

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ
В УМОВАХ СТРЕСУ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, групи 412
спеціальності 053 Психологія

Копильців Соломія Богданівна

Керівник: к.філол.н., доц. Чуйко Г.В.

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „__” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти проблеми психологічного захисту та копінгів у психології.....	6
1. Сучасні уявлення про феномен психологічного захисту та визначення даного поняття в психології.....	6
2. Підходи до дослідження проблеми копінг-поведінки особистості, її структури, класифікацій, співвідношення з механізмами психологічного захисту.....	13
3. Психологічний стрес і копінг-процес.....	24
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей переживання стресу студентами.....	30
1. Аналіз методик, використаних у дослідженні.....	30
2. Аналіз результатів проведеного дослідження.....	35
ВИСНОВКИ.....	47
Список використаної літератури.....	50

ВСТУП

Загострення соціально-економічних проблем в державі, науково-технічний прогрес, прискорений темп життя та як наслідок підвищення вимог до особистості, провокує виникнення внутрішнього відчуття тривоги, яке запускає в дію спеціальні механізми, які здатні захистити нашу свідомість від негативних переживань, які її руйнують і забезпечити суб'єктивне відчуття комфорту. Кожен з нас по-різному реагує на внутрішні труднощі: хтось їх придушує; хтось заперечує їх існування; хтось «забуває» ту подію, внаслідок якої виникло дане відчуття; дехто шукає вихід у самовиправданні; при цьому намагається викривити реальні події. Саме так вони захищають свою психіку від перенапруження. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист, в структурі якого вагоме місце посідають навички ефективної стрес-долаючої поведінки, тобто вироблення особистістю ефективних поведінкових стратегій опанування стресу. Адже саме такі стратегії сприяють продуктивності життєдіяльності суб'єкта та підвищують рівень психічного здоров'я.

Перші роботи, які були присвячені феномену «психологічного захисту» з'явилися у другій половині ХХ сторіччя. В зарубіжній психології дане поняття розглядали: Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез та інші.

Проблеми психологічного подолання попадають під розгляд вітчизняних науковців з початку 90-х років ХХ століття. Вчені Л. Анциферова, Р. Грановська, Л. Китаєв-Смик, Н. Михайлова, І. Нікольська, Т. Крюкова, В. Ялтонський та інші досліджували структуру та стратегії опанування складних життєвих ситуацій. У наукових доробках К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова передумовами розвитку теорій копінг поведінки детально розглядається поняття «стресостійкість», а у роботах В. Мерліна – «емоційна стійкість».

На даний момент над різними аспектами дослідження даної проблеми працюють науковці: В. Абабков, Л. Анциферова, В. Бодров, Є. Варбан, С. Нартова-Бочавер, З. Сивоградова, Н. Сирота, В. Ташков, С. Хазарова, В. Склень, В. Корольчук та інші. Але, незважаючи на значний доробок наукових досліджень щодо даного феномену в сучасній психології, проблема «психологічного захисту» потребує більш детального та системного аналізу.

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка.

Предмет дослідження: особливості використання копінгів у стресовій ситуації.

Мета дослідження – комплексне теоретичне дослідження феномену психологічного захисту та особливостей його структурно-функціональної організації, зокрема, копінгів; емпіричний аналіз психологічних особливостей використання копінгів (копінг-стратегій) в умовах переживання стресу.

Відповідно до мети дослідження були окреслені такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до дослідження феномену «психологічного захисту» та проблеми копінг-поведінки особистості, її структури та співвідношення з механізмами психологічного захисту.
2. Підібрати та описати методики щодо вивчення захисної поведінки особистості, які релевантні для перевірки висунутої гіпотези.
3. Провести емпіричне дослідження за темою роботи, проаналізувати його результати, узагальнити їх у висновках до роботи.

Гіпотезою дослідження послужило наукове припущення про існування зв'язку між копінгами, які використовує особистість у стресовій ситуації, та ступенем переживання нею стресу та її стресостійкістю.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження методів:

- а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем копінг-поведінки та стресу.

б) емпіричні – методика Р. Лазаруса і С. Фолькман «Ways of Coping Questionnaire – WCQ», «Копінг тест Лазаруса» (адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк і М.С. Замишляєвою), методика «Особистісна готовність до змін» (в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр); методика Ю.Щербатих «Тест на визначення рівня стресу».

Структура та зміст роботи: робота складається з вступу, теоретичного та практичного (емпіричного) розділів, висновків, списку використаних джерел. Кваліфікаційне дослідження проілюстроване 3-ма таблицями та 3-ма рисунками. Зміст роботи викладено на 55 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГІВ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Сучасні уявлення про феномен психологічного захисту та визначення даного поняття в психології

Незважаючи на те, що поняття «психологічного захисту» вивчається вченими досить давно, але і на даний час не вироблено однозначних поглядів на даний феномен.

Дослідження свідчать, що психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості у всіх ситуаціях напруги, в патології, професійній та побутовій діяльності. Наявність у людини внутрішнього відчуття небезпеки, боязливості, тривоги метафорично пов'язується з відчуттям особистістю якогось недоліка. Саме такі відчуття мають деструктивний вплив на психіку, що призводить до появи проблем в міжособистісних відносинах, соціальній та професійній неадекватності. Саме з ситуаціями конфлікту, травми та стресу співвідноситься феномен психологічного захисту, який має безсвідому природу, механізми якої як раз направлені на пониження емоційної напруги, яка пов'язана з конфліктом, попередження дезорганізації поведінки, свідомості. Психологічний захист для того, щоб миттєво забезпечити емоційне благополуччя людини, викривляє реальність та діє без врахування довготривалої перспективи. Мета реалізовується через дезінтеграцію поведінки, яка нерідко пов'язується з виникненням деформацій та відхилень у розвитку особистості [20].

Психологічний захист є складною підструктурою особистості, маючи структурно-функціональну, рівневу організацію та складається з багатьох комплексів психологічних механізмів. Вона являє собою складну композицію різних компонентів (захисних механізмів, властивостей особистості, симптомокомплексів вищих особистісних утворень; самооцінки, самоактуалізації;

Я-образу). Всі вони репрезентовані у відповідних моделях поведінки, які можна назвати захисними моделями. Тобто психологічний захист вбудований в структуру особистості, обумовлює особистісну направленість, форми стійкості та опору конфліктним впливам та гармонізацію «Я-образу» [16].

Основними функціями захисту є – зменшення тривоги (адаптаційна), викривлення сприйняття з ціллю забезпечення особистісного комфорту (регулятивна) визначають поведінкові моделі та впливають на формування типу особистості.

Феномен «психологічний захист» виступає на соціально-особистісному рівні своєрідним проявом психологічного закону компенсації дефектів. Психологічний захист виконує захисну функцію обмеження особистості від недеференційованого впливу соціуму, забезпечує своєрідний захист від зовнішнього світу, формує не тільки бар'єри перед травмуючою інформацією, але і психологічну границю між соціально-об'єктивними чинниками та особистісно-суб'єктивними утвореннями. Безсвідомі компоненти психологічного захисту переплітаються з елементами свідомої оцінки. Комбінація захисних механізмів може бити ефективною або неефективною відносно часу, простору, ситуації спілкування [25].

Найбільш поширеними є твердження, що «психологічний захист» [33]:

- це психічна діяльність, яка спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми (В. Басін, В. Рожнов);
- це окремі випадки ставлення особистості хворого до психотравмуючої ситуації або самої хвороби, що вразила особистість (В. Башніков);
- це способи переробки інформації в мозку і вони блокують загрозову інформацію (І. Тонконогій);
- як механізм адаптивної перебудови сприймання та оцінки, який проявляється саме тоді, коли людина не може адекватно оцінити своє занепокоєння, який може викликатися як зовнішнім так і внутрішнім конфліктом, тобто не може справитися із стресом (В. Ташликов);

- як механізм компенсації психічної недостатності (В. Волков, В. Від);
- як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачевицький);
- як динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. Басін);
- як спосіб репрезентації викривленого сенсу (В. Цапкін).

Аналіз робіт науковців, які займалися дослідженням психологічного захисту вказує на різні підходи щодо вивчення даного феномену: психоаналітичного, когнітивно-біхевіористського, теорії особистісних рис та суб'єктно-діяльнісному.

Зарубіжні науковці (А. Adler, Е. Berne, А. Freud, S. Freud, Е. Fromm, Н. Hartman, К. Horney, С.Г. Jung, М. Klein, F.S. Perls, W. Reich та інші) розглядають поняття «психологічного захисту» як засіб усунення емоційної напруги при складних життєвих обставинах оберігає психіку від травм, але одночасно ці механізми заважають усвідомити особистості помилки щодо власних рис характеру та поведінки, а отже і можливості вирішення особистісних проблем. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості у стресових ситуаціях. Тобто на думку вчених функціями психологічних захистів є оберігання «Я» від тривоги засобом зменшення сприйняття загрози, а не самої небезпеки, тобто особистість сама себе вводить в оману відповідно наявності загрози.

Найбільш розробленою є психоаналітична концепція З. Фрейда. Вчений першим вжив даний термін, коли вивчав поведінку хворих на істерію. Цю форму захисту вчений назвав витісненням. Науковець відносив захисні механізми до вроджених і стверджував, що вони запускаються в екстремальній ситуації і при цьому виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», що є наслідком невідповідності вроджених потреб особистості вимогам оточуючого середовища. Згідно науковця, на несвідомому рівні відбувається розв'язання конфліктів на основі роботи системи психологічного захисту. З. Фрейд стверджував, що саме

ефективна дія захисних механізмів буде викривляти картину потреб особистості, страхів та прагнень [37].

Донька вченого А. Фрейд описала ідею розмежування способів захисту і психологічного подолання як технік емоційного самоконтролю. Дослідниця пов'язала механізми психологічного захисту з індивідуальним досвідом особистості у наuczінням в процесі онтогенезу. Саме механізми психологічного захисту виконують функцію оберігання «Я» від тривоги перед інстинктами несвідомого, тобто тривоги, яка обумовлена нормативними вимогами суспільства а не реальною небезпекою. Тобто вчена вважала сенс психологічного захисту в зменшенні сприйняття загрози небезпеки, а не самої небезпеки. Тобто надмірне використання психологічного захисту конфлікт не знімає, адже страхи зберігаються і в результаті може з'явитися ймовірність прояву хвороби [35].

А. Фрейд як і її батько З. Фрейд наголошували на тому, що захисний механізм передбачає два типи реакції: блокуванні вираження імпульсів у свідомій поведінці індивіда та у викривленні цих імпульсів до такого ступеня, щоб початкова їх інтенсивність помітно зменшилась чи відхилилася в сторону.

