих, невпевненість у собі, ригідність та пасивні установки.

Тому подолання студентом ситуацій, які об'єктивно підвищують попит на адаптивні навички, призводить до низької успішності, викликає внутрішній дискомфорт і спонукає студента до пошуку когнітивних і поведінкових засобів для вирішення проблемної ситуації та відновлення внутрішньої рівноваги.

Вибір і застосування конкретних копінг-стратегій відповідно до особливостей ситуації, мети подолання ситуації та особистісних характеристик визначають ефективність копінг-поведінки і дозволяють студентам зберегти особистісні ресурси та психічне здоров'я. Сформованість і розвиненість координаційних процесів системи саморегуляції особистості, таких як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність, є особистісними ресурсами, що гарантують реалізацію конструктивних копінг-стратегій і допомагають долати стресові ситуації. Виявлено, що найбільш розвиненими копінг-стратегіями у студентів-психологів є позитивна переоцінка та уникнення, а найменш розвиненими - стратегія прийняття відповідальності.

На середньому рівні були сфокусовані стратегії зосередження на проблемі, прийняття відповідальності та планування розв'язання проблеми, а найбільш вираженими виявилися стратегії зосередження на емоціях, пасивно-агресивні та дезадаптивні стратегії. Дослідження контурів саморегуляції у студентів з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями показало, що рівні процесів саморегуляції - планування цілей, моделювання критичних станів, програмування поведінки, оцінка та модифікація наслідків, гнучкість та незалежність - відбувалися однаково.

У студентів з переважно емоційно-орієнтованою та пасивною стратегією рівень розвитку процесів моделювання та програмування майбутньої поведінки нижчий, а компоненти контуру саморегуляції розвинені нерівномірно. Як наслідок, стикаючись з труднощами, студенти надають перевагу стратегіям емоційного реагування у складних ситуаціях, не вживаючи конкретних дій для їх вирішення, що проявляється у зануренні у власні переживання, самозвинуваченні та залученні інших до своїх негативних ситуацій.



Студенти з домінуючим стилем уникнення характеризуються дезадаптивним розвитком профілю саморегуляції, низьким рівнем розвитку процесів моделювання та оцінки результатів, середнім рівнем розвитку інших складових системи саморегуляції, низьким рівнем саморегуляції в цілому, інфантильністю оцінки ситуації, намаганням відсторонитися від ситуації, прагненням займатися іншими справами та соціальним відокремленням від інших.

Розглянемо спочатку найпоширеніші виклики, з якими стикаються психологи при впровадженні розвивальних та корекційних заходів, спрямованих на зміну поведінкових стратегій особистості.

Перша з них - розвиток самооцінки. Це завдання вирішується за допомогою рольових вправ та практик, спрямованих на демонстрацію різних типів поведінки в будь-якій складній ситуації.

По-друге, тренінг комунікативних навичок. Основна мета цих вправ - зниження тривожності та покращення комунікативних навичок. Проводяться різноманітні діалоги, розігруються ролі та обговорюються труднощі у спілкуванні.

По-третє, є вправи, спрямовані на боротьбу зі страхами та фобіями. Тут здебільшого використовують релаксацію, рефлексію та розслаблення. Загалом, тренінгові програми з подолання стресових ситуацій включають когнітивний, емоційний та поведінковий блоки.

1) У когнітивному блоці проводяться заняття, які знайомлять із соціально-психологічними чинниками позитивних поведінкових стратегій та адаптаційними механізмами психологічних процесів. Це допомагає зрозуміти, що відбувається з людьми в умовах стресу та під час будь-яких змін у житті.

2) Емоційні блоки. На емоційному рівні учасники отримують і засвоюють інформацію про причини і способи регуляції емоцій і переживань, вчаться розпізнавати їх і керувати ними. Цей блок також включає навчання релаксації та саморегуляції емоційних станів. Тренінг включає в себе навчання контролю та управління емоціями, збереженню адекватного мислення в нестандартних життєвих ситуаціях, прогнозуванню свого майбутнього та вибору успішних моделей

поведінки, стратегічному мисленню та контролю над ситуаціями, управлінню життєвими змінами.

