

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»**

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
«___» _____ 2023р.,
протокол № _____
Завкафедри _____
(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
**«Дослідження особливостей копінг-стратегій при різному виді
стресостійкості»**

Виконав: студент__ курсу, групи _____
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»

(прізвище та ініціали)

ОПП «Практична психологія»

Керівник: _____
(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент: _____
(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Захищено «___» _____ 202__ р.

кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова Екзаменаційної комісії

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Полтава – 2023 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
1.1. Стрес та види стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній літературі.....	
1.2. Загальна психологічна характеристика копінг-стратегій особистості.....	
1.3. Особливості копінг-стратегій при різних видах стресостійкості.....	
Висновки до першого розділу.....	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
2.1. Організація і методи дослідження.....	
2.2. Тест-опитувальник «Копінг-стратегій» автори Р.Лазурес С. Фолкман, адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк.....	
2.3 Тест-опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Д. Норман, Д. Джеймс, Д. Ендлер, М. Паркер, адаптований Т. Крюкової.	
2.4 Тест-опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолл, адаптований Н. Водоп'янової, Є. Старченкової.	
2.5 Тест-опитувальник «Визначення стресостійкості особистості» автот В. А. Семіченко, «Стрес-тест»	
Висновки до другого розділу.....	
РОЗДІЛ 3. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ....	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	

3.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	
Висновки до третього розділу.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному суспільстві життя людини перебуває в умовах крайньої невизначеності та постійного стресу. Україна, останнє десятиліття знаходиться у стані інтенсивного стресового впливу. Спочатку майдан, потім вторгнення Росії у 2014 році, пандемія COVID-19, а далі повномасштабна війна 2022. Крім того нестабільна економіка та економічні кризи. Все це впливає на психіку людини, стан її нервової системи та якість її життя. Однією з особливо уразливих груп є жінки.

Інтенсивний стрес-вплив обставин на людину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже не відіграють вирішальної ролі в розвитку посттравматичного стресового розладу, який може розвинути, практично в кожній здоровій та емоційно стійкої людини. До сильного стресу також можуть привести втрата близької людини. Стрес може бути спричинений конфліктами, які виникають на професійному фронті, та у міжособистісних відносинах. Наслідком стресових станів є зниження продуктивності різних видів діяльності, порушенням психічного і соматичного здоров'я людини. [1]

Дуже багато уваги в психології приділяється такому психологічному стану, як стресостійкість, тому що стресу в нашому житті стає все більше. У зв'язку з цим важливим питанням стає збереження психічного здоров'я, бо людина зі стійкою психікою соціально активна та цікава. Вона постійно вдосконалює саму себе та гармонічно взаємодіє із зовнішнім світом. Тому важливою умовою психічного здоров'я є формування стресосліякості. Проблема стесостійкості була і є однією з найцікавіших, та водночас не дуже вивченою.

В результаті психологічних досліджень було виявлено, що для того, щоб справитись зі стресом кожна людина використовує свої, власні копінг-стратегії на базі своїх психологічних резервів особистісного досвіду. З цього

слідуює, що стресдолаюча поведінка є результатом взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегій.

Однією з особливо уразливих груп є жінки. Реакція на стрес у чоловіків і жінок відрізняється: у сильної статі активізуються ділянки мозку, які відповідають за планування та дію (реакція “боротьба чи втеча”), у жінок – за візуалізацію, когнітивну та емоційну обробку досвіду. Ось чому представниці слабкої статі схильні "зависати" на події, що травмує, переживаючи її знову і знову. Це супроводжується збереженням постійно високого рівня стресових гормонів. Плюс до всього, жіноча багатозадачність та генетично закладене бажання вберегти дітей від небезпеки посилює стресове навантаження: постійно потрібно перебувати у стані “бойової готовності”. [2]

Питання стресу, стресостійкості, копінг-стратегій вивчали багато дослідників: Г. Сельє, Р. Лазарус, Д. Амірхан, С. Фолькман, Дж. Роттер, Р. Плутчик, Ф. Є. Василюк, Р. А. Туревська, І. М. Нікольська, С. К. Нартова-Бочавер, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонський, В. В. Нуркова та інші. Психологами С. Фолькман та Р. Лазарус, вивчались та досліджувались засоби, способи та стратегії реагування людини на будь які критичні, стресові події життя. Такі фахівці як, Л. Ф. Бурлачук, О. Ю. Коржова, С. К. Нартова-Бочавер досліджували важкі та складні життєві ситуації; Дж. Бреннан вивчав травматичні події; В. В. Нуркова приділяла увагу кризовим ситуаціям. Ф. Є. Василюк, А. Д. Андрєєва, М. Тишкова займались вивченням особливостей переживання особистості при екстремальних станах.

Об’єкт дослідження: психологічні особливості видів стресостійкості та копінг-стратегій поведінки особистості.

Предмет дослідження: взаємозв’язок видів стресостійкості з копінг-стратегіями особистості.

Мета дослідження: дослідити особливості копінг-стратегій при різному виді стресостійкості.

Досягнення мети передбачає реалізацію таких завдань:

1. Теоретично дослідити особливості копінг-стратегії при різному визі стресостійкості.
2. Проаналізувати взаємозв'язок впливу копінг-стратегій при різному виді стресостійкості.
3. Визначити взаємозв'язок самооцінки з копінг-стратегіями та стресостійкістю особистості.
4. Розробити та перевірити ефективність підвищення рівня стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Для досягнення мети дослідження, та виконання поставлених задач, було використано комплекс взаємопов'язаних методів:

- Теоретичні: вивчення наукових робіт, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, для вивчення психологічної літератури та визначення теоретичних засад для дослідження, висвітлення сутності копінг-стратегій та стресостійкості особистості, різних підходів до їх розуміння;
- Емпіричні методи: бесіди, спостереження, тестування - Тест-опитувальник «Копінг-стратегій» Р.Лазурес, Тест-опитувальник Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Д. Норман, Д. Джеймс, Д. Ендлер, М. Паркер, адаптований Т. Крюковой. Тест-опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолл, адаптований Н. Водоп'янової, Є. Старченкової.
- Метод математичної статистики, застосовувалась для кількісного аналізу отриманих даних, встановлення достовірності результатів експерименту.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі ПрАТ «Полтавський Гірничо Збагачувальний Комбінат» м. Горішні Плавні, обл.

Полтавська. Загалом у дослідженні взяло участь 63 жінок різного віку, від 25 р. до 55 р.

Теоретичне значення дослідження полягає у зв'язку використаних копінг-стратегій з рівнем стресостійкості жінок різного віку.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих при дослідженні матеріалів для підвищення рівня стресостійкості, самооцінки та корегування вибору копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

Апробація дослідження.

Структура роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, додатків. Основний текст дослідження викладено на Сторінках. Робота містить таблиць та Рисуноків. Список використаних джерел містить Публікацій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Стрес та види стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній літературі.

Сьогодні дуже важко знайти людину, яка б ніколи не відчувала стресу. Хоча і існує думка, що стрес – це явище яке властиве саме сьогоднішньому, складному життю та що він шкідливий для людини й з ним необхідно боротися. У цьому висловлюванні є частка істини, але тільки частка, яка відбиває лише найбільш помітні наслідки стресу, які лежать на поверхні. [1]

У зв'язку зі швидкою інформатизацією та глобалізацією у XXI столітті життя стає стресогенним, це пов'язано з тим, що темпи життєдіяльності та розвитку нарастають, люди змушені вирішувати дедалі більш складні та амбітні завдання. Як наслідок, у цей час актуальною проблемою є збереження психічного здоров'я та формування стресостійкості сучасної людини. В останні роки все частіше у психологічних дослідженнях з'являються поняття «стрес» й «стресостійкість», ця проблема займає одне з важливих місць у сучасній психології. Від рівня стійкості до стресу безпосередньо залежить психологічна витривалість людини. Властивість стресостійкості – це один із факторів поведінки та регулятора діяльності в стресових ситуаціях. Стресостійкість є основною складовою стресу, це неспецифічна реакція організму, яка, незалежно від причин стресу, має свої закономірності розвитку.