Вчена запропонувала таку градацію захисних механізмів: витіснення або придушення; регресія; формування реакції; ізоляція; заперечення; проекція; інтродекція; звернення до власної особистості; перетворення у свою протилежність; сублімація. Цікавим на нашу думку є те, що до цього списку вона включила ті захисні механізми, які можуть мимовільно або частково використовуватися від внутрішніх фрустраторів. До зовнішніх вчена віднесла: втечу від ситуації; заперечення; ідентифікацію; обмеження Я [35].

Інші вчені (Г. Бібрінг, Ю. Захарова, Г. Ліндсей, К. Холл та ін.) внесли до цієї класифікації ще такі захисні адаптивні механізми як: раціоналізація, фантазія, конверсія, символізація та переміщення [37].

Отже, проаналізувавши роботи вчених, психоаналітичного спрямування можна зробити висновок, що всі механізми психологічного захисту мають дві

загальні характеристики: - вони відкидають, фальсифікують або викривляють реальність; - діють несвідомо, адже особистість не підозрює про їх існування.

З позицій гештальт-орієнтованої психології (F.S. Perls) психологічний захист прирівнюють до невротичних механізмів, таких як злиття, інтродекція, ретрофлексія, проекція, які є стійкими патернами поведінки, тобто не змінюються, коли спричиняються психологічною травмою та тривають, коли небезпека перестала існувати. Тобто ці патерни не дають можливості досягнути людиною емоційної зрілості. Ф. Перлз вказує на те, що людина переживає небезпеку у самій собі [27].

Е. Фромм підкреслює, що психологічний захист прослідковується в автоматизованому та несвідомому конформізмі, який направлений на подолання або попередження складного для особистості почуття самотності [20].

К. Хорні зазначає, що психологічний захист можна спостерігати у перенесенні власних конфліктів на зовнішню ситуацію, на оточуючих в суспільстві і це буде деструктивно впливати на процес спілкування з ними [24].

Отже, відхід від реальності та наступна дезадаптація основні негативні наслідки психологічного захисту.

Представники біхевіористичної теорії соціального наuczіння (J. Rotter, D. Efran) стверджують, що психологічний захист включає в себе схильність індивіда не сприймати інформацію, яка є загрозовою для самосвідомості а витіснити власні невдачі [16].

Гуманістично орієнтовані науковці (G. Hinkle, K. Koul, A.H. Maslow, R. May, C.R. Rogers) психологічний захист розуміють як неконструктивні реакції, що не усвідомлюються, вони спрямовані на усунення небажаних переживань у свідомості, але при цьому не вирішують реальних проблем [14].

Прихильники психоеволюційної теорії емоцій (R. Plutnik, H. Kellervan) психологічний захист розглядають як послідовне спотворення як пізнавальної так

і емоційної складових образу реальної ситуації з метою ослаблення емоційної напруги [8].

Е. Верне, як представник транзактного аналізу, висунув ідею про те, що гра може сприяти стабілізації у внутрішньо-особистісному плані, але руйнувати щирі відносини на міжособистісному рівні [8].

Українські науковці притримуються двох протилежних підходів щодо поняття психологічного захисту. Представники клінічних, медико-біологічних та медико-психологічних досліджень (Ф.Є. Василюк, Б.Д. Карвасарський, Е.І. Кішбаум, В.С. Ротенберг, І.Д. Стойков, В.А. Ташликов, Т.С. Яценко) розглядали психологічний захист як малоадаптивну, низькоефективну, патогенну регуляцію особистості.

Ф.Є. Василюк вказував на те, що механізми психологічного захисту є низькопродуктивним, шкідливим засобом розв'язання внутрішньо-особистісного конфлікту і він уповільнює, стримує оптимальний розвиток особистості [4].

Б.Д. Карвасарський наголошував, що в ситуації стресу психологічні адаптивні реакції призводять до відмови особистості від активного вирішення складних ситуацій [20].

Ряд науковців (В.О. Ананьєв, Ф.В. Бассін, М.А. Гавриленко, Б.В. Зейгарнік, А.А. Начаджян, І.М. Нікольська) вказують на те, що крім патологічного психологічного захисту існує нормальний, той що здатний запобігати дезорганізації поведінки людини. Вчені вказують на те, що частиною загальної адаптивної системи особистості є психологічний захист, який усуває тривогу, та допомагає зберегти самоповагу, коли існує в даній ситуації мотиваційний конфлікт [17].

М.Р. Грановська вважала основною функцією психологічного захисту самозбереження психіки за рахунок внутрішніх перебудов, які здатні усунути з сприймання та пом'яти конфліктної чи травмуючої інформації.

Механізми психологічного захисту можна об'єднати за певними критеріями у групи:

- у яких відсутня переробка змісту того, що піддається витісненню, блокуванню або запереченню;
- пов'язані з перетворенням змісту думок, почуттів, поведінки;
- пов'язані з механізмами розрядки негативного емоційного напруження;
- пов'язані з механізмами маніпулятивного типу [10].

Отже, ми зробили спробу проаналізувати поняття психологічного захисту, яке передбачало врахування таких характеристик: адекватність, гнучкість та зрілість захисту. Різновидами психологічного захисту є: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проекція, деперсоналізація, відчуження, ідентифікація, компенсація, сублімація, катарсис та регресія.

Психологічний захист – це особлива форма неусвідомлюваної психічної активності, яка дає можливість понизити хоча б на певний час конфлікт та зняти напругу, а певних ситуаціях так змінити зміст події та переживань, щоб не травмувати уявленням про себе.

Також під психологічним захистом можна розуміти як систему процесів та механізмів, які спрямовані на збереження досягнутого або відновлення втраченого позитивного образу-Я індивіда.

1.2. Підходи до дослідження проблеми копінг-поведінки особистості, її структури, класифікацій, співвідношення з механізмами психологічного захисту

Поняття «копінг» було введено у рамках концепції Н. Selye як переборення стресу, як характеристики способів поведінки людини у різних проблемних ситуаціях [7].

Цей термін був використаний L. Murphy в 1962 році, коли вчений досліджував способи подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. Дане визначення застосовувалося для активних, переважно свідомих зусиль особистості, які спрямовувалися на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Поняття «копінг» розглядається як діяльність особистості по підтримці або збереженню балансу між вимогами середовища та ресурсами людини, які б задовільнили цим вимогам [21].

А. Маслоу вказує, що якщо обираються активні форми поведінки під час стресу, то підвищується вірогідність усунення впливу цих стрес-чинників на особистість [23].

M. Arnold, S. Folkman, E. Heim, R. Lazarus, D. Mechanic, L. Murphy, J. Rotter використовували даний термін при розгляді кризових ситуацій, які пов'язувалися з хронічними захворюваннями [16].

Р. Лазарус під копінгом розуміє зусилля індивіда, які особистість спрямовує на вирішення проблеми (ситуації, які можуть бути пов'язані з небезпекою для здоров'я чи статусу у суспільстві або в ситуації, коли очікується на величезний успіх), оскільки ці вимоги стимулюють адаптивні можливості. Вчений також трактує стрес як реалізацію взаємодії особистості з навколишнім світом, яка опосередковано оцінюється індивідом [43].

Р. Лазарус вважав, що головними функціями копінгу є розв'язання проблеми а також переборювання власних емоцій. Він виділив два типи копінгу:

- 1) стратегії, направлені на вирішення проблеми – проблемно-фокусовані стратегії;
- 2) стратегії на врегулювання емоцій – емоційно-фокусовані стратегії переборювання.

Згідно його поглядів головним завданням копінгу є забезпечення та підтримка благополуччя особистості – її фізичного, психічного здоров'я та задоволеності від соціальних стосунків [22].

Отже, ці науковці розглядають копінг або «подолання стресу» як діяльність особистості, яка спрямована на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам.

На думку С. Карвер психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб людина змогла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати або пом'якшити її вимоги. Отже, негативні наслідки переживання особистістю складних життєвих обставин можуть бути дещо пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу [24].

Існує декілька підходів щодо розуміння поняття «coping»: психодинамічний, диспозиційний, когнітивно-поведінковий. У межах психодинамічного підходу (N.A. Haan, K. Menninger, G.E. Vaillant та ін.) копінг трактується як вищий ступінь психологічної адаптації, який передбачає гнучку і свідому поведінку, спрямовану на зниження напруги і вирішення інтрапсихічних конфліктів [33].

A. Billings, J.C. Coyne, H.M. Lefcourt, A.R. Mimmion, R. Moos та ряд інших науковців є представниками диспозиціонального підходу, які пов'язують копінг з стійкими якостями особистості, а саме ці якості обумовлюють вибір поведінки особистості у важких життєвих ситуаціях. Тобто у особистості формується відносно постійна схильність відповідати певним чином у непередбачуваний, стресовій ситуації [26].

Згідно когнітивно-поведінкового підходу (S. Folkman, F.K. Halligan, R.S. Lazarus, M. Perrez) під копінгом вбачається поєднання когнітивних та поведінкових зусиль, які індивід витрачає для того, щоб ослабити вплив стресу. Вчені вважає, що основними завданнями копінгу є подолання, пристосування або уникнення труднощів у складних життєвих ситуацій та зменшення негативного впливу та наслідків на психіку особистості [42, 43].

Описуючи значення проактивного копінгу Б.В. Бірон вказував на те, що даний копінг спрямований на забезпечення на підтримку його фізичного та психічного здоров'я, на сприяння та вироблення навиків здорового способу життя та прогресивного мислення. У таких людей рідше можна спостерігати розлади травлення, респіраторні та дерматологічні захворювання. Вони рідше проявляють спроби суїциду, адиктивну поведінку і рідше переживають почуття провини. Саме проактивний копінг сприяє аналізу непередбачуваної та загрозової ситуації та оцінюванню ефективності власних способів її подолання [6].

Нами встановлено, що в сучасних дослідженнях активізувався аналіз зв'язку використання розрізних копінг-стратегій індивідом та зростання рівня благополуччя життєдіяльності людини. R.H. Moos, J.A. Shaefer виокремили копінги, які направлені на оцінку, тобто на встановлення значимості ситуації для самого індивіда. L.I. Pearlin, C. Schooler вбачали різницю в стратегії зміни способу бачення проблеми та стратегії зміни проблеми. N. Eisenberg, R. Fabes виділили поняття стратегій, які регулюють поведінку особистості, тобто її власні дії та вираження емоцій. N.S. Endler, J.A. Parker стверджують, що стратегія уникнення включає два субстили: відволікання та соціального відволікання. E. Heim поділив на адаптивні, неадаптивні і частково адаптивні. E. Frydenberg, R. Lewis вказали на те, що є продуктивний та непродуктивний копінг, та той, що має нейтральне значення. S.R. Maddi виділив активний копінг, коли використовується конструктивні стратегії та пасивний. J.H. Amirkhan вбачав, що можна використовувати соціальну підтримку, щоб вирішити проблему або уникати її

вирішення. S.E. Hobfoll розглянув копінг у вигляді осей, де фіксується пряма/непряма поведінка; просоціальна/асоціальна; пасивна/активна [6].