3) Поведінкові блоки включають навчання навичкам ефективної комунікації, покращення чутливості та підвищення загальної соціально-психологічної компетентності. Це вимагає набуття та комплексного застосування психологічних знань, оволодіння практичними інструментами та техніками самоменеджменту та самокорекції, розвитку комунікативних навичок, розвитку емпатії та рефлексії. Після проходження тренінгу люди розвивають та оптимізують свої комунікативні навички, підпорядковують свої емоції поставленим цілям, проявляють ініціативу та вчаться брати на себе відповідальність за себе. Розвиваються позитивні навички.

Для досягнення цілей тренінгової програми необхідні умови для створення тренінгових груп високого рівня, заснованих на принципах «партнерських відносин у групі (визнання цінності кожного учасника)», «ефективності учасників», «дослідницького позиціонування в процесі роботи» і «об'єктивації поведінки (зворотного зв'язку)». Цей принцип включає в себе питання і вправи, які дозволяють кожному учаснику говорити про власні проблеми і пропонувати шляхи їх вирішення.

При виборі відповідних вправ і методів для програми розвитку важливо враховувати особливості конкретної цільової групи, такі як склад групи (вік), цілі, рівень мотивації тощо. Також необхідним є принцип чергування теоретичного та практичного матеріалу.

У корекційній роботі передбачається різний рівень підготовленості учасників, тому слід застосовувати тренінгові програми. Тому необхідно використовувати програми, що складаються з невеликих теоретичних блоків, підкріплених практичними вправами.

Необхідно також враховувати особистий досвід учасників. Ігнорування цього питання може призвести до неефективної роботи. Також важливо, щоб учасники програм розвитку ділилися своїм досвідом. Це означає застосування принципів «діяльність від простого до складного» та «самовираження зсередини назовні».

Нижче наведено зміст тренінгу для магістрів першого року навчання факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Зміст тренінгового заняття зі зняття стресу

**Мета:** допомогти учасникам виробити вміння послабити стресові переживання.

**Вправа 1. Привітання.**

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштувати їх на роботу.

Учасники вітаються фразою «**Привіт! Ти уявляєш...**» (описати будь-який випадок, ситуацію).

**Очікування** від процесу групової роботи.

**Обговорення** правил роботи в групі.

**Вправа 2.** Продовжити речення «**Я переживаю стрес, коли ...**»

«**При стресі я відчуваю...**», «**У стресі є позитивне...**»

**Підсумок аналіз**

«**Вчимося розпізнавати стрес**»

**Сигнали, що попереджають про стрес:**

*Робота:*

- Не виконує свою роботу вчасно або виконує її під тиском;
- Робить ненавмисні помилки;;
- довго вагається при прийнятті рішень; - бере відгули на роботі; - бере відгули на роботі; - бере відгули на роботі; - бере відгули на роботі
- Затримується за столом довше, ніж зазвичай; є неуважним; довго вагається у прийнятті рішення; затримується за столом довше, ніж зазвичай; затримується за столом довше, ніж зазвичай;
- Пояснення складні для розуміння і нечіткі;
- Можуть траплятися нещасні випадки.

*Стосунки:*

- Дратівливість, розчарування або спалахи гніву; може не розуміти гумору; може не розуміти гумору; може не розуміти гумору; може не розуміти гумору;
- Раптові труднощі у спілкуванні з іншими;
- Надмірний скептицизм.

**Вправа 3. «Ваза найпотасмніших бажань»**

Ведучий пропонує учасникам записати стресові ситуації та пов'язані з ними почуття на смужках паперу. Всі учасники кладуть смужки паперу в одноразовий стаканчик, а через кілька хвилин миють стаканчик і викидають його. Учасники обговорюють свої емоційні реакції.