Дотепер у літературі немає повідомлень, які містять цілісне уявлення про стрес як фізіологічне явище, про механізм його виникнення та

формування, механізми, що лежать в основі стійкості до стресових випадків, і про місце стресу в патології. Через це найчастіше плутають поняття «стрес», і «стресорний вплив», «стійкість до стресу» та ін. Насправді не можна, та й не потрібно захищатися від «стресу», тому що стрес - природна адаптивна реакція організму; захищатися слід від стресорних ушкоджень. Те ж стосується понять «стійкість» і «схильність»: організм може бути в різному ступені схильним або стійким до стресорних порушень тих або інших функцій і до стресорних ушкоджень тих або інших органів, але не «до стресу». [1]

Аналіз наукової літератури показав, що у психологічній науці відсутнє єдине визначення такого поняття як «стресостійкість», яке науковці трактують по-своєму. У багатьох наукових дослідженнях стресостійкість загалом розглядається як проблема бар'єру психічної адаптації людини, емоційної стійкості, фрустраційної толерантності, стрес-резистентності та здатності контролювати емоції. Вважається, що основою стресостійкості є саморегуляція людини, а також різні копінг-механізми та механізми психологічного захисту, які залежать від локусу контролю, етнічних факторів, типу вищої нервової діяльності, психічних та соматичних захворювань. У багатьох наукових досліджень говориться про те, що, будучи властивістю психіки, стресостійкість відбиває здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах.

У вітчизняній психологічній науці феномен стресостійкості досліджували Л. М. Аболін, Б. Г. Ананьєв, А. А. Баранов, В. А. Бодров, Л. В. Куликов, А. В. Лібіна, Л. А. Китаєв-Смик, С. В. Суботін та ін. У зарубіжній психології питанням стресостійкості займалися С. Вольф, Дж. Грінберг, В. Кеннон, Р. Лазарус, В. Лют, Г. Сельє, Дж. Шульц та ін.

Термін «стрес» увів канадський фізіолог Ганс Сельє, коли він в 1936 р., у статті, опублікованій в журналі «Nature» під заголовком «Синдром викликуваний різними пошкоджуваними агентами», уперше позначив це явище. Пізніше Г. Сельє охарактеризував це явище як «загальний

адаптаційний синдром», тобто «загальну неспецифічну нейрогормональну реакцію організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу» [1]

Само слово «стрес» було запозичено Г. Сельє з техніки, де воно означало «напругу, тиск». Стосовно людини термін «стрес» пов'язаний зі станом організму, який виникає під впливом різних факторів, чи стресорів. Стресфактори можуть бути як фізичними: будь яку фізичне навантаження, холод або жара, нестача кисню, сніг, сильний вітер тощо, а можуть бути психічні стресори, такі як: хвилювання, небезпека, щастя або нещастя, конфлікти на роботі та вдома, горе та ін.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний), пов'язаний з оцінкою людини ситуації як загрозової, складної. Однак такий поділ теж доволі умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін. [4]

Натомість, Т. Холмс вважає, що стрес – це той ступінь, на якому люди змушені змінити та перебудувати свій спосіб життя у відповідь на події зовнішнього середовища, причому чим більше буде потрібно змін, тим більше буде стрес [3]. Під стресом Ф. З. Мейерсон розуміє стандартну реакцію організму на будь-який новий фактор зовнішнього середовища, що супроводжується активацією певних систем організму і є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації.

Міту Стороні приділяє багато увагиможливостям мозку, як у розумінні його властивостей. Вона налаштовує свої параметри мозку на оздоровлення, тренує його, якщо мозок перебуває в оптимальному робочому стані, він реагує по іншому. Стає стійкішим до стресу. Швидше зцілюється після травми. Спонукає до конструктивного мислення і раціонального погляду на світу

Підвищує імунну систему і запобігає розвитку будь-якого захворювання. Він робить нас по справжньому стресостійкими.

Структуру стресостійкості особистості М. Ф. Сікач пропонує розглядати як динамічну структуру, що включає: емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти. Емоційний компонент, накопичений у процесі подолання складних ситуацій і виявляється у впевненості, у почутті наснаги та задоволення від виконання завдання. Інтелектуальний – відображає розумову працездатність, тип мислення. Вольовий компонент – виявляється у самовладанні, самоконтролі, свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації.

Л. А. Китаєв-Смик також звертає увагу на те, що термін «стрес» зустрічається в науковій літературі в різних значеннях і одночасно відображає такі поняття:

1. інтенсивно несприятливий, негативно діючий вплив на організм;
2. інтенсивна несприятлива для організму фізіологічна або психологічна реакція на дію стресового фактора;
3. значні несприятливі та сприятливі для організму реакції різного характеру;
4. неспецифічні риси (елементи) фізіологічних та психологічних реакції організму при екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної діяльності;
5. неспецифічні риси (елементи) фізіологічних і психологічних реакції організму, що виникають при всіх видах реакцій організму.

У свою чергу, О. А. Конопкин, Н. Є. Водоп'янова показує наявність суперечності у визначенні стресу [10]. Вона зазначає, що під стресом іноді розуміють сильний несприятливий вплив, який негативно впливає на організм. Так само стресом називають суб'єктивні реакції, що відображають внутрішній психічний стан напруженості та збудження. Цей стан інтерпретується як емоції, захисні реакції та процеси подолання (копінг), що відбуваються у самій

людині. При цьому іноді терміном «стрес» позначаються неспецифічні риси фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптивної діяльності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів для подолання цих стресових впливів.

Продовженням теорії Г. Сельє є теорія емоційного стресу Р. Лазаруса, в основі якої лежить розмежування системного (фізіологічного) і психічного (емоційного) стресу. Емоційний стрес виступає як реакція організму на внутрішні та зовнішні процеси, при яких фізіологічні та психологічні здібності напружуються до рівнів, близьких до межі або перевищують їх. Відмінності фізіологічного та емоційного стресу в цій теорії пояснюються безпосереднім впливом несприятливих факторів на організм при фізіологічному стресі та опосередкованим (через ставлення людини до ситуації) несприятливим впливом при емоційному стресі [25, с. 63].

З аналізу поняття «стрес» випливає поняття «стресостійкості» як здатності людини протистояти негативному впливу стресових факторів, обумовлених індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психолого-фізіологічних властивостей і процесів

. Стресостійкість як будь-який психологічний феномен з'явилося не раптом і не відразу, а має своє онтогенетичне походження, будучи одночасно і засобом, і результатом психічного розвитку особистості. У стресових ситуаціях взаємодія людини із зовнішнім світом відрізняється від того, яке звичне для нього у звичайних життєвих ситуаціях. Ставлення до ситуації переломлюється через суб'єктивні внутрішні установки, які пов'язані з вихованням, життєвими переконаннями, принципами, поглядами та життєвими позиціями, розумінням реального та ідеального Я. Динамічність стресостійкості полягає в тому, що реакція людини на стрес є набутою характеристикою, яка формується з допомогою актуалізації та розвитку певних індивідуальних здібностей особистості.

У психологічному словнику стресостійкість визначається як «сукупність властивостей особистості, що визначають її стійкість до різних видів стресу». Стресостійкість формується з трьох взаємопов'язаних компонентів:

- 1) відчуття важливості свого існування;
- 2) почуття самостійності та можливості впливати на власне життя;
- 3) відкритість та зацікавленість у змінах, ставлення до них не як до загрози, а як до можливості розвитку».

У психологічній науці, В. А. Бодровим, стресостійкість розглядається як риса особистості, яка позитивно впливає на виконання діяльності, що здійснюється в екстремальних умовах, пов'язаних із реальним ризиком для життя та здоров'я людини. При цьому одним із найважливіших дослідницьких завдань є виявлення детермінант, що визначають оптимальний ступінь стресостійкості людини для конкретних умов (у тому числі екстремальних), в яких реалізується практична діяльність людини. Ці детермінанти є системою факторів різного характеру: фізіологічних, психофізіологічних, психологічних, соціальних тощо.

На думку А. А. Андрєєвої, стресостійкість – це складна риса особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливузовнішніх і внутрішніх факторів у процесі діяльності, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується з використанням засобів власної поведінки в емоційній, мотиваційній, пізнавальній та поведінковій сферах діяльності особистості.

Натомість, В. Н. Васильєва пише, що стресостійкість – це, з одного боку, несприйнятливність до стресових факторів, які негативно впливають на фізіологічний і психічний стан людини, а з іншого – здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій. В. В. Банников пропонує власне визначення стресостійкості як «складне новоутворення, що виникає на загальнопсихологічній основі (тип нервової системи та її складові) і розвивається в процесі соціалізації особистості, як громадянської (формування

людини як особистість) так і професійної (вироблення індивідуального стилю реагування на професійно значущі стресові фактори)».