E. Skinner назвав такі копінг-стратегії: вирішення ситуації; пошук інформації; безпорадність; уникнення; впевненість у собі; пошук підтримки; делегування; соціальна ізоляція; пристосування; співробітництво; покора; опір [5].

А.Я. Анцупова запропонувала власну класифікацію стратегій опанування: перетворюючі прийоми пристосування (що передбачає зміну власних характеристик та ставлення до ситуації); допоміжні прийоми самозбереження в ситуації ускладнень і нещастя. Саме ця класифікація враховує особливості когнітивного та поведінкового рівня регуляції копінг-процесу та своєрідність важких ситуацій [3].

Українські науковці проблему опанування вивчають в контексті дослідження психологічного стресу у навчальній діяльності (О. Юрасова), в екстремальних ситуаціях (О. Бухвостов, І. Лебедев), подолання хвороби (Н. Веселова, О. Ісаєва, С. Істомін, Г. Кошелева, А. Рижик, В. Ташликов), наркотичної залежності (Н. Сирота, В. Ялтонський), у профілактиці психогенних розладів у учнів (Т. Данілова), в сім'ях, для яких характерне фізичне насильство стосовно дітей (О.Кофтяк).

Особливості копінг-поведінки вивчали у процесі кризового консультування (Т. Титаренко), подолання складних життєвих ситуацій (Є. Вербан, І. Корнієнко, З. Сивоградова) у надзвичайних ситуаціях (О. Самара, В. Склень).

З дослідження праць цих вчених під копінгом ми розуміємо особливий вид соціальної поведінки людини, який або руйнує або забезпечує цій особистості соціальне благополуччя та здоров'я, яке реалізується за допомогою різних ресурсів та стратегій, а вибір тієї чи іншої стратегії визначається значимістю ситуації для особистості, яка нею переживається і вона відповідає тому, що розв'язує реальну проблему або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин особистості з соціумом.

Аналізуючи стратегії, які знижують вразливість до стресів Н. Агазаде ввів поняття адаптивних/дезадаптивних копінг стратегій. До адаптивних можна віднести: баланс між працею та відпочинком; збереження позитивного відношення до життя щодо виконання повсякденної рутини; толерантні стосунки між членами родини та значущими іншими; довіра до офіційних джерел інформації; прийняття реальності; вирішення проблеми за допомогою поради перехід до вирішення проблеми; відкритість до критики з зовні; використання технік розслаблення, опанування гніву, медитації [40].

До неадаптивних копінг-стратегій вченим було віднесено: нехтування собою, самозвинувачування, не продуманість в організації своєї життєдіяльності, неправильне харчування (надмірне вживання алкоголю), врізання часу на сон, песимізм у світосприйнятті, надмірна критичність та нечутливість до оточуючих.

Проаналізувавши науковий доробок Н. Агазаде, М.В. Лук'янова вказує на те, що, якщо людина оцінює ситуацію як таку, що контролюється нею, то і застосовує в більшій мірі конструктивні копінг-стратегії. Науковець наголошує, що використання способів подолання складних життєвих ситуацій змінюється упродовж життєвого шляху особистості [19].

Цю думку підтримує і Є.С. Ісаєва, наголошуючи на тому, що саме в юнацькому віці формується активно копінг-поведінка. Саме на практиці перевіряються і вибираються найбільш вдалі та ефективні способи подолання складних життєвих ситуацій. З віком цей діапазон вибору способів подолання (копінг-поведінки) розширюється і людина швидше автоматично вдається до напрацьованого репертуару поведінки, тому що розвивається здатність до об'єктивної оцінки ситуації, в яку потрапила людина і своїх можливостей впливу на дану ситуацію. Тобто виробляється ефективні способи копінгу.

На думку Є.С. Ісаєвої великим здобутком на період юнацького віку є здатність передбачати особливості перебігу складних життєвих ситуацій. У

особистості формується випереджальний метод боротьби зі стресом, який вчена визначила як «модель економії енергії» [15].

Дослідження Л.В. Ричкова вказують на те, що у юнацькому віці переважають стратегії, спрямовані на аналіз та зниження значимості негативної ситуації [4].

М. Голфрід, Т. Дзурілла та А. Незу розглядають такі етапи копінгу:

- орієнтація в проблемі, тобто ознайомлення з проблемою, що виникла;
- більш чітке формулювання проблеми та ідентифікація цілей ;
- розробка численних можливих варіантів вирішення проблемної ситуації;
- вибір серед багатьох варіантів єдиного оптимального щодо вирішення проблеми, що виникла;
- виконання оптимального рішення, яке було обрано з подальшою перевіркою його прийнятності для особистості, тобто ефективності [38].

Дж. Едварс дещо спростив структуру копінг-процесу, який складається з трьох складових: - сприймання стресу; - оцінювання стресу; - вироблення стратегій подолання стресу; - оцінка результату дій щодо подолання стресу [37].

К. Муздибаєва наголошувала на значимості попереднього досвіду індивіда, щодо дій в схожих ситуаціях, соціальній підтримці, самовпевненості та ризикованості. Якщо ситуація в яку потрапив індивід може бути розв'язаною, то використовується проблемно-орієнтовані стратегії, якщо проблема оцінюється індивідом як нерозв'язувану, то частіше використовуються емоційно-фокусовані стратегії. До проблемно-орієнтованих стратегій науковець відносить активні форми подолання щодо усунення проблемної ситуації чи послаблення впливу стресової ситуації. Емоційно-фокусовані передбачають пасивне подолання, зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [20].

Р. Лазарус підсумував нароби і виділив 11 проблемно-орієнтованих та 62 афективно-фокусовані стратегії копінгу [43].

Є.І. Рассказова акцентує увагу самому процесу подолання стресу, а не його результату. Робиться наголос на відповідності стратегії подолання стресу реальним вимогам до даної ситуації [26].

В залежності від сфери реалізації копінг-стратегії К. Муздибаєв поділяє на: ті, що сфокусовані на оцінці; ті, що сфокусовані на проблемі; ті, що сфокусовані на емоції [23].

А.А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на ті, що: перетворюють або долають проблемну ситуацію; адаптують до обставин травмуючої ситуації; ті, що сприяють уникненню травмуючого середовища [25].

В свою чергу С. Карвер до адаптивних копінг-стратегій відносить ті, що безпосередньо спрямовані на вирішення проблеми. Сюди можна віднести: - активний копінг, тобто активні дії, які передбачають усунення джерела стресу; - планування передбачає аналіз своїх дій і вироблення шляхів та способів виходу з ситуації, в яку потрапила людина; - пошук активної соціальної підтримки – вбачає пошук підтримки та порад від соціального оточення; - позитивна інтерпретація та самозростання – оцінюється ситуація з позитивних сторін, як епізод свого життєвого досвіду; прийняття – визнання реальності даної ситуації [16].

Можна назвати також копінг-стратегії, які сприяють адаптації людини в стресовій ситуації. Сюди належить: пошук емоційної соціальної підтримки передбачає пошук співчуття та розуміння від оточуючих; пригнічення конкуруючої діяльності передбачає концентрацію на джерелі стресу та зниженні активності у інших сферах життєдіяльності; заборона передбачає очікування кращих умов чи часу для вирішення даної проблеми.

Розглянемо копінг-стратегії, які у певних випадках можуть допомогти адаптуватися до стресу та подолати його. До першої групи належить фокусування на емоціях та їх прояві; до другої належить заперечення події, що є стресовою; психологічне відволікання від стресової події через розваги, сон та мрії -

ментальне відчуження; зречення щодо вирішення ситуації, в яку потрапила особистість – поведінкове відчуження.

І.П. Марцінковська поділяє копінг-стратегії щодо оцінки їх на вдалі чи невдалі. «Вдалі» включають більш гнучку поведінку щодо розв'язання проблемної ситуації, саме завдяки їй підвищуються адаптивні можливості індивіда. «Невдалі» передбачають викривлення у сприйнятті реальності, коли іде обдурення самого себе [22].

Цікавим є поділ копінг-стратегій за П. Тойс на поведінкові, когнітивні та додаткові. До поведінкових науковець відніс: поведінка спрямована на ситуацію або фізіологічні зміни або зорієнтована на емоційно-експресивне вираження. До когнітивних належать: - стратегії спрямовані на ситуацію (продумування ситуації, вироблення нового погляду на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації та вигадкування містичного розв'язання проблемної ситуації); - стратегії спрямовані на вираження емоцій та почуттів (фантазування щодо способів їх вираження); - спрямовані на емоційні зміни (по іншому інтерпретуються існуючі почуття). До додаткових стратегій віднесено: прослуховування музики, написання мемуарів та стратегію очікування [23].

Поділ копінг-стратегій за критерієм емоційно/проблемного Р. Лазарус та С. Фолькман вбачали емоційно-фокусований копінг, в основі якого є врегулювання емоційної реакції та проблемно-фокусований, який спрямований на розв'язання проблемної ситуації або змінити ситуацію, яка виступає стрес-чинником) [43].

Також є «відкритий» та «прихований» поведінковий копінг. В основі успішного та неуспішного копінгу лежить використання конструктивних стратегій, які призводять до подолання стресової ситуації або навпаки деструктивних стратегій, які перешкоджають виходу з стресу.

Отже, людина потрапляючи в стресову ситуацію може використовувати декілька стратегій. Адже застосування одразу декількох способів копінгу може

бути більш ефективним. Тому що ефективність залежить від самої реакції і контексту в якому вона здійснюється. Вибір та здійснення копінг-стратегій має регулюватися самою людиною.

На думку Б.В. Бірон, проактивний копінг передбачає подолання стресу шляхом активності суб'єкта та його саморозвитку. Адже виробляться стійкі переконання у особистості у здатності до самоудосконалення та можливості впливати та змінювати середовище [6].

Цікавою є думка Л.І. Анциферової, де психологічний захист – це механізм нормально функціонуючої особистості, але якщо людина використовує широкий спектр захистів. Якщо в стресових ситуаціях світ сприймається як небезпечний і при цьому у особистості низька самооцінка, їй властивий песимізм, то нею використовуються неконструктивні перетворюючі стратегії. Особистостям, яким властиво в стресових ситуаціях використовувати конструктивні стратегії. Вони мають стійку позитивну самооцінку, налаштовані на оптимістичний та реалістичний підхід до життя та яскраво виражену мотивацію на досягнення [4].

У дослідженнях Є.В. Сухова чітко прослідковується відмінність у використанні хворими інших стратегій а ніж здоровими. Для здорових більш характерним є пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія або пригнічення. Механізми опанування є більш гнучкі, але вимагають від особистості більшої витрати енергії та задіяння як когнітивних так і емоційних і поведінкових зусиль. Механізми захисту працюють тут і тепер і понижують швидко тривогу та напруження. Копінг-поведінка обирається свідомо може змінюватися залежно від ситуації. Механізми діють несвідомо і в разі частого використання, закріплюються і стають дезадаптивними. Вибір форми опанування стресу визначається значимістю цієї ситуації та спрямованістю на вирішення реальної проблеми або її емоційного переосмислення, коригування самооцінки або врегулювання взаємин з оточуючими [14].