#### **Вправа 4. Автобіографія за 45 с**

Пропонується учасникам написати автобіографію за 45 с, яка б дала можливість зрозуміти все про них як про людину. Ведучий пропонує прочитати й проаналізувати написане.

Учасники діляться по троє. Кожна група має описати й презентувати проект за такими проблемами:

- 1) як запобігти стресу;
- 2) як зберегти душевну рівновагу в стресі;
- 3) як діяти в стресі.

#### **Вправа 5. Щоденник стресових подій»**

1. Стресори цього дня:

- звичні стресори, які відчуються часто;
- незвичні стресори, які відчуються рідко.

2. Реакції на кожен стресор, що з'явився:

- фізіологічні реакції (потовиділення, м'язове напруження, підвищення артеріального тиску тощо);

- психологічні реакції (страх, тривога, хвилювання та ін.).

3. Способи адаптації до стресора.

4. Кращі способи адаптації.

5. Прийоми релаксації, які використовувалися вами в цей день.

6. Ефективність прийомів релаксації.

7. Відчуття, які були в цей день: фізичні; психічні.

Спробуйте вести цей щоденник протягом трьох тижнів і за допомогою наступних запитань проаналізуйте вплив стресу на ваше життя і вашу реакцію на стрес.

- Які стресори присутні у вашому житті?
- Чи хочете ви й надалі зазнавати впливу цих факторів?
- Якщо ні, подумайте, які саме стресори і як ви можете їх уникнути;
- Як ваш організм зазвичай реагує на стресові фактори?
- Чи використовуєте ви певні техніки подолання стресу частіше, ніж інші;
- Чи працюють ці техніки на вашу користь чи проти вас;
- Чи існують інші стратегії подолання, які ви рідко використовуєте.

#### **Вправа 6. «Дзеркало»**

Ведучий пропонує по черзі взяти в руки дзеркальце і, дивлячись у нього, розповісти про свою любов до себе.

**Вправа 7. «Враження від тренінгу».** Рефлексія проведеного заняття, своїх вражень, очікувань і робота з набутим соціально-психологічним досвідом.

### Висновки до розділу 3

Тому застосування конкретних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій є непростим завданням для психологів. Проте вміле поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів програми подолання стресу може дати позитивні результати.

Конкретні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів-психологів та студентів-музикантів включають

- Інформаційна гігієна (отримання своєчасної та достовірної інформації про те, що відбувається);
- Контроль емоційних станів, тривоги та хвилювання за допомогою своєчасного відпочинку, психологічних технік подолання стресу та арт-терапії;
- Довгострокове планування (важливі цілі, які не можуть бути досягнуті найближчим часом, але потребують вирішення вже сьогодні).
- Розумове навантаження для підтримки психологічного здоров'я
- Спорт (регулярна фізична активність, щоденна зарядка);
- План щоденної активності (включити в програму заняття спортом, навчання та роботу вдома);
- Своєчасна індивідуальна або групова психотерапія.

Ми віримо, що виконання вищезазначених рекомендацій матиме позитивний вплив на студентів-психологів та студентів-музикантів і призведе до їхнього успіху.

## ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та експериментальних даних щодо психологічних особливостей захисних механізмів та копінг-стратегій у студентів музично-психологічних спеціальностей можна зробити такі висновки

1. На сьогоднішній день серед науковців не існує єдиної думки щодо визначення та розуміння проблеми стресу, стресостійкості та індивідуальних копінг-стратегій.

Стрес - це реакція людини на неспецифічні ситуації, що викликають надмірне, сильне і тривале психологічне напруження, яке проявляється на емоційному, інтелектуальному, поведінковому та фізіологічному рівнях і пов'язане з нездатністю людини діяти адекватно і доцільно в ситуації, що склалася. Крім того, ми пропонуємо розглядати стрес не тільки як стан, що загрожує здоров'ю людини, але і як найважливішу умову, що активізує життєдіяльність людини, адаптує її поведінку до нових реакцій на стресові ситуації та запускає внутрішні механізми, які активують захисні механізми в процесі досягнення цілей. Ми розуміємо психологічну стресостійкість як комплексну та системну властивість, що відображає здатність людини продовжувати свою діяльність у складних ситуаціях з мінімальним впливом на її психічне та фізичне здоров'я.