С. В. Суботін розглядає стресостійкість як взаємозв'язок і поєднання таких компонентів, як емоційна стійкість, психологічна стресостійкість, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність. Б. Х. Варданян представляє стресостійкість як властивість особистості, що забезпечує оптимальну взаємодію всіх компонентів психічної діяльності людини в емоційній ситуації й сприяє успішному виконанню діяльності. Ці автори визначають стресостійкість з функціональних позицій як властивість, що впливає на успішність здійснення діяльності у складній, напруженій або емоційній ситуації.

Окрім того, є ще й визнання стресостійкості як характеристики особистості. В. М. Корольчук, Н. Н. Васягін та О. В. Лозгачова розглядають стресостійкість як комплексну властивість людини, що характеризується необхідним ступенем пристосованості індивіда до впливу екстремальних факторів у процесі життєдіяльності. Вони відзначають, що стресостійкість обумовлена рівнем активізації ресурсів особистості [11, с. 210].

Інші автори розглядають стресостійкість як сукупність емоційно-вольових аспектів. Так, у своїх працях М. С. Кудінова, К. К. Платонов розглядає це поняття як взаємодію емоційно-вольових якостей людини у їх відношенні, до характеру діяльності та розділяє емоційну стійкість як емоційно-моторну, емоційно-сенсорну та емоційно-вольову [12, с. 48].

М. І. Дяченко під стресостійкістю визначає готовність людини до діяльності у нестандартних стресових умовах і ситуаціях. За високого рівня стресостійкості, особистість швидко і правильно використовує раніше набуті знання, досвід, вміє зберігати самоконтроль і перебудовувати свою діяльність відповідно до змінених умов [5, с. 107].

О. К. Кравцова визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення особистості зі стресовим фактором, у тому числі процес

саморегуляції, когнітивного уявлення, об'єктивної характеристики ситуації та вимог до особистості. Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресу, самостійно вирішувати проблеми, що виникають, на шляху духовного зростання та фізичного самовдосконалення].

Г. М. Чернишук під стресостійкістю розуміє психологічну освіту, яка включає: особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотиваційної й емоційно-регулятивної функцій та поведінковий компонент, що включає актуалізацію та застосування антистресових стратегій [39, с. 92].

На думку О. О. Олійник, стресостійкість є системною якістю людини, продуктом взаємодії багатьох процесів на різних рівнях життєзабезпечення та цілеспрямованої поведінки людини. Стресостійкість є психофізичним станом особистості, що сприяє оптимальній адаптації до екстремальних умов діяльності, а також дозволяє вирішувати поставлені перед нею завдання без фізичних і психічних втрат. Саме завдяки стресостійкості людина може перебувати в стані психофізичної рівноваги.

В. М. Крайнюк пропонує власну інтерпретацію стресостійкості, він вважає, що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка завдяки взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності особистості, забезпечує успішність досягнення мети діяльності у складному емоційному середовищі [13, с. 48].

Розгляд явища стресостійкості у працях низки авторів проводиться із позицій системно-структурного підходу. Оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, тобто здатність зберігати себе в умовах середовища, щозмінюється, людина як біосоціальна система також має механізми забезпечення стійкості, виявляючи опір до зовнішніх впливів. А. П. Катунін розглядає стресостійкість як динамічну структуру, яка базується на таких компонентах:

1. емоційний – проявляється в почуттях і емоціях, накопичених на основі минулого досвіду при подоланні складних ситуацій;

2. вольовий – виконує контрольну-оцінювальну функцію збереження і відновлення регуляції діяльності, що виявляється в самоконтролі та саморегуляції;

3. інтелектуальний – представляє розумову працездатність і певний тип мислення [14, с. 243].

Багатокомпонентну структуру стресостійкості запропонувала Н. І. Бережна. Стресостійкість вона розглядає як особистісну якість і виділяє в ньому такі складові:

1. психофізіологічний компонент – поєднує такі властивості нервової системи особистості, як тип і властивість нервової системи;

2. мотиваційний компонент – демонструє зв'язок між мотивами та потребами людини;

3. емоційний компонент – підкреслює важливість попереднього досвіду людини, набутий в процесі подолання складних життєвих ситуацій;

4. вольовий компонент – включає свідому саморегуляцію особистості, яка активізувалася відповідно до умов певної життєвої ситуації;

5. компонент професійної підготовки – передбачає високий рівень теоретичної та практичної підготовки особистості до вирішення складних завдань;

6. інтелектуальний компонент – демонструє здатність особистості дати адекватну та логічну оцінку вимогам ситуації, обґрунтовано спрогнозувати розвиток її динаміки та спектр дій, які необхідно здійснити для її вирішення.

Чернищук Г. М. включає в структуру стресостійкості наступні блоки:

- психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);

- вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);

- особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);

- мотивація (мотивація прагнення успіху) [39, с. 93].

С. Р. Мартинюк як компоненти стресостійкості виділяє: спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, когнітивний стиль та показники нейротизму [29, с. 180].

Структуру стресостійкості особистості М. Ф. Сікач пропонує розглядати як динамічну структуру, що включає: емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти. Емоційний компонент, накопичений у процесі подолання складних ситуацій і виявляється у впевненості, у почутті наснаги та задоволення від виконання завдання. Інтелектуальний – відображає розумову працездатність, тип мислення. Вольовий компонент – виявляється у самовладанні, самоконтролі, свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації.

Ю. В. Шаран виділяє ще низку структурних компонентів:

- мотиваційний, який відбиває спрямованість особистості виконання поставленої задачі;
- фізіологічний компонент, що визначає запас енергетичних можливостей організму;
- пізнавальний, що характеризує ступінь усвідомлення та розуміння службового завдання; операційний (моторний), що поєднує застосовувані способи та прийоми діяльності;
- комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності взаємодії [42, с. 144].

Аналіз літератури дозволяє виділити зовнішні та внутрішні фактори стресостійкості. До зовнішніх факторів, що визначають стресостійкість, належать стиль життя особистості, умови життя, особливості професії, особливості життя тощо. До внутрішніх факторів належать особистісні особливості, індивідуально-психологічні якості, попередній життєвий досвід.

Деякі автори, наприклад, В. М. Корольчук до внутрішніх факторів стресостійкості включає ще й особистісний зміст, суб'єктивну оцінку ситуації та її значущість, цінності тощо [20, с. 211].

Зі стресостійкістю також ототожнюють емоційну стійкість і здатність контролювати емоції (М. С. Кудінова [12, с. 48]); здатність переносити великі навантаження та успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. Н. Данилова); здатність долати стан емоційного збудження під час виконання складної діяльності (В. Л. Маришук); властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії. Деякі психологи основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних ланок (О. А. Конопкін [10]) та стилістично різноманітна (Л. Г. Дика, В. І. Моросанова). Інші автори (Р. Лазарус [25, С. Фолкман) відносять до цієї характеристики різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресів. Деякі автори зводять стресостійкість до поняття «життєстійкості».

Найбільш повно і точно, на думку Д. А. Леонтьєва поняття життєстійкості описав С. Мадді. Життєстійкість – це система переконань людини про себеконтролю, прийняття ризику, і сприяє оцінці подій як менш травматичних та успішному подоланню зі стресом. Компонент залученості визначається як «переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості». Контроль – це переконання, у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Прийняття ризику – це переконання людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє їй, про світ і стосунки з ним, яка складається з трьох компонентів (залученості, розвитку через знання, отримані з досвіду, незалежно від позитивного чи негативного результату. Життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів: вона стимулює турботу про власне здоров'я та самопочуття, завдяки чому напруженість і стрес, які переживає людина, не

переростають у хронічні та не призводять до психосоматичних захворювань. [34].

За Л. А. Китаєвим-Смиком до факторів, що впливають на вроджені особливості організму та досвід раннього дитинства;

- особистісні особливості людини;
- спрямованість людини, її установки та цінності;
- фактори соціального середовища (соціальні умови та умови праці, близьке соціальне середовище);
- когнітивні фактори (рівень чутливості, здатність аналізувати свій стан і фактори середовища, минулий досвід та прогноз на майбутнє).