На думку Є.І. Рассказова та Т.О. Гордєєва найбільш ефективними є стратегії, спрямовані на вирішення проблеми [26].

Отже, копінг-стратегії в цілому можна об'єднати як стратегії вирішення проблем; пошук соціальної підтримки; уникнення. На думку Р. Лазаруса копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо. Вона може обиратися та змінюватися залежно від ситуації, а механізми психологічного захисту діють несвідомо і в разі їх закріплення стають дезадаптивними [43].

Д. Паркер та Е. Ендлер виділили проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований копінг та стратегію, орієнтовану на уникнення. Використовуючи проблемно-орієнтований стиль, особистість фокусується на проблемі, шукає можливі способи її подолання, ефективно сплановує свій час, обирає власні пріоритети, опирається на власний досвід при вирішенні аналогічної проблемної ситуації, прагне контролювати перебіг даної ситуації, орієнтована на її вирішення і при цьому передбачається реалізація планів, що виставлялися [42].

Використовуючи емоційно-орієнтований копінг особистість орієнтована на регулювання емоцій, які можуть бути направлені як на саму себе так і на зовні. Якщо людина не може справитися з ситуацією, то може виникати почуття безпорадності, агресії на себе, інших а також зосередження на особистісних недоліках. Також може виникати апатія, надмірна напруга, емоційний шок.

Використовуючи копінг, який направлений на уникнення особистість намагається відволіктися від стресової ситуації через читання книг, приємні покупки, улюблену їжу, перегляд творів мистецтва, прогулянки без мети. У декого виникає бажання сховатися десь на одинці від стресової ситуації, у інших виникає бажання постійно бути серед людей, ділитися думками та переживаннями [38].

Е. Фріденберг та Р. Льюїс виділили продуктивний, непродуктивний та проміжний стилі. Продуктивний спрямований на обдумування, та фокусуванні на проблемі та розгляді її з урахуванням інших точок зору, при цьому фокусування на позитиві, адже є гірші ситуації і дехто знаходиться в гіршому становищі.

Непродуктивний передбачає сподівання «на диво», що вихід знайдеться сам собою. Або розрядка на когось, коли самопочуття покращується за рахунок виходу агресії крик, сльози або самозвинувачення. Також можливе ігнорування проблеми, в яку потрапила людина або прагнення відволіктися, відпочити. Проміжний передбачає бажання отримати соціальну підтримку, коли виникає інтерес до думки інших, коли хочеться схвалення від оточуючих, пошук стрижня та звернення за професійною допомогою [38].

Л.І. Анциферова виділила такі прийоми: перетворюючі, які включають усвідомлення того, що ситуація є підконтрольною за рахунок визначення мети, складання плану дій, раціональних способів досягнення мети, коли ніби відрепетируються та відкориговуються очікування, аналізуються «виграші» та «програші». Пристосування, яке передбачає прийом ідентифікації з успішною людиною або соціальною групою. До допоміжних прийомів вчена віднесла захисні техніки самозбереження. Вживання алкоголю, психотропних препаратів, наркотиків віднесено до саморуйнівних стратегій [37].

Отже, у деяких стресових ситуаціях особистість може самостійно та раціонально подолати труднощі, в інших потребує підтримки у оточуючих її людей або уникнення її. Тобто опанування життєвих труднощів залежить від конкретної стресової ситуації та стану ресурсної системи особистості.

1.3. Психологічний стрес і копінг-процес

Проблему психічних реакцій індивіда на дію стрес-чинників розглядали такі науковці як З. Фрейд (несвідомі захисні механізми), А. Фрейд (Его-захисні механізми), Л. Китаєв-Смик (фази емоційно-поведінкового реагування); К. Хорні (базальна тривожність); Ф. Бассін (значущі переживання); Ф. Василюк (стратегії подолання); К. Судаков (індивідуальна стійкість); О. Макаренко, І. Федосєєва (гострі психологічні реакції); Р. Грановська (психологічний захист); Т. Крюкова (копінг-стратегії).

Вчені вказують, що найбільш характерним станом, який розвивається під впливом екстремальних чинників життєдіяльності є психологічний стрес. Як самостійний науковий феномен він став предметом досліджень усього три-чотири десятиліття тому. Стрес (від англ. Stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник), яка перевищує допустимі норми. Зі слів Г. Сальє, стрес – це неспецифічна, стереотипна реакція організму, яка виникає у відповідь на різні стимули середовища та готує організм індивіда до активності. Тобто це можуть бути як фізичні, хімічні та психологічні навантаження. Стресор, незалежно яким він є, він викликає схожі неспецифічні реакції, специфічні наслідки яких зумовлюються індивідуальними особливостями людини. Якщо стрес надмірний або соціальне оточення не дозволяє індивіду реалізувати адекватну фізичну відповідь, то можуть виникнути порушення в психіці [36].

Р. Лазарус проаналізував природу стресу як складного багаторівневого явища, обґрунтував опосередковану зумовленість психічних реакцій особистості на стрес. Оцінка наслідків проблемної ситуації є значимою. Вчений у своїй книзі «Психологічний стрес і копінг-процес» розглядає копінг як стабілізуючий чинник, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в

період впливу стресу. Копінг – це те, що робить людина для того, щоб впоратися зі стресом [43].

А. Анцупов вказує на те, що в процесі оцінки ситуації або коли індивід ухвалює рішення про вибір стратегії поведінки при виконанні певної діяльності, то беруть участь як несвідоме так підсвідоме і надсвідоме, тобто задіяні усі рівні психіки. Вчений наголошує на тому, що найповніше сприймаються ті процеси, які відбуваються на свідомому рівні, але саме свідомість є найнестійкою до стресу, тому при загрозі або конфлікті роль несвідомості та підсвідомості може посилюватися [3]. Підтвердження цього можна зустріти в працях S. Bracha. Де етап «завмирання» виконує функцію орієнтування в стресовій ситуації, в яку потрапила людина, а далі наступною реакцією є такі полярні прояви як страх, який передбачає втечу та гнів, який передбачає боротьбу [41].

На думку В. Кровякова проявом утечі виступає страх і тривога. Де страх це реакція на інтенсивну ситуаційну загрозу і вона усвідомлена. Вчений виділив такі типи даного феномену: страх тварин, ушкоджень, крові, хвороб, природніх явищ (висоти, вогню, води), закритого/відкритого простору. До реакції втечі чи уникнення науковець відніс самообман та заціпеніння, які можуть проявлятися в безвихідній ситуації, а коли загроза йде з боку близьких людей, тоді відбувається спотворення дійсності, витіснення зміщення [18].

Тривога сигналізує про зміни і тому вона може виконувати адаптаційну функцію, але якщо вона не є надмірна. Адже тривога супроводжується очікуванням дискомфорту, на що наш організм реагує блідістю, прискореним диханням, тремором, виникають нав'язливі думки та образи, деперсоналізація та дереалізація. Тривога виникає тоді, коли загроза є неочевидною, тобто це реакція не відповідає ступеню загрози.

Якщо вплив стресу перебільшується особистістю, за умови повторної оцінки ситуації, то може відбуватися трансформація страху у гнів або навпаки. Тобто

людина змінюючи оцінку змінює свою реакцію на стрес. На думку S. Brach це є наступним етапом реагування на стрес [41].

Науковці Є. Молчанова та Т. Нелюбова розглядали вдавані дії, як поведінку, що імітує звичну для індивіда ситуацію, яка не пов'язана із реальними подіями, які їй загрожують. Тобто така поведінка не сприяє виживанню, а передбачає виконання «буденних, звичних, нормальних» дій. Непритомність натомість це реакція на інтенсивний стрес, коли усвідомлюється неминучість загрози [19].

До еґо-захисних механізмів І. Нікольська відносить: заперечення - сприймання світу та себе через «рожеві окуляри»: витіснення - часткове або повне забування даної стресової ситуації або мотиву власних вчинків; раціоналізація - виправдання себе або інших; проекція – перекладання своєї провини на когось іншого; регресія – поведінка, яка не відповідає статусу людини чи віку; заміщення – пошук більш досяжних цілей як для вербальної або фізичної розрядки. Тобто, вчена наголошує на тому, що стрес може провокувати автоматичну заміну загальної моделі поведінки особистості [23].

Отже, копінг-поведінка орієнтована на активну взаємодію особистості зі стресовою ситуацією і передбачає зміну ситуації або іде адаптація до ситуації. Копінг сприяє досягненню ситуативної рівноваги організму, а також мінімізує чи усуває шкідливі побічні явища. Неконтрольований вибух гніву, або куріння – це приклади захисту від стресу, які тимчасово знижують рівень стресових навантажень, але несуть негативні соціальні наслідки.

Н.Є. Водоп'янова наголошувала на тому, що чим вищий індекс ресурсності (баланс між втратами та придбаннями особистості) та соціально-психологічних ресурсів, тим вищий адаптаційний потенціал а отже і стресостійкість особистості [7].

Є.А. Дорофєєва та С.О. Хазова в своїх дослідженнях стверджують, що ефективно/неефективно використання внутрішніх ресурсів, тобто їх контроль за витрачанням обумовлює їхнє накопичення або навпаки – виснаження [33].

Згідно В.Л. Бодрова, який здійснив диференціацію копінг-ресурсів відносно їхньої ролі в регуляції процесів подолання стресу, єдиний особистісний ресурс складається з комплексу: особистісних, психологічних, професійних, фізичних. В свою чергу особистісні включають смоефективність, самоконтроль та почуття власної гідності. Психологічні ресурси передбачають психомоторні, когнітивні, емоційні та вольові якості індивіда, які необхідні для вирішення скрутної проблеми. До професійних ресурсів вчений відніс: знання, навички та професійний досвід. Фізичні ресурси передбачають функціональні резерви організму [7].

На думку Н.О. Сироти та В.М. Ялтонського особистісні ресурси включають в себе рівень інтелекту, сформованість позитивної Я-концепції, інтернальний локус контролю, соціальну компетентність, емпатію. До соціально-психологічних ресурсів входить розвиненість сприйняття соціальної підтримки та наявність її [31].

До внутрішньо-особистісних ресурсів С.О. Хазова віднесла: оптимізм, інтернальність, позитивну самооцінку, наявність достатнього рівня володіння соціальними навичками, здатність швидко відновлюватися після стресу та пояснювальний стиль мислення. На думку вченої, до зовнішніх ресурсів можна віднести наявність у індивіда освіти, достатнього рівня життя (грошей), соціальну підтримку [33].