2. «Психологічні захисні механізми» та «копінг-стратегії» - це два різні психологічні підходи, які люди використовують для подолання та адаптації до стресових ситуацій та емоційно важких подій.

1) Психологічні захисні механізми - це загалом невідомі техніки або захисні реакції, які люди використовують, щоб зменшити або уникнути свідомого відчуття тривоги, стресу та конфлікту. Ці механізми включають низку стратегій, таких як заперечення, раціоналізація та заміщення. Вони працюють автоматично і непомітно, часто як своєрідний психічний захист від тривожних або неприємних думок, почуттів чи спогадів.

2) Копінг-стратегії (стратегії порядку або стратегії фактичної поведінки) - це свідомі поведінки, яку люди використовують для вирішення проблем або подолання

стресу. Ці стратегії можуть бути активними (наприклад, пошук підтримки від інших, зміна ситуації) або пасивними (наприклад, дистанціювання від проблеми, використання розважальних методів). Стратегії подолання можуть бути корисними або шкідливими для здоров'я, залежно від того, наскільки ефективно людина справляється з ситуацією.

Координоване використання механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій може допомогти людям адаптуватися до складних життєвих обставин і подолати труднощі. Однак, якщо ці механізми і стратегії використовуються неправильно або занадто інтенсивно, вони можуть стати бар'єром для психічного здоров'я.

Водночас копінг-стратегії є важливим інструментом у житті людини, завдяки якому вона має можливість проявляти стратегічні реакції зі свого досвіду, аналізувати та обирати різні реакції на стрес і непередбачувані стресові ситуації при оцінці стресових ситуацій, підтримувати цілісність особистості та посилювати непередбачувані стресові ситуації.

2. посилення стресостійкості до стресових ситуацій та допомога в адаптації поведінкових реакцій особистості

3. діагностика захисних механізмів та копінг-стратегій студентів-музикантів і психологів потребує особливого підходу, який враховує їхні особливості та досвід професійної діяльності. У випадку студентів-музикантів важливо проаналізувати їхню творчу діяльність та визначити, як вони виражають свої емоції через музику та які творчі техніки використовують. Також за допомогою анкетування та інтерв'ю можна виявити їхні реакції на стресові ситуації під час виступів. Для студентів-психологів, окрім аналізу особистісних рис, стилів роботи та емоційних станів, діагностика може також включати використання клінічних сценаріїв та групових вправ для вивчення взаємодії з іншими людьми та реакції клієнтів на сценарій. Загальна мета - створення індивідуального підходу до формування ефективних копінг-стратегій з урахуванням професійних та особистісних особливостей кожного студента.

Тест «Визначення стресостійкості особистості» В. Семіченко, опитувальник «Індекс стилю життя» Плутчика-Келлермана-Конте, опитувальник «Копінг-методи»

Р. Лазаруса, опитувальник «Індекс копінг-стратегій» Д. Арміхана (адаптований М. Сиротою).

Результати цього дослідження показують, що коли люди намагаються уникнути вирішення проблемних ситуацій, зміщуючи їх в інші напрямки, рівень психологічного стресу зростає. Також існує позитивний зв'язок між психологічним стресом та копінг-стратегіями у вигляді агресивної поведінки, що свідчить про те, що люди сприймають та інтерпретують ситуації та поведінку інших як потенційно агресивні. Важливість зв'язку між рівнем психологічного стресу та показниками особистісної стресостійкості свідчить про те, що сприйняття індивідами свого рівня стресостійкості відображає те, як вони оцінюють свій рівень психологічного стресу на основі певних ознак.