Згідно з теорією Холмса і Раге, стресостійкість може бути визначена за ступенем стійкості до стресових факторів, так, всіх людей можна умовно розділити на чотири групи:

1. стресостійкі люди завжди готові до будь-яких змін і легко їх приймають, вони з легкістю долають труднощі в кризових ситуаціях;
2. стресонестійким людям важко адаптуватися до будь-яких змін, важко змінити своє ставлення, поведінку та погляди;
3. стресотреновані люди готові до змін, але не відразу і не до глобальних; вони адаптуються до навколишнього середовища поступово, але якщо це неможливо, вони впадають в депресії, але при повторювальних стресових ситуаціях стресотреновані люди звикають до них і реагують більш спокійно;
4. стресогаальмівні люди не змінюються під впливом зовнішніх подій, вони мають свої незмінні установки, при постійному стресі т кі люди губляться.

Таким чином, у сучасному науковому світі не існує єдиного тлумачення поняття «стресостійкість». Але можна узагальнити, що цесукупність особистісних якостей людини, що сприяють успішному подоланню інтелектуальних, емоційних, вольових навантажень, що виникають у напружених нестандартних ситуаціях в процесі життєдіяльності людини, без серйозних шкідливих наслідків для її здоров'я та діяльності. З чого можна зробити висновок, що стресостійкість характерна для фізично здорових,

емоційно стабільних особистостей з активною життєвою позицією, адекватною самооцінкою та низьким рівнем тривожності. Отже, стресостійкість можна вважати важливою характеристикою, яка сприяє збереженню стійкості людини в стресових ситуаціях, що робить людину здатною переносити стресові фактори з мінімальними втратами.

1.2 Копінг-стратегії особистості, як предмет дослідження

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини на складну життєву ситуацію. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення (Р. Лазарус). Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини.

Копінг, копінгові стратегії (англ. coping, copingstrategy) – це те, що робить людина, щоб впоратися (англ. to copewith) зі стресом. Німецькі автори використовують термін «bewältigung» (подолання). Coping – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями. У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття «копінг» як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Тож розглянемо їх докладніше.

Поняття об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються, щоб справитися із запитами буденного життя. Близьке поняття, широко використовуване і глибоко розроблене в психологічній

школі, – переживання (Ф. Е. Василюк). Вперше термін з'явився в психологічній літературі в 1962 році; Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Чотири роки опісля, в 1966 році Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу. Копінг-поведінка визначається так: копінг – це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються, як надмірні ресурси людини». Автори: Вигодський Л. С., Маслоу А., Овчарова Р.В., Сирота Н.А. підкреслюють, що копінг – це процес, який весь час змінюється, оскільки особа і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і справляють один на одного взаємний вплив.

На думку А. Маслоу [35], копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-конценцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища.

А.В. Лібіна, проаналізувавши етимологію російського слова «совладание», виділила такі основні його значення: своєчасно і точно розпізнати причини, що зумовили скрутну ситуацію; адекватно відреагувати на ті або інші обставини; злагодити з новими умовами, що виникли у зв'язку з складною ситуацією; справитися із завданням, дилемою або трудностю; порозумітися з іншими; відновити справедливість, підтримувати мир і злагоду.

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах.

Перший підхід – неопсихоаналітичний, розроблявся в працях Н. Хаан, де coping трактується в термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси розглядаються як еґо-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Функціонування копінгу передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості у процесі вирішення проблеми. До складових цієї системи слід віднести процеси психологічного захисту та процеси подолання. Дослідження взаємозв'язку між ними є актуальною проблемою сучасної психології, адже розрізнення механізмів захисту та подолання являє собою значну методологічну та теоретичну складність. У разі неспроможності індивіда до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому середовищі. На противагу їм, копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових еґо-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем. Даний підхід не є поширеним, адже його прихильники схильні ототожнювати копінг із його результатом. А. Біллінґс і Р. Моос зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (active-cognitive coping); втручання в ситуацію (active-behavioral coping); уникання (Avoidance). Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес.

Р. Лазарус і С. Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта з зовнішнім світом. Вони позначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, співставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися з цими вимогами. Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Авторами зазначається, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [47].

В.А. Бодров, у рамках ресурсного підходу, зазначає, що джерелом розвитку психологічного стресу можуть бути зовнішні повідомлення та зовнішня інформація. Суть ресурсного підходу полягає в тому, що ефективне збереження психічного і фізичного здоров'я деякими людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «розподілом ресурсів» (commerce of resources). В рамках даного підходу широко використовується термін «ключовий ресурс» – головний засіб, що контролює та організує розподіл інших ресурсів, тобто направляє загальний фонд ресурсів.

В межах ресурсного підходу дослідники розглядають широкий спектр ресурсів від навколишніх (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги зі сторони соціуму) до особистісних (навички та здібності індивіда). С. Хобфолл у теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR — теорія) виділяє два класи ресурсів: матеріальні та

соціальні, чи пов'язані з цінностями (esteem). М. Селігман [49] у якості головного ресурсу подолання стресу виділяє оптимізм. Також в якості одного з ресурсів виділяють життестійкість (hardiness).

З точки зору психодинамічного підходу, реакції на кризові, складні ситуації визначають ті якості несвідомого, які в повсякденному житті не проявляються в поведінці. Н.В. Родіна ототожнює копінг-стратегії з «верхівкою айсберга» антикризової поведінки – стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як психологічні захисні механізми (як вже зазначалося вище) відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій, при цьому вони являються первинними по відношенню до копінг-стратегій. Копінг розглядається як структурна «надбудова» особистості, що виникає в результаті соціалізації, внаслідок взаємодії кризових, скрутних ситуацій та несвідомих мотивів особистості [35].

З початку 90-х років вивчення копінг-поведінки стає областю наукових досліджень вітчизняних учених. Науковці досліджують шляхи подолання стресових ситуацій не тільки здоровими людьми різних професій серед яких лікарі, психологи, психотерапевти, студенти, вчителі, менеджери, працівники ОВС та ін., але й людьми хворими на алкоголізм, наркоманію, неврози тощо. Е.Н. Юрасовою були виявлені відмінності в рівні розвитку механізмів подолання у студентів-психологів і студентів-педагогів, а також їх вплив на стан нервово-психічного здоров'я, досліджено копінг поведінку здорових людей і оцінено її вплив на професійну діяльність. Виявлено, що у студентів молодших курсів переважають копінг-стратегії «співробітництво», в поведінковій сфері – «звернення за порадою», в когнітивній сфері – «проблемний аналіз», «оптимізм» – в емоційній сфері. Всі вказані стратегії є адаптивними. У студентів-педагогів старших курсів відбувалося зниження ефективності використаних стратегій, а у студентів-психологів – підвищення.

Реакції націлені на те, щоб вплинути на навколишній світ, або на самого себе, або на те й інше. Цьому відповідає певною мірою два види поведінки:

копінг, орієнтований на проблему, і копінг, орієнтований на емоціях (R. Lazarus, 1966).

Різними авторами запропоновані різні типи копінг-стратегій:

- Копінг, орієнтований на ситуацію (активний вплив, втеча або догляд, пасивність);
- Копінг, орієнтований на репрезентацію (пошук інформації, витіснення інформації);
- Копінг, орієнтований на оцінку (переоцінка або додання сенсу; зміна мети).

В теорії копінг-поведінки виділяються наступні базові копінг-стратегії: копінг-стратегія розв'язання проблем, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки і копінг-стратегія уникнення.

Однією з найважливіших копінг-стратегій є копінг-стратегія вирішення проблем – комплекс навичок для ефективного управління щоденними проблемними ситуаціями. Вирішення соціальних проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість виявляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, що зустрічаються в повсякденному житті, як основна копінг-стратегія, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють спільної соціальної компетентності.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки є одним з найпотужніших копінг-ресурсів. Соціальна підтримка, пом'якшуючи вплив на організм, тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини. Соціальна підтримка може мати не тільки позитивний, але і негативний ефект, останній пов'язаний з надмірним і недоречним наданням підтримки, що може призвести до втрати почуття контролю і безпорадності. При цьому дуже важливо знання суб'єктивної оцінки адекватності одержуваної соціальної підтримки для визначення психологічного стану індивіда.

Наступною є копінг-стратегія уникнення. Вона стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адиктивної поведінки.

При цьому формується тенденція до негайного зняття, уникнення виникає в стресовій ситуації емоційної напруги шляхом редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникнення – це механізм поведінки, заснований на недостатньо розвинутій системі особистісно-середовищних копінг-ресурсів і активних копінг-стратегій. Це стратегія, спрямована на поєднання зі стресом, сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні.