Цікавою є на нашу думку є позиція Л.В. Кулікова, який до особистісних ресурсів подолання стресу відніс активну мотивацію щодо сприйняття та подолання стресових ситуацій як можливість для особистісного зростання. Активна установка, позитивність мислення, саморегуляція та фізичні ресурси також входять до особистісних ресурсів. Здатність контролювати ситуацію та готовність до самозмін науковець відніс до інформаційних та інструментальних ресурсів. До матеріальних автор відніс достатній рівень фінансових статків, тобто стабільність та достатній рівень оплати праці людини [16].

Аналогами копінгу психологи вбачають у системі регуляції стресу (В. Бодров), життєві стратегії (К. Альбуханова-Славська), патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій (Л. Дика), типи переживань (Ф. Василюк), техніки існування або реакції на проблемні моменти життя (Л. Анциферова). Ці вчені вказують на такі функції копінгу: перша – фокусується на проблемі та спрямована на руйнування стресового зв'язку особистості та середовища; друга – фокусується на емоціях і спрямована на керування емоційним дистресом. Коли долається стресова ситуація, то беруть участь у процесі дві функції. Щоб справитися з життєвими труднощам необхідно щоб постійно змінювалися когнітивні та поведінкові зусилля індивіда з ціллю керування специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються особистістю як ті, що випробовують її або є більшими ніж ті ресурси, якими вона володіє. Тобто, завданням є потреба справитися зі стресом або хоча б його негативний вплив послабити. Можна визначити копінг поведінку як спрямовану соціальну поведінку, яка дозволить справитися з стресом способами, які є адекватними особистісним особливостям та ситуації, через усвідомлення стратегії дій. Ця усвідомлена поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, яка контролюється або виконує функцію пристосування, якщо ситуація неконтрольована [7].

Отже, «coping behavior» це активне та свідоме опанування, тобто свідомі зусилля, які прикладає людина в ситуації загрози. Він може забезпечувати підтримку, зміцнювати як здоров'я так і добробут людини так і сприяти його руйнуванню. Активна поведінка, яка направлена на мінімізацію впливу стресу або усунення його вказує на активну копінг-поведінку. Пасивна спрямована на зниження емоційного збудження раніше, ніж зміниться ситуація.

Успішною є та копінг-поведінка, яка усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруження і вона дає індивіду можливість відновити достресову активність і оберігає його від психічного виснаження. Адже така

копінг-поведінка за Дж. Кохен та Р. Лазарусом мінімізує негативний вплив обставин і сприяє одужанню, тобто відновленню як фізичних так і психічних ресурсів організму людини або ж підвищується рівень витримки, регулювання щодо зміни життєвих ситуацій а також стимулюється впевненість у своїх силах щодо підтримання емоційної рівноваги та бажання зберегти тісні взаєностосунки з оточуючими людьми [34].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ

2.1. Аналіз методик, використаних у дослідженні

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи та емпіричної перевірки її гіпотези ми проводили власне дослідження, де вибіркою стали студенти 1-2 курсів стаціонару (n = 30), спеціальності «Психологія», середній вік досліджуваних – 19,61 років.

У дослідженні ми використовували емпіричні методики:

- методика «Особистісна готовність до змін» (Personal change readiness survey);
- методика «Ways of Coping Questionnaire – WCQ», «Копінг-тест Лазаруса» Р. Лазаруса і С. Фолькман;
- методика Ю. Щербатих «Тест на визначення рівня стресу»;
- статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою описової статистики (відсотки, середні значення показників) та кореляційного аналізу.

Охарактеризуємо методики емпіричного дослідження.

1. Методика «Особистісна готовність до змін» (Personal change readiness survey) [34]. Дана методика розроблена канадськими психолог

ами А. Ролніком, С. Хезер, М. Голдом і К. Халом (A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull). Апробували її Н.А. Баженова та Г.Л. Бардієр . Вона є ефективною при застосуванні у стресових ситуаціях, які можуть виникати у зв'язку з інноваціями, коли особистості не вдається справитися із змінами, тобто

захистити себе від стресу. Тобто можна продіагностувати опитуваних за 7 шкалами, розвиток яких буде свідчити про особистісну готовність до змін.

1. Пристрасність (passion) включає в себе підвищений життєвий тонус, тобто володіння такими якостями як енергійність та невтомність.

2. Винахідливість (resourcefulness) передбачає здатність особистості знаходити та розв'язувати складні завдання нестандартно, звертаючись до нових джерел.

3. Оптимізм (optimism) включає в себе віру в успіх, небажання особистості орієнтуватися на гірший розвиток подій. А отже це прагнення фіксуватися не на проблемі, а на можливостях її розв'язання.

4. Сміливість у підприємливості (adventurousness) передбачає здатність особистості відмовитися діяти звично, вміння йти на виправданий ризик.

5. Адаптивність (adaptability) здатність особистості перебудовуватися, в нових незвичних ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає дана ситуація.

6. Впевненість (confidence) передбачає віру в свої сили та себе.

7. Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) включає в себе самовладання у ситуаціях невизначеності, коли немає конкретних відповідей на запитання, тобто особистість не розуміє або двозначно розуміє ситуацію, або результат непередбачуваний, тобто немає чітких цілей та очікувань щодо розпочатої справи.

Процедура дослідження передбачає, що опитувані оцінюють кожне твердження від 1 до 6 балів, де визначений бал відповідає його позиції щодо даного твердження. За ключем підраховується кількість балів за кожною з семи шкал, а також загальний бал за всіма шкалами. Якщо за шкалами опитуваний набрав менше 21 балів, то це може свідчити про низький рівень розвитку даної характеристики. Якщо результат знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів, то це

може свідчити про середній рівень розвитку даної якості у опитуваного. 27 балів свідчать про високий рівень розвитку даної властивості [34].

2. Діагностику типів психологічного захисту варто проводити за розробленою **Р. Лазарусом і С. Фолькман** методикою «**Ways of Coping Questionnaire – WCQ**» [34]. Це перша стандартизована методика в галузі вимірювання копінгу. Вона була розроблена у 1988 році Р. Лазарусом і С. Фолькманом, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк і М.С. Замишляєвою в 2004 році. Мета опитувальника, направлена на визначення копінг-стратегій, які опитувані використовують щоб справитися з стресом в конкретних ситуаціях. Суттєвий вплив на формування індивідуального стилю психологічного захисту впливають емоційно-динамічні та мотиваційні характеристики особистості. Стратегії є не самою поведінковою характеристикою, а скоріше особистісними уподобаннями, тобто особистісною характеристикою. Даний опитувальник включає 50 тверджень, які опитувані оцінюють. За ключем підраховується кількість балів за кожною із 8 субшкал. Із цих восьми дві є проблемно-орієнтоване опанування, а інші шість емоційно-орієнтоване опанування, де все спрямовано не на вирішення ситуації а на збереження самоконтролю.

Стратегія «Конфронтація» передбачає – рішення приймається завдяки тому, що особистість є активною та здійснює конкретні дії. Часто дана стратегія розглядається як неадаптивна, але її можна використовувати, тому що вона забезпечує здатність індивіду опиратися труднощам, бути енергійною та винахідливою при розв'язанні проблемних ситуацій, вміти відстоювати власні інтереси;

Стратегія «Дистанціювання» - подолання негативних переживань у стресовій ситуації за рахунок суб'єктивного зниження її значимості та ступеня емоційної втягнутості в дану ситуацію. Раціоналізація, переключення уваги, відволікання, використання гумору, знецінення – прийоми, які використовуються при використанні даної стратегії.

Стратегія «Самоконтроль» - передбачає стримування емоцій в стресовій ситуації, доведення до мінімуму їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання;

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» - розв'язання проблеми відбувається із залученням соціального оточення, тобто очікує уваги, поради, співчуття, підказки та підтримки - конкретних дій допомоги у пошуку виходу із проблемної ситуації;

Стратегія «Прийняття відповідальності» - признання суб'єктом своєї ролі в ситуації, що виникла та відповідальності за її вирішення. В деяких випадках з компонентом самокритики та самозвинувачення. Прояв даної стратегії в поведінці може призводити до неоправданої самокритики і самозвинувачень, переживань почуттів провини та хронічної незадоволеності собою;

Стратегія «Втеча-уникання» - подолання проходить за рахунок реагування за типом ухиляння: заперечення проблеми, фантазування неоправданих сподівань, відволікання. При характерній стратегії уникання можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях;

Стратегія «Планування розв'язку проблеми» - передбачає цілеспрямований аналіз варіантів та стратегій поведінки щоб вийти з стресової ситуації, з врахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та ресурсів, якими володіє індивід;

Стратегія «Позитивна переоцінка» - передбачає зменшення негативного переживання проблеми за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду даної проблеми як стимулу для особистісного зростання. Характерним є орієнтування особистості на саморозвиток.

2. Діагностику визначення стресостійкості здійснювалася за **методикою, розробленою Ю. Щербатих «Тест на визначення рівня стресу»**. Даний тест має на меті визначити рівень стресу особи. У даній методиці запропоновано певні розділи, які відповідають за певну ознаку стресу (інтелектуальна, поведінкова,

емоційна, фізіологічна). До кожної ознаки подані стани, які можуть виникати у людини, тому досліджуваним потрібно відмітити «так» або «ні», тобто чи притаманний їй цей стан. У кожному розділі, відповідь «Так» оцінюється різною кількістю балів (інтелектуальних і поведінкових ознак – 1 бал, емоційних - 1,5 бали, фізіологічних – 2 бали). За відповідь «Ні» нараховується 0 балів. Згідно ключа підраховується набрані бали. За кількістю набраних балів визначається рівень стресу, відповідно до шкали розподілу балів. Максимальна кількість балів 66.

Показники від 0 до 5 балів вказують на те, що на даний час вагомий стрес відсутній. Показники від 6 до 12 балів вказують на те, що опитуваний переживає помірний стрес і його можна компенсувати за допомогою відпочинку, раціонального використання часу і знаходження раціонального рішення для виходу з ситуації, в яку потрапив. Показники від 13 до 24 балів можуть свідчити про напруження емоційних та фізіологічних систем організму, тобто потрібно застосовувати спеціальні методи подолання стресу. Показники від 25 до 40 балів вказують на те, що опитуваний перебуває у стані сильного стресу і йому для успішного подолання стресу потрібна допомога психолога або психотерапевта, адже організм близький до межі можливостей чинити опір стресу. Показники понад 40 балів вказують на те, відбулося виснаження запасів адаптаційної енергії.

2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження

Діагностика визначення стресостійкості здійснювалася за методикою, розробленою Ю. Щербатих «Тест на визначення рівня стресу». Даний тест має на меті визначити рівень стресу, який переживає особа.

Досліджувані оцінюють ступінь своєї згоди / або незгоди із запропонованими у методиці твердженнями («так» і «ні»).