4. Студенти визначають ключові стратегії подолання стресу, зокрема «подолання конфлікту», «уникнення», «саморегуляція» та «плани розв'язання проблеми». Це демонструє їхню здатність ефективно протистояти негативним емоційним впливам стресу, зберігаючи при цьому енергетичні ресурси та уникаючи емоційного «зараження». Крім того, покращилося функціонування самоконтролю та адекватного реагування на стресові ситуації.

Відповідно до описаних результатів, з емпіричних даних, отриманих під час дослідження, можна зробити висновок, що гіпотеза повністю підтверджується, хоча існують деякі відмінності в поширеності таких стратегій, як самоконтроль і пошук соціальної підтримки серед студентів різних спеціальностей. Але в цілому психометричні властивості копінг-стратегій майбутніх психологів та майбутніх музикантів багато в чому збігаються.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Часова орієнтація як чинник когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибору копінг-стратегії. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2.12. С. 13-17.
2. Андрусишина Т. Вплив типу темпераменту та інтроверсії/екстраверсії на вибір копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2016. Вип. 1. С. 10-13.
3. Анциферова Л. І. Особистість в тяжких життєвих умовах : переосмислення, превтілення ситуацій та психологічний захист. *Психологічний журнал.* 1994. № 1. С. 3–19.
4. Арміхан Д. (адаптація М. Сироти) Опитувальник «Індикатор допінг-стратегій».
5. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права .* 2022. - Вип. 1. - С. 34-41.
6. Байдик В. В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2013. № 2. С. 28-33.
7. Баштецька А. В., Крупник І. Р. Гібрис-синдром як копінг-стратегія у керівників. *Габітус.* 2022. Вип. 33. С. 180-184.
8. Божук Б. С. Вплив основних копінг-стратегій пацієнтів стаціонару на оцінку ними терапевтичного середовища. *Український науково-медичний молодіжний журнал.* 2011. № 2. С. 58-61.
9. Божук Б. С. Вплив психокорекційної роботи на основні копінг-стратегії пацієнтів загальносоматичного стаціонару. *Український науково-медичний молодіжний журнал.* 2011. № 1. С. 59-61.
10. Брайт Д. Стрес. Теорії, дослідження, міфи / Д. Брайт, Ф. Джонс. СПб. : Прайм - Еврознак, 2003. 352 с.

11. Вдовіченко О. В., Лазоренко Т. М., Головська І. Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. *Габітус*. - 2021. - Вип. 26. - С. 53-57.
12. Волошинська Л. В. Взаємозв'язок копінг-стратегій та ставлення до здоров'я особистості студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 158-161.
13. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1(2). С. 146-151.
14. Габрусєва Н. Дослідження професійної відповідальності та асертивності студентів технічних спеціальностей як ресурсів продуктивних копінг-стратегій. *Молодь і ринок*. 2022. № 3-4. С. 184-190.
15. Галян А. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 22-27.
16. Герасімова Н. Є. Особливості копінг-поведінки як стратегії дій особистості. *Вісник Черкаського університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. № 37. С. 28-34.
17. Громова З. В. Внутрішні психологічні чинники опору змінам: тривожність, копінг-стратегії, ригідність. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 34-42.
18. Губа Н. О., Козюра Н. В. Особливості формування копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2. С. 36-43.
19. Дрозач О. В., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особливості людини з її копінг-стратегіями. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип. 24. - С. 41-42.
20. Зуєва А. О. Копінг-стратегії як ресурсний чинник готовності людини до прийняття вікових змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(1). С. 224-235.

21. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109-116.
22. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 2. С. 57-64.
23. Йолич С. М., Корнієнко І. О. Дослідження конституційної репрезентації як детермінанти формування копінг-стратегій особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 172-185.
24. Камінська О. В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 72-77.
25. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії керівників закладів загальної середньої освіти: зв'язок із задоволеністю роботою та організацією. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 1. С. 44-53.
26. Кіясь А. В. Взаємозв'язки копінг-стратегій вчителів з індивідуально-психологічними властивостями. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 38. С. 178-185.
27. Коллі-Шамне А. В., Руденко Д. В. Особливості емоційного інтелекту та копінг-стратегій у структурі професійного розвитку молодих і досвідчених фахівців сучасних соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1. С. 52-63.
28. Корнієнко В. В., Іванова А. К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. *Молодий вчений*. 2020. № 1(1). С. 34-38.
29. Корнієнко І. О. Тілесна саморепрезентація як детермінанта становлення копінг-стратегій особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2013. Т. 18, Вип. 4. С. 168-179.
30. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник*

*Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 65. С. 138-153.*

31. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 65. С. 138-153.*

32. Лабезна Л. П. Структура та види адаптивних копінг-стратегій поведінки особистості під час навчання у ВНЗ. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2016. № 2. С. 79-89.*

33. Лазарус Р. Опитувальник «Способи подолання».

34. Лісеная А. М., Лісеній Є. В. Особливості вибору копінг-стратегій українськими підприємцями під час COVID-19. *Психологічне консультування і психотерапія. 2021. Вип. 16. С. 6-11.*

35. Марута О. Копінг-стратегії як чинники суб'єктивного сприйняття щастя у пацієнтів з психічними розладами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 1. С. 7-16.*

36. Мітрова О. Особливості прояву почуття гумору як адаптаційного механізму: копінг-стратегія чи захисний механізм? *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2016. Вип. 1. С. 84-88.*

37. Моргунова Н. С. Копінг-стратегії студентів з різним рівнем стильової саморегуляції. *Вісник Харківського національного іверситету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 179-182.*

38. Никоненко І. О. Механізми психологічного захисту як чинники формування копінг-стратегій особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 2(1). С. 57-60.*

39. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981, Вип. 47. С. 168-172.*

40. Отич Д. Д. Динаміка копінг-стратегій майбутніх психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки.* 2013. Вип. 114. С. 145-150.
41. Піддячий В. М. Адаптація педагогів до зміни умов професійної діяльності та копінг-стратегії. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи.* 2022. Вип. 1. С. 84-96.
42. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2014. Вип. 19(1). С. 185-194.
43. Плутчик-Келлерман-Конте Опитувальник «Індекс життєвого стилю».
44. Пшук Н. Г., Коваленко М. В., Коваленко І. В. Щодо проблеми формування копінг-стратегій у студентів з перфекціонізмом у медичних вищих навчальних закладах. *Архів психіатрії.* 2014. Т. 20, № 1. С. 107-109.
45. Раєвська Я. М., Вержиховська О. М. Вплив тривожності на вибір копінг-стратегії у стресових умовах праці. *Габітус.* 2021. Вип. 30. С. 156-159.
46. Резнікова О. А. Адаптаційні прояви копінг-стратегій та мотиваційних утворень особистості студента. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 4(2). С. 91-96.
47. Резнікова О. А., Шамардіна А. В. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 6(2). С. 80-85.
48. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2012. № 1. С. 119-124.
49. Рисинець Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. *Вісник Національного університету оборони України.* 2013. Вип. 1. С. 280-287.
50. Семіченко В. Тест «Визначення стресостійкості особистості».

51. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 112-121.
52. Снігур Ю. Зв'язок активності та оптимізму керівників закладів середньої освіти з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 4. С. 110-117.
53. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками макрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3. С. 114-121.
54. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37-41.
55. Терещенко А. М. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 494-506.
56. Фрейд А. Психологія Я та захисні механізми / А. Фрейд. – М., 1993. URL: [http://www.psychol-ok.ru/lib/freud\\_a/paizm/paizm\\_12.html](http://www.psychol-ok.ru/lib/freud_a/paizm/paizm_12.html).
57. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 80-88.
58. Шеленкова Н. Л., Цихоня С. М. Використання копінг-стратегій в процесі адаптації студентів-першокурсників. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 2. С. 79-86.
59. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 72-77.
60. Ярош Н. С., Розумна М. В. Особливості копінг-стратегій студентів, які виховувались у неповній родині. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2020. Вип. 69. С. 29-36.
61. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навч. посіб. К.: Вища шк., 2004. 679 с.

62. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Haan. – New YorkSan Francisco-London: Academic Press, 1977. – P. 12-24.
63. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.Hobfoll // American Psychologist. – 1988. – Vol. 44. – P. 513-524.
64. Lazarus R. Stress appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – N.Y.: Springer, 1984. – P. 22-46.
65. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion / R.S. Lazarus // Stress and coping. – N.Y. Columbia Univ. press, 1977. – P.144-157.

### Тест В. Семіченка «Визначення стресостійкості особистості»

*Інструкція:* «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. Напроти номера кожного з них у відповідному бланку Вам необхідно поставити цифру, яка найбільшою мірою відповідає Вашим уявленням про себе та свою поведінку: «1», якщо запропоноване трапляється з Вами рідко, «2», якщо інколи, «3», якщо часто».

№	Твердження
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2	Я намагаюсь вчитись та працювати, навіть коли почуваюсь не зовсім здоровим(ою).
3	Я хвилююсь щодо якості своєї роботи.
4	Я буваю налаштований(а) агресивно.
5	Я не терплю критики на свою адресу.
6	Я буваю роздратованим(ою).
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.
8	Мене вважають наполегливою людиною.
9	Я страждаю від безсоння
10	Своїм ворогам я здатен(на) дати відсіч.
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.
12	Мені не вистачає часу для відпочинку.
13	У мене виникають конфліктні ситуації.
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою.
16	Я все роблю швидко.
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням.
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків.



**Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю»**

*Інструкція:* уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною ладити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться
6. Я легко червонію
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з`являється наполегливе бажання про бити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам`ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. Часто буваю не в своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може з`явитися думка про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б`ю
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя
24. Я докладно багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ
26. Я людина, у якого немає забобонів
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним

28. Мене дратують люди, які манірничала перед іншими
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
34. Я погано пам'ятаю особи
35. Я іноді займаюся онанізмом
36. Я насилу запам'ятаю нові прізвища
37. Якщо мені хтось заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншій
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати
44. Інші вважають мене занадто довірливим
45. Люди, скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмури
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають, що я байдужа людина
56. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.

61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем
64. Я люблю випити
65. Непристойні жарти призводять мене в замішання
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами
67. Я не люблю кар`єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Порнографія викликає у мене огиду
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мого кепського характеру
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
72. Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай
73. Известия про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці
77. Небіжчики мене не «чіпають»
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не в своїй ванні для мене велика катування.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова
82. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
89. Я приходжу в лют, якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохуюся
91. Інші вважають, що я занадто об`єктивний
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

### Опитувальник Р. Лазаруса «Способи подолання»

Тест включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки. Пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів. *Наприклад:*

- *Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.*
- *Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.*
- *Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.*
- *Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.*
- *Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.*
- *Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.*
- *Планування вирішення проблеми – позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.*
- *Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48*

*Інструкція:* дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ф. В. О. \_\_\_\_\_ вік \_\_\_\_\_

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3

12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3

49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.

0	1	2	3
---	---	---	---

50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

0	1	2	3
---	---	---	---

**Опитувальник Д. Армїхана «Індикатор копінг-стратегій» (адаптація М. Сироти)**

*Інструкція:* оберіть один з трьох варіантів у кожному запитанні.

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією
  - а) повністю згоден
  - б) згоден
  - в) не згоден
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору

- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
10. Мрію, фантазую про найкращі часи
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
17. Роздумую про себе план дій
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай



- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
21. Унікаю спілкування з людьми
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути. проблем
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
26. Сплю більше, ніж зазвичай
- a) повністю згоден
  - b) згоден
  - c) не згоден
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

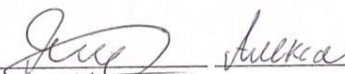
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів  
мають посилання на відповідне джерело.

  
(підпис)