Основною відмінністю захисних автоматизмів від копінг-стратегій є неусвідомлене включення перших і свідоме, цілеспрямоване використання останніх. Інші автори вважають, що відношення між копінг-поведінкою і захисними автоматизмами більш складне. Стратегії подолання розглядають не тільки як усвідомлені варіанти несвідомих захистів, але і як родові, більш широке поняття по відношенню до них, що включають в себе як несвідомі, так і усвідомлені захисні техніки. В рамках другого підходу автоматизми психологічного захисту виступають тільки як один з можливих способів реалізації копінг-поведінки. Так, проекцію і заміщення можна трактувати як частину стратегії подолання за типом конфронтації, ізоляцію і заперечення як частину стратегії по типу віддалення.

Таким чином, в основі кожної з поведінкових, емоційних і інтелектуальних копінг-стратегій може лежати не один, а декілька різних захисних механізмів. Наприклад, коли людина свідомо ігнорує неприємну ситуацію або навіть жартує над нею, це частково може ґрунтуватися на запереченні, частково на раціоналізації. У разі свідомого відходу до роботи несвідомо включаються захисні механізми заміщення або сублімації. Отже, доцільно розглядати поняття «копінг» як більш широке за своїм змістом, ніж поняття «захисний механізм».

Копінг-стратегії, або свідомо визначені способи подолання, успішно здійснюються при дотриманні трьох умов: досить повному розумінні

труднощів, що виникли; знанні способів ефективного управління саме з ситуацією даного типу; вмінні своєчасно застосувати їх на практиці.

А.А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Вважається, що дві перші форми поведінки виступають як більш конструктивна стратегія подолання, остання – як менш конструктивна.

Цікавою, на наш погляд, є класифікація копінгу, яку запропонували американський дослідник С. Карвер та ін. На їх думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори віднесли наступні:

1. Активний копінг – активні дії з усунення джерела стресу.
2. Планування – планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася.
3. Пошук активної соціальної підтримки – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення.
4. Позитивне тлумачення та зростання – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду.
5. Прийняття – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку цих авторів, також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом. До них відносять:

1. Пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння від оточуючих.
2. Придушення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу.
3. Заборона – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її. Це:

1. Фокусування на емоціях і їх вираженні – емоційне реагування у проблемній ситуації.
2. Заперечення – заперечення стресової події.
3. Ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.
4. Поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Найбільш глобальним розмежуванням копінг-стратегій, яке застосовується у психології при аналізі процесів переживання і носить виражений оціночний характер, є поділ їх на «вдалі» та «невдалі».

«Невдалі» стратегії долаючої поведінки полягають, на думку вчених, у викривленні сприйняття реальності, самообдурюванні, потенційно патогенній або навіть «патологічній» психодинамічній активності особистості. «Вдала» долаюча поведінка описується у психологічній літературі як реалістична, гнучка, більшою мірою усвідомлена, така, що підвищує адаптивні можливості суб'єкта, передбачає його довільний вибір, активна.

Класична копінг-таксономія, запропонована М. Пере та М. Райхертсом, упорядковує дії та реакції подолання за їх орієнтацією: на ситуацію (активний вплив, втеча, пасивність); на репрезентацію (пошук або придушення інформації); на оцінку (надання смислу, переоцінка, зміна мети).

Достатньо детальною є класифікація П.Тойса, яка спирається на комплексну модель копінг-поведінки. Вчений виокремлює дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, зорієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, її вивчення), пошук соціальної підтримки, «втеча» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; тяжка праця; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон).

3. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються на три групи:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дій), новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадкування містичного розв'язання ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичне вираження» (фантазування стосовно способів вираження почуттів), молитва.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій П.Тойс відносить також написання щоденників, листів, слухання музики, стратегію очікування.

Р. Лазарус та С. Фолькман [47] виділяють три основні критерії, на основі яких відбувається класифікація копінг-стратегій:

1. Емоційний/проблемний:

1.1. Емоційно-фокусований копінг – направлений на врегулювання емоційної реакції.

1.2. Проблемно-фокусований – направлений на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний/поведінковий:

2.1. «Прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

2.2. «Відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг-стратегії, які спостерігалися у поведінці.

3. Успішний/неуспішний:

3.1. Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

3.2. Неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Передбачається, що кожна стратегія копінгу, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма трьома критеріями хоча б тому, що людина, яка опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання.

На основі даної класифікації автори запропонували класифікацію, яка передбачає 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій – конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід-уникання.

У свою чергу R. Lazarus [47] розрізняє три основних типи стратегії подолання складної ситуації:

- 1) механізми захисту Его;
- 2) пряма дія – напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом;
- 3) опанування («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує.

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три основні стилі копінг-поведінки: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення завдань); емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення.

Перший стиль, проблемно-орієнтований, включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, відносяться: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, направлена на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості справитися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою.

Е. Фріденберг і Р.Льюїс виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, спрямоване на *вирішення проблеми*: 1) фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору; 2) наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; 3) фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які знаходяться в гіршому становищі; підтримка бадьорості духу; 4) активний відпочинок – заняття фізкультурою і спортом.

До другого стилю (проміжного), орієнтованого на *отримання соціальної підтримки* відносяться: 1) пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням; 2) спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; 3) прагнення належати – інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення; 4) суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації

групових дій для вирішення проблем; 5) звернення по професійну допомогу; б) пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

До третього стилю, *непродуктивної копінг-поведінки*, належать: 1) неспокій – тривога за майбутнє взагалі і про своє майбутнє особливо; 2) надія на диво – сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; 3) розпач – відмова від яких-небудь дій по вирішенню проблеми, хворобливі стани; 4) розрядка – покращення самопочуття за рахунок «випуску пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики; 5) ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми; 6) самозвинувачення – суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему; 7) занурення в себе – замкнутість, приховування від інших своїх проблем; 8) прагнення відволіктися, відпочити – відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги.

Фрейд вказував, що існують два основних способи справлятися з тривогою. Першим, більш здоровим способом, він вважав взаємодію з явищем, що викликає тривогу: це може бути і подолання перешкоди, і усвідомлення мотивів своєї поведінки. Другим, менш надійним і більш пасивним є спосіб впоратися з тривогою за рахунок несвідомої деформації реальності (вона може бути зовнішньої і внутрішньої), тобто спосіб формування якогось захисного механізму. У сучасній психології ця ідея знайшла нове звучання у вигляді поділу понять захисні стратегії і стратегії справитись зі стресом і з іншими породжуючи ми тривогу подіями. Стратегії подолання можуть бути різні, але вони завжди усвідомлені, раціональні і спрямовані на джерело тривоги (наприклад, учень, який переживає з приводу конкретного іспиту, може вибирати різні стратегії для підготовки та успішного його проходження). Захисні ж стратегії припускають несвідоме, нераціональну поведінку.

Р. Лазарус виділив два глобальних типи реагування при стресі: проблемно орієнтований і суб'єктно орієнтований. Перший пов'язаний з раціональним аналізом проблеми, з побудовою плану вирішення важкої

ситуації і виявляється в самостійному аналізі того, що сталося, у зверненні за допомогою до інших, пошуку додаткової інформації. Другий стосується емоційного реагування на ситуацію, він не супроводжується конкретними діями, оскільки людина намагається не думати про проблему взагалі, прагне забути уві сні, відволіктися від негативних емоцій, приймаючи алкоголь або поглинаючи їжу, залучити інших у свої переживання.

Р. М. Грановська і В. М. Микільська (2001) встановили, що дорослі найчастіше використовують наступні способи подолання внутрішнього напруження: взаємодіють з продуктами людської творчості (читають книги, слухають музику, ходять в музей) або самі малюють, пишуть вірші, співають, тобто творчо самовиражаються; шукають підтримку у друзів і знайомих; занурюються в роботу; змінюють вид активності з психічної на фізичну (заняття спортом, прогулянки, водні процедури) або використовують так звані прийоми «-» (заїсти, заспати, загуляти, затанцювати); обдумують ситуацію, що виникла.

Копінг-стратегії сучасними авторами оцінюються з точки зору їх ефективності чи неефективності, а за критерій ефективності приймається зниження почуття вразливості до стресів.