У підсумку отримані респондентом показники від 0 до 5 балів вказують на те, що на даний час вагомий стрес у нього відсутній. Показники від 6 до 12 балів вказують на те, що опитуваний переживає помірний стрес і його можна компенсувати за допомогою відпочинку, раціонального використання часу і знаходження раціонального рішення для виходу з ситуації, в яку потрапив. Показники від 13 до 24 балів можуть свідчити про напруження емоційних та фізіологічних систем організму, тобто потрібно застосовувати спеціальні методи подолання стресу. Показники від 25 до 40 балів вказують на те, що опитуваний перебуває у стані сильного стресу і йому для успішного подолання стресу потрібна допомога психолога або психотерапевта, адже організм близький до межі можливостей чинити опір стресу. Показники понад 40 балів вказують на те, відбулося виснаження запасів адаптаційної енергії. Максимально за методикою можна набрати 66 балів.

Отримані за методикою результати занесені нами до таблиці.

Таблиця 2.1.

Показники переживання досліджуваними стресу

Опитувані	Бали	Рівень
1	5	Н
2	17	В
3	15	В
4	11	П
5	4	Н
6	26	ДВ
7	4	Н

8	22	В
9	10	П
10	14	В
11	10	П
12	9	П
13	20	В
14	8	П
15	5	Н
16	8	П
17	10	П
18	7	П
19	26	ДВ
20	32	ДВ
21	12	П
22	7	П
23	8	П
24	14	В
25	8	П
26	30	ДВ
27	12	П
28	24	В
29	12	П
30	15	В
середня	13,5	В

***Примітка. Букви: н, п, в, дв, - у таблиці означають відповідно низький, помірний, високий та дуже високий рівень переживання стресу.

Аналіз даних, представлених у таблиці, свідчить:

- більша частина досліджуваних, порівняно з рештою, переживають помірний рівень стресу – 46,67 % вибірки;
- однакові частини вибірки, по 13,33 %, відчують низький та дуже високий рівень стресовості ситуації;
- решта досліджуваних вибірки, 26,67 % студентів, переживають стрес на високому рівні;
- середній показник стресу за вибіркою в цілому – 13,5 балів також є

свідченням високого рівня стресу, який переживає вибірка в цілому;

- наочно результати цього етапу дослідження ми представили на такій діаграмі:

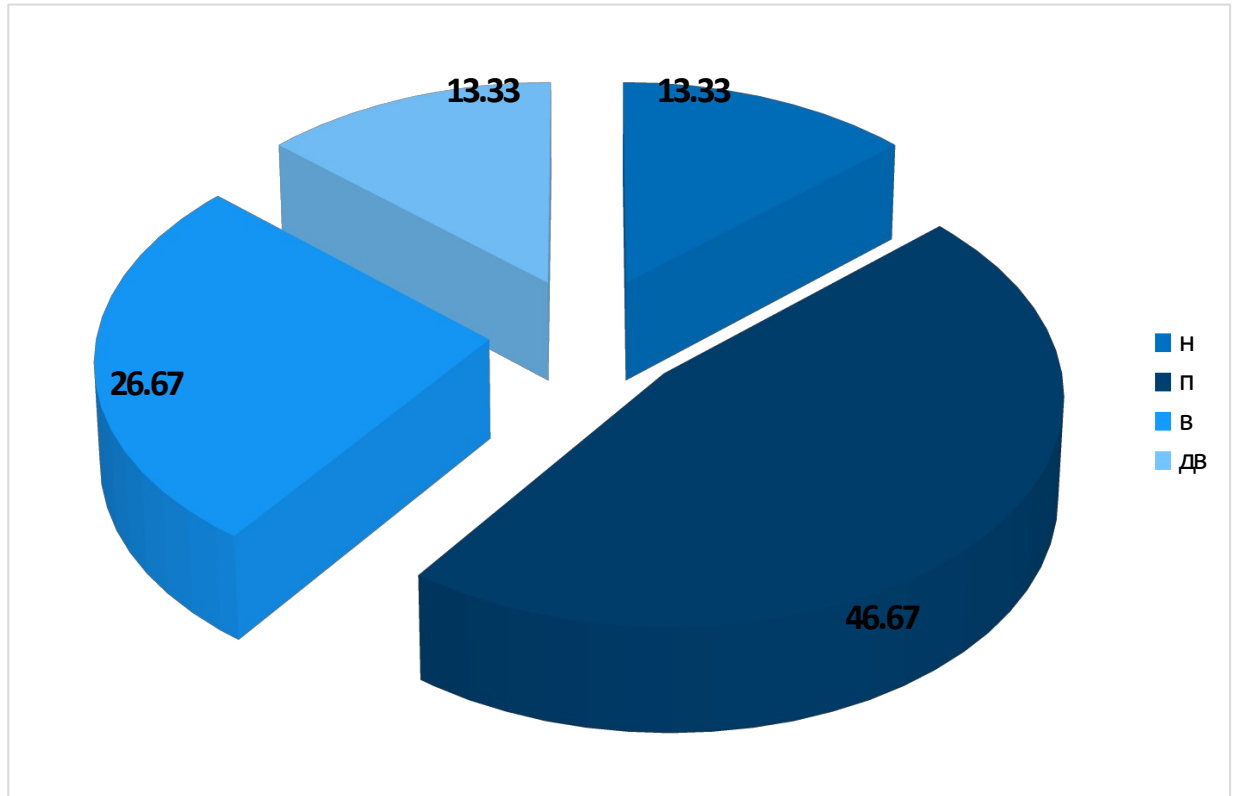


Рис.2.1. Рівні стресу, який відчувають досліджувані (у %)

На другому етапі свого дослідження ми використали методику Р. Лазаруса і С. Фолькман «Копінг-тест Лазаруса» - «Ways of Coping Questionnaire – WCQ» [34]. Це перша стандартизована методика в галузі вимірювання копіngu. Вона була розроблена у 1988 році Р. Лазарусом і С. Фолькманом, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк і М.С. Замишляєвою в 2004 році. Мета опитувальника, направлена на визначення копінг-стратегій, які опитувані використовують, щоб справитися зі стресом в конкретних ситуаціях.

За ключем до методики підраховується кількість балів за кожною із 8 субшкал: конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; втеча-уникання, планування вирішення

проблеми; позитивна переоцінка. Із цих восьми шкал дві представляють проблемно-орієнтоване опанування ситуацією, а інші шість – емоційно-орієнтоване опанування, де все спрямовано не на вирішення ситуації а на збереження самоконтролю.

Досліджуваний отримує інструкцію оцінити рівень своєї згоди із запропонованими твердженнями, використовуючи шкалу від «ніколи» - 0 балів, до «часто» - 3 бали.

Отримані результати вираховуються за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{максимальна кількість балів за показником, помножена на } 100 \%$. Це зроблено для того, щоб результати за окремими шкалами можна було порівняти, оскільки різні показники визначає різна кількість тверджень методики.

У підсумку, 72 і більше відсотків відповідають високому рівневі прояву копінгу, а 33 і менше відсотків – низькому рівневі використання досліджуваними копінгу, відсотки ж від 34 до 71 – показник середнього рівня прояву копінг-стратегії.

Отримані за цією методикою показники ми представили у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Використання досліджуваними різних копінгів

опитані	копінги							
	Конфронт.	Дистанц.	Самоконтр.	Соц.підтрим.	Відповідаль.	Втеча	План виріш.	Позит.переоц.
1	67	61	76	65	52	63	69	72
2	47	58	62	46	47	66	41	66
3	55	75	66	65	52	76	60	66
4	55	51	42	49	34	42	50	53
5	90	83	83	75	67	48	33	61
6	59	55	49	46	43	58	50	72
7	67	61	76	44	30	76	72	76
8	42	48	54	63	48	63	73	79
9	43	51	52	34	30	68	35	58
10	63	65	50	60	59	61	56	61
11	51	48	52	46	47	66	47	53
12	51	65	55	55	43	61	53	50
13	63	51	59	43	61	53	50	61
14	41	52	53	36	55	52	56	56

15	67	65	66	52	52	61	63	69
16	41	51	32	52	47	55	50	56
17	59	51	45	43	65	76	53	61
18	51	68	52	49	65	74	53	45
19	39	48	62	25	52	58	35	45
20	71	51	32	65	52	53	69	69
21	55	58	52	46	47	61	50	72
22	51	72	48	72	67	42	48	42
23	59	78	50	72	67	58	61	44
24	52	39	55	35	58	60	63	56
25	56	39	71	17	58	88	67	48
26	39	50	33	33	17	63	39	43
27	54	51	43	49	34	43	50	53
28	40	48	60	25	52	58	37	45
29	59	51	46	43	65	76	55	61
30	45	51	52	35	32	68	35	60
середні	54,4	56,5	54,2666 7	48	49,93333	61,5666 7	52,43333	58,43333

Аналіз результатів за цією методикою показує:

- за середніми показниками, у досліджуваній вибірці частіше за інші використовуються копінги втечі / уникання стресової ситуації (емоційно-орієнтований копінг) та позитивної переоцінки стресової ситуації (проблемно-орієнтований копінг) – середні показники 61,57 балів і 58,43 бали;
- менше за решту досліджувані використовують копінг-стратегії прийняття відповідальності за ситуацію, що склалася, та пошуку соціальної підтримки у стресі (середні відповідно 49,93 балів та 48 балів);
- інші копінги проявляються в середньому, час від часу;
- усі середні показники за методикою відповідають середньому рівневі прояву копінгів;
- за показниками рівнів прояву, результати такі:
 - за показником конфронтаційного копінгу, середній рівень виявленого у 96,67 % вибірки, у решти, 3,33 % опитаних, - високий рівень

показника;

- за копінгом дистанціювання, у 86,67 % респондентів, - середній, а в 13,33 % - високий рівень прояву цього показника;
- за показником копінгу самоконтролю, по 10 % вибірки виявляють низький і високий рівні показника, у решти вибірки – 80 % - середній рівень використання копінгу;
- за копінгом пошуку соціальної підтримки, у 10 % респондентів = низький, у 13,33 % - високий, у 76,67 % - середній рівень використання цього копінгу;
- за показником копінгу «прийняття відповідності», у 16,67 % низький рівень показника, тобто вони у стресовій ситуації не схильні вважати відповідальними себе у її спричиненні чи вирішенні, у решти вибірки, 83,33 %, - середній показник;
- за копінгом «втеча-уникання», у 20 % вибірки виявлено високий і в решти, 80 % досліджуваних, переважної більшості, - середній рівень цього показника;
- за копінгом «планування вирішення проблеми», проблемно-орієнтованим, в одного досліджуваного (3,33 %) – низький показник, у 6,67 % вибірки – високий, а в решти, у більшості вибірки, у 90 % опитаних, - середній рівень цього показника;
- за показником копінгу позитивної переоцінки ситуації, у більшості опитаних, 86,67 % вибірки, - так само, як і за іншими копінгами, домінує середній рівень показника, у решти ж вибірки – високий рівень копінгу, у 13,33 %;
- наочно ситуацію з результатами цієї методики ми представили на діаграмі нижче:

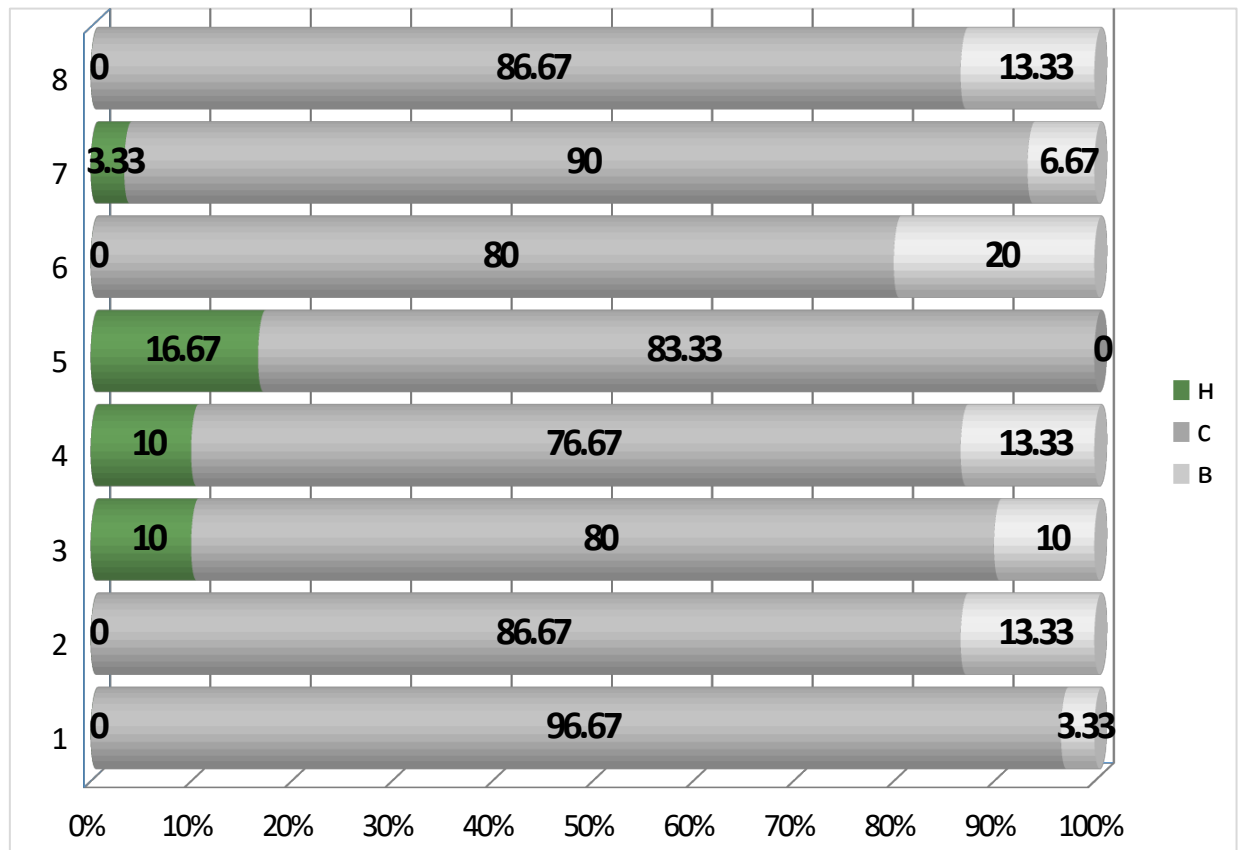


Рис.2.2. Рівні прояву різних копінгів у вибірці (у %)

На наступному етапі дослідження ми використовували методику «Особистісна готовність до змін» (Personal change readiness survey) [34], призначену для діагностики здатності особистості справитися із змінами, захищаючи себе від стресу. Методика визначає 7 шкал, розвиток яких буде свідчити про особистісну готовність до змін.

1. Пристрасність (passion) включає в себе підвищений життєвий тонус, тобто володіння такими якостями як енергійність та невтомність.
2. Винахідливість (resourcefulness) передбачає здатність особистості знаходити та розв'язувати складні завдання нестандартно, звертаючись до нових джерел.
3. Оптимізм (optimism) включає в себе віру в успіх, небажання особистості орієнтуватися на гірший розвиток подій. А отже це прагнення

фіксуватися не на проблемі, а на можливостях її розв'язання.

4. Сміливість у підприємливості (adventurousness) передбачає здатність особистості відмовитися діяти звично, вміння йти на виправданий ризик.
5. Адаптивність (adaptability) здатність особистості перебудовуватися, в нових незвичних ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає дана ситуація.
6. Впевненість (confidence) передбачає віру в свої сили та себе.
7. Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) включає в себе самовладання у ситуаціях невизначеності, коли немає конкретних відповідей на запитання, тобто особистість не розуміє або двозначно розуміє ситуацію, або результат непередбачуваний, тобто немає чітких цілей та очікувань щодо розпочатої справи.

Якщо у підсумку за усіма шкалами опитуваний набрав менше 21 балу, то це може свідчити про низький рівень розвитку у нього даної характеристики. Якщо результат знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів, то це може свідчити про середній рівень розвитку даної якості у опитуваного. 27 і більше набраних балів свідчать про високий рівень розвитку даної властивості у досліджуваного [34].

Результати даного етапу дослідження представлені нами у такій таблиці:

Таблиця 2.3.

**Результати досліджуваних за методикою
«Особистісна готовність до змін»**

опитані	Показники методики						
	Пристрасть	Винахідл.	Оптимізм	Смілив.	Адаптив.	Упевн.	Толер.
1	28	30	30	24	33	29	27
2	26	26	25	22	25	22	23
3	27	25	22	22	25	24	25
4	29	25	26	24	28	33	26
5	29	33	28	27	26	26	28
6	20	18	15	25	18	24	15
7	30	37	36	33	39	37	35
8	21	19	18	18	23	27	23
9	32	24	27	27	32	32	31

10	25	20	24	21	26	25	21
11	30	20	29	30	33	32	18
12	32	25	33	32	37	30	28
13	19	19	25	24	25	29	25
14	30	27	23	23	28	30	23
15	31	34	35	34	38	29	30
16	29	30	24	22	25	23	22
17	28	26	28	25	33	33	28
18	29	27	22	23	27	32	22
19	19	19	22	23	27	32	18
20	16	16	17	15	20	16	16
21	25	23	27	24	27	30	25
22	29	28	25	27	30	25	22
23	28	24	22	19	27	30	20
24	22	23	25	23	26	28	23
25	30	23	23	20	28	27	20
26	16	17	12	16	20	17	15
27	29	25	25	24	26	30	26
28	18	19	20	23	27	31	22
29	25	26	26	25	30	33	26
30	28	24	27	27	30	32	29
середня	26	24,4	24,7	24,06667	27,96667	28,26667	23,73333

Аналіз даних, представлених нами у таблиці, дозволяє зробити такі основні висновки:

- за середніми показниками складових готовності до зміни в стресовій ситуації, переважають у досліджуваній вибірці показники 1 – пристрасність (середня – 26 балів), 5 – адаптивність (середній показник – 27,97 балів) та 6 – упевненість у власних силах (середня – 28,27 балів);
- решта показників методики, згідно величини середніх, проявляються у вибірці дещо менше;
- за показниками рівнів прояву складових цієї методики, спостерігається така ситуація:
- сильніше від решти показників методики проявляються такі, як: упевненість досліджуваних у собі та власних силах (високий рівень

показника діагностовано у 70 % вибірки), адаптивність і пристрасність (по 60 % респондентів мають високі показники за цими параметрами);

- менше від решти у досліджуваній вибірці проявляються показники винахідливості (високий рівень – у 26,67 % вибірки, середній – у 43,33 %) та толерантності до двозначних ситуацій (високий рівень показника – у 23,33 % вибірки, середній – у 50 % респондентів);
- решта показників методики: оптимізму та сміливості, - виявляються у досліджуваній вибірці досить схоже, на переважно середньому рівні (по 53,33 %);
- наочно результати цього етапу дослідження ми представили на діаграмі:

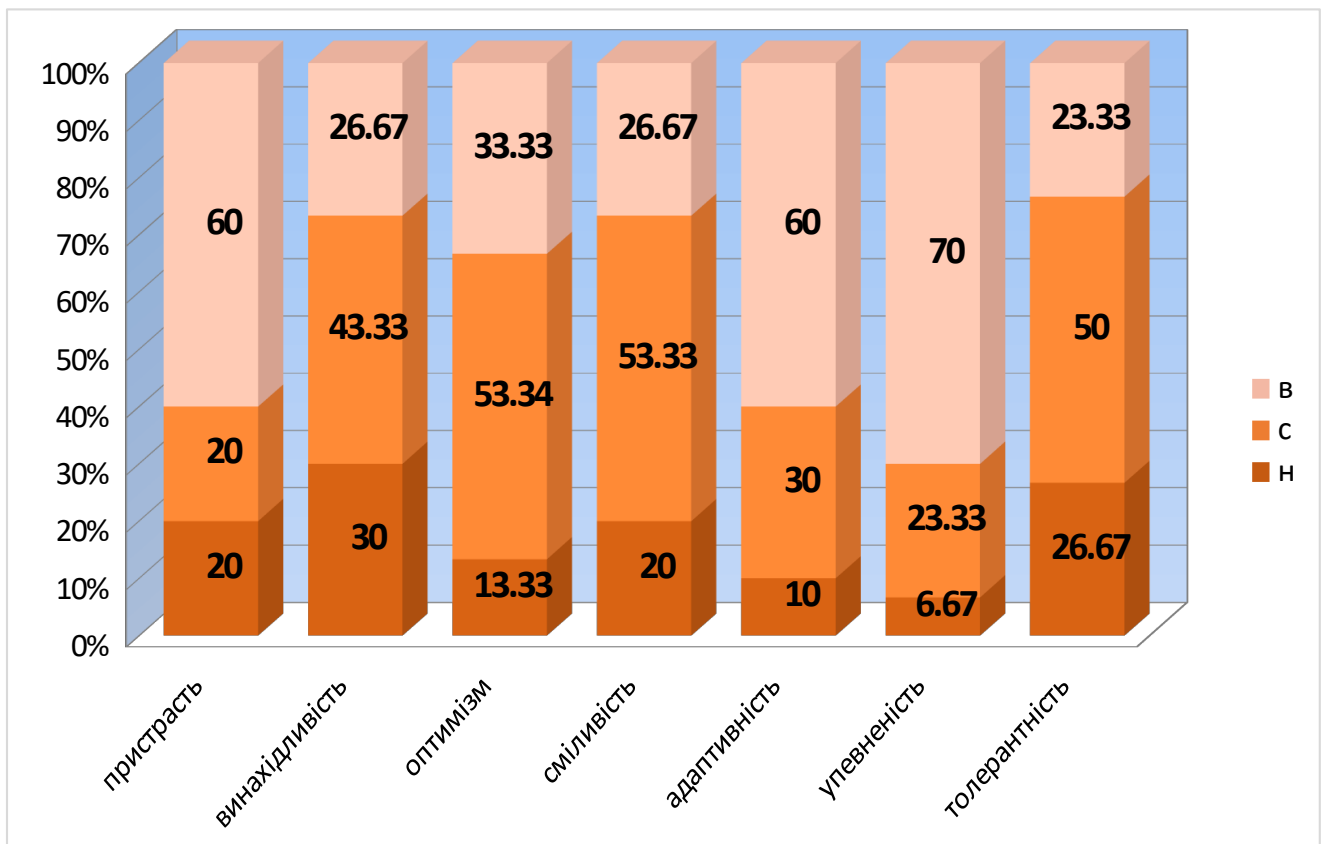


Рис.2.3. Рівні прояву показників методики
«Особистісна готовність до змін» (у %)

На останньому етапі нашого дослідження, для перевірки гіпотези цієї

роботи, ми провели комп'ютерний статистичний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз за Ч.Пірсоном.