Так, наприклад, отримано дані, що копінгові реакції, що фокусуються на проблемі (наприклад, спроба змінити щось в стресових стосунках з іншою людиною або між іншими людьми у своєму соціальному оточенні), пов'язані з більш низькими рівнями негативних емоцій в стресових ситуаціях, які сприймаються як контрольовані. Крім того, застосування проблемно-фокусованих копінг-стратегій негативно пов'язано з проблемами в поведінці і соціальними проблемами. При цьому показано, що діти і підлітки, які застосовують проблемно-фокусовані копінг-стратегії, переживають менше проблем в адаптації. Навпаки, часте використання емоційно-сфокусованого копінгу пов'язано з більш серйозними проблемами в поведінці, а також з великою кількістю симптомів тривожності і депресії.

Такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, агресивний копінг (наприклад, вербальна або фізична агресія для того, щоб вирішити проблему або виразити почуття), заперечення також, схоже, пов'язані з компетентністю і здатністю до адаптації. На користь ефективності стратегії «пошук соціальної підтримки» свідчать і дані, отримані в інших дослідженнях. Було показано, що школярі (чоловічої статі), які отримували більш високі бали за шкалою успішності, активніше використовували дану копінг-стратегію. Позитивної оцінки також заслуговує така стратегія, як активне вирішення проблем. Так, було показано, що підлітки, здатні до активного вирішення проблем, демонструють більшу легкість адаптації. Експериментальні дослідження надають різні дані щодо того, як оцінювати таку стратегію, як уникає копінг (уникання стресових думок або ситуацій на поведінковому і когнітивному рівні). З одного боку, він зв'язується з більш високим рівнем депресії, тривоги, зі складностями адаптації в школі. Навпаки, інші дослідники демонструють, що діти зі стратегією уникнення демонструють менше проблем із поведінкою в школі і, за відгуками вчителів, володіють більшою соціальною компетентністю. Можливо, що уникає копінг позитивно пов'язаний із соціальною успішністю в тому випадку, коли стресова ситуація є неконтрольованою і коли уникнення допомагає запобігти розростання негативної ситуації. Крім того, дослідники припускають, що копінг може бути корисний у ситуаціях нетривалого стресу, але в разі тривалих стресових ситуацій уникнення розцінюється як неадаптивна реакція.

Неоднозначно оцінюється і така копінг-стратегія, як «позитивна переоцінка ситуації». З одного боку, надання проблемі позитивного значення зменшує стрес і служить емоційного пристосування до нього; з іншого боку, зміна ставлення відволікає від вирішення конкретних практичних проблем. Тим не менше, видається, що стратегія позитивної переоцінки може бути ефективною в ситуації, коли суб'єкт не може контролювати результат.

Стратегії, спрямовані на вирішення проблем, загалом, є більш ефективними, ніж стратегії, призначення яких – поєднані з ставленням

індивіда до проблеми. Але, як би те не було, дослідження також свідчать, що застосування відразу декількох способів подолання більш ефективно, ніж вибір тільки одного конкретного способу реагування на ситуацію. Як вже було сказано, ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, в якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших; наприклад, стратегії, неефективні в ситуації, яка не підконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажану сторону.

Власна оцінка по відношенню до наших здібностей справлятися з життєвими подіями ґрунтується на попередньому досвіді дій в подібних ситуаціях, вірі в себе, на соціальної підтримки людьми, самовпевненості і розкутості (Лазарус, 1982).

Таким чином, на основі аналізу праць різних авторів можна виділити три підходи до поняття «копінга»: визначення копінга в термінах рис особистості – як відносно постійну схильність відповідати на стресову подію; розгляд копінга в якості одного із способів психологічного захисту, що використовується для ослаблення напруги. Прихильники цього підходу схильні ототожнювати копінг з його результатом. До третього підходу належать Лазарус і Фолкман, згідно з яким копінг розуміється як динамічний процес, постійно змінні когнітивні і поведінкові спроби керувати внутрішніми і (або) зовнішніми вимогами, які оцінюються як напружують або захоплюють ресурси особистості.

Це визначення має декілька важливих відмінностей від інших концепцій копінга. Перше: копінг розглядається, яке «постійно змінюється»; друге: робиться відмінність між копінгом і чисто адаптивною поведінкою, копінг обмежується реакціями, коли ресурси особистості оцінені як напружують. Третє: Лазарус відрізняє копінг від його результату, так як копінг – це «спроба подолання», яка включає більше, ніж просто результат.

Модель стресу і копінга являє собою узагальнення, зроблене Дж. Едвардс на основі аналізу теорії стресу і копінга, і включає елементи, що розглядаються в теорії мотивації, теорії прийняття рішень та контролю. Автор визначає стрес як негативну розбіжність між станом в даний момент і бажаним станом за умови, що наявність цієї розбіжності значуща для людини. Процес починається з оцінки та усвідомлення критичного моменту. На усвідомлення впливають не лише особливості людини та її фізичне і соціальне оточення, але також доступна інформація та власні когнітивні структури реальності. Розбіжність впливає на психічне і фізичне самопочуття, а також на копінг, тобто на зусилля особистості щодо пом'якшення цих негативних впливів. Копінг, в свою чергу, впливає на самопочуття, впливаючи на детермінанти стресу наступним чином: безпосередньо змінюючи аспекти фізичного і соціального оточення; змінюючи особисті характеристики; змінюючи інформацію, на якій базуються почуття; видозмінюючи почуття за допомогою когнітивної перебудови дійсності; регулюючи бажання для зменшення розбіжності; зменшуючи значущість розбіжності. Як зазначає Едвардс, людина може свідомо створювати набір копінг-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожного варіанту і обирати стратегію, яка зводить до мінімуму наслідки стресу і покращує самопочуття. Проте людина не завжди вибирає раціональний підхід.

Узагальнюючи результати досліджень стратегій копінг-поведінки, Л.І. Анциферова виділяє наступні їх види:

а) перетворюючі стратегії (передбачається усвідомлене усвідомлення підконтрольності ситуації в результаті когнітивного оцінювання; робота з проблемою: визначення кінцевої і проміжної мети, складання плану дій, визначення способів досягнення мети; «когнітивна репетиція»; техніка «корекції своїх очікувань і надій», «порівняння, що йде вниз», «порівняння, що йде вгору», «антиципаційний копінг»);

б) прийоми пристосування: зміна власних характеристик або ставлення до ситуації (прийом «позитивного тлумачення» кризової ситуації;

використання рольової поведінки; прийом ідентифікації з успішною людиною або групою);

в) допоміжні прийоми самозбереження (захисна техніка: відхід або втеча з важкої ситуації, «заперечення» тощо);

г) саморуйнівні стратегії (наркоманія, алкоголізм, суїцид).

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній і емоційній. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.

Отже, під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Також, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає. Досліджені копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три загальні групи – стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

1.3 Особливості копінг-стратегій при різних видах стресостійкості

Долання стресових ситуацій відбувається завдяки успішним стратегіям поведінки та рівню розвитку адаптаційних механізмів, що позитивно впливає на збереження емоційного стану особистості (Дж. Фрейденберг) [51]. Одним із адаптаційних механізмів є копінг – відповідь людини на стрес і засіб його долання (Р. Лазарус) [25]. Копінг-стратегії ж визначаються як конкретні послідовні дії особистості, які спрямовані на долання стресогенних ситуацій

та завдяки яким реалізується копінг-поведінка або долаюча поведінка. На нашу думку, різниця між копінг-стратегією та копінгом полягає в тому, що перша є сукупністю свідомих дій особи, що об'єднують когнітивні, емоційні та вольові компоненти її саморегуляції, а копінг – це окремий спосіб, засіб додання стресу. Таке розмежування понять копінг-стратегій та копінгу відповідає розумінню поняття стратегії в психології (В. Моляко, Л. Чорна та ін.) [31]. Отже, дослідження поведінки, яка характеризується активними та цілеспрямованими діями особистості з метою зниження впливу на неї емоційно-негативних навантажень, здійснюється за допомогою понять копінг-поведінки, копінг-стратегій та копінгу. Долаюча поведінка – це така її форма, що відображає готовність особистості до розв'язання проблемних ситуацій. Поняття долаючої поведінки ширше за копінг-стратегію, а останнє – за копінг. Копінг-стратегія – це внутрішній регулятивний механізм поведінки людини, а сама поведінка не є власне психологічним феноменом, бо містить соціальні та біологічні складові. Долаюча поведінка реалізується завдяки успішним копінг-стратегіям. Отже, копінг-стратегії можуть бути успішними або неуспішними.