У результаті ми отримали досить значну кількість статистично значимих кореляційних зв'язків між різними показниками різних методик. Проте, відповідно до мети і гіпотези роботи, ми зосередимо свою увагу переважно і в першу чергу на зв'язках методики Ю.Щербатих, призначену для діагностики рівня стресу, який переживає досліджуваний, з іншими методиками та їх показниками.

Отже, рівень стресу, який переживають респонденти, статистично значимими кореляційними зв'язками (при $p \leq 0,05$) пов'язаний з показниками:

- копінгів «дистанціювання» та «самоконтролю» ($r = - 0,41$ та $r = - 0,40$), отже, можемо припустити, що чим сильніший стрес переживає людина, тим рідше вона звертається до застосування копінгів дистанціювання та самоконтролю;
- рисами стресостійкості: пристрасністю ($r = - 0,92$); винахідництвом ($r = - 0,83$), оптимізмом ($r = - 0,77$), сміливістю ($r = - 0,59$) та адаптацією ($r = - 0,71$), тобто можемо вважати, що, якщо у респондента відсутні або мало проявляються ці особистісні риси, що формують його стійкість до стресів, тим сильніше він буде схильним переживати стресову ситуацію;
- крім того, здатність до винахідництва як риса, що допомагає опиратися стресу, корелює з конфронтаційним копінгом ($r = 0,38$), копінгом дистанціювання ($r = 0,47$), копінгом самоконтролю ($r = 0,47$), тобто людина, яка володіє стресостійкою рисою винахідництва, здатна крім того, опираючись стресу та намагаючись подолати його, використовує ще й різні копінг-стратегії;
- переважна більшість стресостійких рис особистості у досліджуваних виявилися пов'язаними з копінгом самоконтролю: оптимізм – $r = 0,48$;

смівливість – $r = 0,42$; адаптація ($r = 0,41$); толерантність – $r = 0,45$.

Отже, можемо підсумувати, що гіпотеза нашої кваліфікаційної роботи підтверджена, а рівень переживання людиною стресу та її здатність проявити стресостійкість пов'язані з використанням нею різних копінгів з метою подолати стрес.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження дозволяє нам зробити такі основні висновки:

1. Психологічно орієнтованими є такі визначення феномену «психологічний захист»:

- психічна діяльність, спрямована на спонтанне витіснення наслідків психічної травми;

- продукти розвитку та наuczіння, які діють у підсвідомості, заперечуючи, викривляючи та фальсифікуючи дійсність і запускаються у ситуації конфлікту, фрустрації та стресу;

- механізм адаптивної перебудови сприйняття та оцінки ситуації, коли особистість не може адекватно оцінити почуття тривоги, яке викликане або зовнішнім або внутрішнім конфліктом у ситуації стресу;

- послідовне використання когнітивної та афективної складових образу реальної ситуації з метою послаблення емоційної напруги;

- механізми, які підтримують цілісність свідомості;

- механізми, які забезпечують регуляцію та спрямованість поведінки та редуціюють тривогу та емоційну напругу;

- окремі випадки ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або наявної хвороби;

- пасивно-захисні форми реагування у патогенній життєвій ситуації.

2. «Копінг» це: особливий вид поведінки особистості в соціумі, який може забезпечувати або руйнувати її фізичне та психічне здоров'я та соціальне благополуччя. Це свідома реакція, яка орієнтована на мінімізацію негативного впливу стресу, яка реалізується, якщо: - пройшло свідоме сприйняття проблем, з якими стикнулася особистість; - здійснилася оцінка рівня небезпеки для життя, здоров'я чи благополуччя людини; - було задіяне мислення за для пошуку, аналізу та узагальнення інформації та вибір шляхів подолання даної проблемної ситуації; - вміння реалізувати вибрані стратегії.

3. Копінг виконує такі завдання: зведення до мінімуму негативного впливу обставин, в які потрапила людина а також підвищення та відновлення її психічних та фізичних ресурсів; адаптація або врегулювання та зміна даної ситуації; підтримання позитивного «образу Я» та віри в свої сили; підтримання емоційної рівноваги; збереження взаємозв'язків з іншими людьми.

4. Копінг це багатоаспектний та багаторівневий процес, який реалізується за допомогою різних стратегій та ресурсів. Вибір стратегій залежить від значимості ситуації для людини, яку він переживає і на що націлена особистість: розв'язанню реальної проблеми або зниженню емоційного переживання даної проблеми, корекції самооцінки або врегулюванню взаємовідносин з членами соціуму.

5. Копінг є успішним, якщо така поведінка - усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруженості у індивіда; - дає можливість відновити особистості достресову активність; - оберігає людину від психічного виснаження.

6. Копінг поведінка здійснюється за допомогою ресурсів та стратегій. Ресурси сприяють розвитку способів опанування стресу, а стратегії це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових дій індивіда, направлених на адаптацію до стресових ситуацій та подолання життєвих криз та самореалізацію. Критерієм успішності стратегії є: психічне благополуччя індивіда, зниження рівня невротизації та вразливості до стресів.

7. Емпіричне дослідження дозволило нами виявити такі особливості:

- більша частина досліджуваних переживають помірний рівень стресу – 46,67 % вибірки; однакові частини вибірки, по 13,33 %, відчують низький та дуже високий рівень стресовості ситуації; решта досліджуваних, 26,67 % студентів, переживають стрес на високому рівні;

- за середніми показниками, досліджувані частіше використовують копінги

втечі / уникання стресової ситуації та позитивної переоцінки стресової ситуації (проблемно-орієнтований копінг) – середні показники 61,57 балів і 58,43 бали; менше за решту досліджуваних використовують копінг-стратегії прийняття відповідальності за ситуацію, що склалася, та пошуку соціальної підтримки у стресі (середні відповідно 49,93 балів та 48 балів);

- за середніми показниками складових готовності до зміни в стресовій ситуації, переважають у досліджуваній вибірці такі показники: пристрасність (середня – 26 балів), 5 – адаптивність (середній показник – 27,97 балів) та 6 – упевненість у власних силах (середня – 28,27 балів).

Кореляційний аналіз отриманих у дослідженні результатів дозволив підтвердити висунуту в роботі гіпотезу про те, що рівень переживання людиною стресу та її здатність проявити стресостійкість пов'язані з використанням нею різних копінгів що допомагають подолати стрес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 165 с.
2. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копіngu шлюбних партнерів. Науковий вісник ЛДУВС. 2018. Вип. 2. С. 3-12.
3. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса М.: Проспект, 2015. 219 с.
4. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 3–11.
5. Байдик В.В. Особливості використання копінгстратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. Вип. 2(31). С. 28-33.
6. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. Вип. 2. С. 95-102.
9. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности. Мир психологии: научно-методический журнал. 2004. Вип. 2. С. 119-124.
10. Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2010. 476 с.
11. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology. 2015. Вип. 3(20). С. 72-75.

12. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
13. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. С. 20-25
14. Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології : навч.-метод. посіб. Чернівці : Прут, 2002. 268 с.
15. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1BO5wWq9P65DdsXB_TzkKoGCoYA3Jq2JO/view?usp=sharing. ISBN 978-966-423-483-9
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. 138 с.
18. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Педагогика, психология, социальная работа, социокинетика. 2008. Вып. 4. С.147-153.
19. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
20. Кровяков В. М. Психотравматология. Екатеринбург: Изд- во УМЦ УПИ, 2006. 442 с.
21. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
22. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 293-303.

23. Мартинюк І. А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 97–107.
24. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2019. 101 с.
25. Немец В. В., Виноградова Е. П. Стресс и стратегии поведения. Национальный психологический журнал. 2017. № 2(26). С. 59–72.
26. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185-193.
27. Пузанова В. В. Основні ознаки копінг-поведінки // Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Вид-во Харків. нац. ун-ту внутр. справ, 2019. С. 122–125.
28. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. № 3(17). С. 110-115.
29. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 1. С. 119–123.
30. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
31. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2014. Вип. 23. С. 562–573.

32. Сухова Е. В. Понятие «Копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. С. 76–83.
33. Сирота Н. А. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. М., 2000. 103 с.
34. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001. 272 с.
35. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
36. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп. - М., Изд-во Інституту Психотерапії, 2002. 490 с.
37. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы: Пер. с англ. М., Педагогика, 1993. 144 с.
38. Чаплак Я.В., Андреева Я.Ф., Чуйко Г.В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. 2020. Т.6. Вип. 8. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С.36-56.
URL: DOI: 10.31108/1.2020.6.8.3.
<https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1033/635>
39. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
40. Чуйко Г.В., Колтунович Т.А., Лукашук І. Особистісний характер механізмів психологічного захисту. *Materialy IV Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Nowoczesnych naukowych osiągnięć – 2008»*. Т.10. S. 58-62. *Przemysł. Nauka i studia*. URL: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2008/Psihologia/26152.doc.htm
41. Чуйко Г. Психологічний захист в умовах емоційного вигорання студентів. Актуальні проблеми та перспективи розвитку дошкільної освіти і

професійної підготовки педагогічних кадрів у контексті євроінтеграційних процесів. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 12-13 травня 2016 року. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2016. С.175-179.

42. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях / Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 66–82.

43. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368–379.

44. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289-296

45. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості // Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd). Kaunas, 2018. P. 175–179.

46. Agazade N. All of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis / N. Agazade, I. Martynova. New York: Createspace, 2010. 260 p.

47. Bracha, S. Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. CNS Spectrum. Vol. 9 (9). 2004. 679 – 685.

48. Chuyko H., Koltunovych T., Chaplak Y., & Komisaryk M. Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala. 2022. 14(1). Pp. 115-138. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/4242/3515>; <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/510>; <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/4148>.

49. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle, 1992. 46
50. Lazarus R. and Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 44-128p.