Слід наголосити, що головною функцією копінгу є конструктивна адаптація особистості до вимог стресогенної ситуації, забезпечення гомеостазу організму, збереження фізичного та психічного здоров'я людини.

Аналіз неконструктивних форм боротьби особистості зі стресом, серед яких куріння, використання психоактивних речовин, демонстрування ворожої поведінки, суттєво поглиблює уявлення про саморегуляцію та долаючу поведінку (В. Вид, Н. Водопьянова, Н. Козина, О. Лозинська). Численні дослідження проблеми формування конструктивних та продуктивних копінг-стратегій як компонентів долаючої поведінки особистості є важливою складовою нашого дослідження.

На теренах сучасної психологічної науки вивчення долаючої поведінки та зокрема копінг-стратегій характеризується складнощами, обумовленими, по-перше, різноманітністю поведінкових виявів копінг-стратегій, а, по-друге, різними теоретико-методологічними засадами розуміння механізмів їхнього

формування та розвитку в онтогенезі. Різноманітність копінг-стратегій пов'язана з варіацією реакцій особистості, спрямованих на додання стресогенних ситуацій і в основі яких лежать когнітивні, емоційні та поведінкові складові цих операцій. Методологічні складнощі характеризуються відсутністю чітких критеріїв визначення копінг-стратегій, єдиного (унікального) розуміння їх природи, поняттєвих меж визначення конструктивних/неконструктивних копінг-стратегій, а також чинників їх вияву та розвитку. Тому, дослідження процесу формування копінг-стратегій в доповнить теоретико-методологічні засади розуміння долаючої поведінки особистості та визначення особистісних засобів її саморегуляції в стресових ситуаціях та при різних видах стресостійкості.

Когнітивно-мотиваційна теорія копінг-поведінки. До певного часу долаюча поведінка розглядалася здебільшого в контексті теоретичних поглядів Г. Сельє, який трактував стрес як неспецифічну реакцію організму на подразник. Емоційне навантаження стресової ситуації, яка впливає на організм людини, може призводити до психічних та фізіологічних порушень. Праця Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг-процес» змінила концептуальні засади розуміння стресу, започаткованого Г. Сельє.

Згідно Р. Лазарусу копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові операції психічної діяльності особистості, які орієнтовані на додання внутрішніх або зовнішніх причин стресогенної ситуації [25]. Р. Лазарус зазначав, що копінг, як не дивно, є важливою складовою стресогенної ситуації і спрямований на підтримку психосоціальної адаптації людини. Він наголошував, що способи реагування особистості на стресогенну ситуацію обумовлені її суб'єктивною когнітивною оцінкою середовища, особливостей стресогенної ситуації та можливостей її додання. Когнітивна оцінка поділяється на первинну та вторинну. Первинна спрямована на сприймання людиною особливостей стресогенної ситуації та визначається особистісними чинниками, що дозволяють оцінити інформацію про загрозливі обставини. Вторинна є доповненням первинної та визначає, якими саме засобами людина

може впливати на стресогенну ситуацію. Когнітивна оцінка ситуації призводить до активізації копінг-стратегій, тобто процесу вибору особою дій, які спрямовані на усунення та долання її емоційно-негативних станів. Отже, згідно теоретичних поглядів Р. Лазаруса структура процесу долаючої поведінки має такий вигляд: сприйняття особистістю особливостей стресової ситуації → когнітивна оцінка інформації → копінг.

Когнітивно-мотиваційна теорія виокремлює дві форми копінгу: емоційно-орієнтований, пасивний та проблемно-орієнтований, активний. Перший зосереджений на міркуваннях та переживаннях особи, другий характеризується її активними діями, спрямованими на долання стресу.

Деякі науковці (А. Білінгз, Л. Перлін, К. Скулер) зазначають, що використання активного копінгу позитивно впливає на організм людини, оскільки це сприяє розв'язанню проблемної ситуації, в той час як пасивний, орієнтований на внутрішній світ особистості, може призводити до виникнення депресії (Р. Мітчел, Р. Кронкайт). На нашу думку, це досить однозначне трактування активного та пасивного копінгу. Р. Маккрей, П. Коста, М. Зомерфільд, які представляють диспозиційний підхід, вважають некоректним класифікувати копінг-стратегії на успішні й неуспішні. Це пов'язано з тим, що стратегії долаючої поведінки особистості залежать від умов актуальної стресогенної ситуації. Персональні дані (вік, стать, соціальний статус, ресурси та ін.) також впливають на когнітивну оцінку стресу й вибір копінг-стратегії. Ми дотримуємося аналогічної думки щодо фактору актуальності в процесі вибору копінг-стратегій особистістю й вважаємо, що в разі результативного долання стресу вибір нею копінгу слід вважати успішним у її індивідуальному випадку. Однак і тут існує певна колізія. Розв'язання проблеми класифікації копінг-стратегії на успішні й неуспішні не має сенсу, оскільки критерій результативності у кожному окремому випадку є надіндивідуальним. Проте все ж людина, обираючи ту ж іншу копінг-стратегію долання стресу платить своєрідну особистісну ціну і, вірогідно, «тілесну ціну» (реакції тіла, що відбивають на фізіологічному рівні емоційні стани людини) за опанування

власним емоційним станом та досягнення результату діяльності в стресовій ситуації. Одна особа докладє небагато зусиль, виконує невелику кількість копінг-дій, опановує стрес і досягає успішного результату діяльності, а інша докладє багато зусиль, виконує велику кількість копінг-дій, витрачає багато особистісних ресурсів і досягає в діяльності середнього результату. Крім того з метою долання стресу людина звертається до дій, що можуть нанести шкоду її здоров'ю та зруйнувати індивідуальні ресурси її саморегуляції.

Залежно від особливостей ситуації, специфіки діяльності та внутрішніх ресурсів особистості в деяких ситуаціях пасивний копінг може відігравати конструктивну роль у доланні стресу, і, навпаки, активний – деструктивну. Без осмислення ситуації, розуміння екзистенційного змісту переживань особистості, використання особистістю когнітивних процесів активний копінг може не приносити їй внутрішнього задоволення в доланні стресу. Крім того індивідуальна ціна, яку людина заплатить за активне долання стресу, може перевершити її особистісні ресурси, а за пасивне - ні. Але все ж таки існують об'єктивні показники діяльності, згідно яких можна розрізнати конструктивні або неконструктивні копінг-стратегії, хоча суб'єктивно вони можуть бути успішними або неуспішними: відчуття стресу подолано, а проблему розв'язано. На нашу думку, успішність копінгів відображає індивідуально-суб'єктивний контур поведінки, а конструктивність (продуктивність) – діяльнісно-об'єктивний.

У контексті когнітивно-мотиваційної теорії варто внести подальше змістовне розмежування понять копінгу та копінг-стратегій, яке ми розпочали в цьому підрозділі, виходячи із суто формально-логічних засад. Базуючись на поглядах Р. Лазаруса, визначимо копінг як ментальні та конотативні операції, зміст яких визначається ситуативними чинниками, а копінг-стратегію – як групу копінг-операцій особистості (аналіз, синтез, оцінка, прийняття рішень), певним чином пов'язаних між собою. Копінг є мінливим (змінним) процесом, а стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії особистості або своєрідні особистісні стилі реагування на стресогенну ситуацію.

Отже, Р. Лазарус збагатив розуміння стресу започатковане Г. Сельє та доповнив його поняттям когнітивної оцінки ситуації. Когнітивно-мотиваційна теорія копіngu Р. Лазаруса є першою цілісною концепцією у розумінні природи долаючої поведінки особи, теоретичні положення якої стали поштовхом до ширшого розгляду та здійснення досліджень й формування уявлень щодо ролі особистості в копіng-процесі. Теоретичні погляди Р. Лазаруса були задіяні в моделі стресу Дж. Грінберга. Згідно цієї моделі когнітивна оцінка відображає сприйняття ситуації особою як загрозової або стресогенної. Цей процес супроводжується переживаннями негативних емоцій (гнів, страх, роздратування), фізіологічним збудженням (підвищення серцебиття тощо) та призводить до виникнення захворювань людини.

Таким чином, концепція копіngu є однією з центральних в сучасній теорії стресу, а вміння успішно долати стрес розглядається як основний фактор, що допомагає людям ефективно справлятися з негативними впливами стресу. Копіng-стратегії є важливим предиктором психологічного благополуччя, здоров'я та успішності діяльності. Копіng-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації.

Отже, дослідження копіng-стратегій та стресостійкості в психології характеризується різноплановістю поглядів на його функціонування в структурі особистості. Тому в контексті започаткованого нами дослідження доцільно розглянути основні теоретичні підходи до розуміння копіng-стратегій, базуючись на яких буде здійснюватися інтерпретація та узагальнення результатів дослідження. Під час виокремлення теоретико-методологічних засад вивчення особистісних чинників формування копіng-стратегій особистості ми будемо спиратися на класифікаційні критерії теорій, які запропоновані авторами, відомими своїми дослідженнями копіng-поведінки та її методологічним аналізом (Н. Родіна, М. Хачатурова та ін.) [35] Можна виділити кілька основних наукових підходів до опису стресу та

стресостійкості: психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний і системний підходи.

Психоаналітичний та психодинамічний підхід. Одним із центральних понять психодинамічного підходу є тривога – емоційний стан внутрішнього беззмістовного неспокою, пов'язаного з прогнозуванням особистістю власної невдачі або небезпеки для організму; за З. Фрейдом тривога є пусковим механізмом розвитку особистості. У пізніх працях психоаналітика зустрічається ідея щодо існування двох форм тривоги: пов'язаної з реальними подіями у житті особистості та невротичної, безпідставної, яка викликана неспроможністю Его протистояти впливу середовища на нього, що сприймається як загрозна ситуація [44].

У психодинамічному підході важливим також є поняття трансферу або перенесення – психологічного феномену та одночасно психологічного захисту, який полягає у некоректному перенесенні почуттів й ставлень особистості на інших людей або об'єктів оточуючого середовища (А. Адлер, К. Хорні, З. Фрейд). Враховуючи постулати психодинамічного підходу, Б. Джейкобс розглядає копінг як поведінкову відповідь особистості на відчуття тривоги. Структура копінгу містить поведінковий та емоційний стилі реагування особи на стресогенні, тривожні ситуації та особливості її адаптації до них. За Б. Джейкобсом феномен перенесення впливає на формування долаючої поведінки особистості.

Слід зазначити, що в цілому психодинамічний підхід розглядає феномен копінгу як той, що тотожний механізмам психологічного захисту, тобто несвідомим регуляторам поведінки особистості. У подальшому, апологет теорії долаючої поведінки та представник когнітивно-мотиваційного підходу Р. Лазарус у поглядах на природу стресу визнає важливість не лише свідомого, але й несвідомого компоненту в формуванні долаючої поведінки [25]. В свою чергу, К. Олдвін підкреслює, що початковий процес долаючої поведінки особи визначається її неусвідомлюваною готовністю діяти певним чином в умовах ситуації стресу. Долаюча поведінка особистості залежить від її стратегій

міжособових стосунків. Важливий внесок у розуміння стратегій взаємин зробила К. Хорні, розглядаючи три види орієнтацій особистості, а саме: до, від та проти людей. Якщо використовувати термінологію К. Хорні та базуватися на постулатах Его-психології, то формування копінг-стратегій особистості відбувається у процесі її індивідуального психічного та соціального розвитку. Саме Его, як структура особистості, відіграє вирішальну роль у формуванні копінг-стратегій з метою її конструктивної адаптації до умов середовища.

Таким чином, психодинамічний погляд на природу копінгу полягає у вивченні несвідомих тенденцій, як першопричин його формування. Але саме Его-психологія наголошувала, що при аналізі долаючої поведінки необхідно спрямувати вектор уваги з Ід на Его особистості. Цей погляд є джерелом розуміння копінг-стратегій як свідомих та цілеспрямованих дій. Отже, попередньо визначимося: до структури особистісних чинників формування копінг-стратегій, безумовно, належать як свідомі, так і несвідомі компоненти.

Якщо розглядати поняття «стресостійкість» як здатність протистояти стресу, то в рамках психоаналітичного підходу йдеться про стійкість у конфліктних ситуаціях. На наш погляд, з огляду на психоаналітичний підхід, «стресостійкість» можна розглядати у позитивному та негативному ключі, коли при позитивному стані людина відчувається добре та психічно гармонійно, а при негативному її стан переростає у хворобливий істеричний чи невротичний, що характеризується постійною та недоречною тривогою.

3. Фрейд вважає, що причиною неврозу є придушення природних потягів, які можуть принести задоволення (сексу та агресії). Таке придушення бажань відбувається внаслідок виховання та соціальної стигматизації. На думку З. Фрейда, психологічний захист, який поділяється на ситуативний та базальний, неусвідомлено активується у стресових ситуаціях і використовується для протидії болю, сорому, страху, тривоги, суперечливих емоцій, захищаючи психіку людини, але при цьому руйнує чи спотворює різні аспекти реальності. Психологічний захист має амбівалентний характер, з одного боку, він захищає психіку і підвищує стресостійкість особистості, з

другого боку, спотворення реальності позбавляє можливості адекватно реагувати на різноманітні стресогенні ситуації, що у свою чергу знижує стресостійкість, якщо проблема не вирішується.

Таким чином, стресостійкість з урахуванням психоаналітичних концепцій, представлених різними школами: А. Адлера, М. Кляйна, А. Фрейда, З. Фрейда, К. Хорні, К. Юнга та інших, дозволяє підвищити або ж навпаки знизити рівень стресостійкості шляхом вирішення внутрішніх конфліктів, так якщо внутрішній конфлікт неодноразово за законом повторення відтворюється стресостійкість в цьому випадку знижується, якщо ж конфлікт вдається вирішити стресостійкість особистості зростає [16].

Відповідно до теорій І. Павлова та Б. Скіннера, які є представниками поведінкового або біхевіорального підходу до розуміння долаючої поведінки. У межах цього підходу копінг розглядається як поведінкова реакція, що пов'язана з уникненням особою стресогенних ситуацій у навколишньому середовищі, а його формування відбувається за рахунок процесу навчіння та позитивного підкріплення досвіду додання стресогенних ситуацій людиною. Таким чином, розвиток особистості повністю залежить від чинників зовнішнього середовища. Певні специфічні зовнішні стимули, впливаючи на особистість, обумовлюють формування різноманітних її якостей. Так, основні принципи теорії навчання, дозволяють при їх правильному застосуванні змінювати форми поведінки особистості. У ситуації зовнішнього подразника, при адаптивній відповіді, підкріпленій заохоченням стресостійкість буде зростати, якщо ж буде використана неадаптивна відповідь – стресостійкість відповідно буде знижуватися. Однак за допомогою змін у навколишньому середовищі та систематичному втручанні через заохочення і підтримку поведінку можна корегувати. Таким чином, змінюючи зовнішні умови й даючи людині час для навчання, форми поведінки можна удосконалювати та варіювати у відповідь на стресові ситуації [36].

На відміну від психоаналітичного підходу, біхевіористський підхід немає на меті з'ясувати причини проблеми – він змінює поведінкові патерни, що знижують стресостійкість [23].

Екзистенційно-гуманістичний підхід, що бере початок з робіт таких її основоположників, як А. Маслоу, Р. Мей та К. Роджерс трактує людину, як неподільну, принципово цілісну. Категорії цього підходу включають ідеї особистісного «Я», сенсу життя, ідентичності, автентичності, самореалізації, самотності, самоактуалізації та свободи, усі ці категорії здійснюють певний вплив на стресостійкість людини. Фрустрація базових потреб призводить до зниження стресостійкості та виникнення руйнівних сил в природі людини. Однак закладений потенціал дозволяє людині стати більш стійкою до стресів та досягти позитивного зростання й вдосконалення. Успішне задоволення домінуючих потреб дозволяє усвідомити наявність та вмотивованість вищезазначених потреб. Постійне просування по піраміді потреб дає можливість особистісного зростання. При цьому перехід з одного рівня на інший підвищує стресостійкість що, у свою чергу, покращує психічне здоров'я. Таким чином, стресостійкість людини залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду [30].

У концепції системного підходу, представниками якого є П. Зільберман та Я. Рейковський, стресостійкість представлена як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації й пов'язана з регуляцією емоційних станів, тобто «стресостійкість» розуміється, як здатність людини бути емоційно стабільною, психічно стійкою [40].

Таким чином, прихильники психоаналізу бачили причину зміни рівня стресостійкості у блокуванні базових сексуальних інстинктів людини. Представники гуманістичної теорії в проблемі особистісного зростання, самоактуалізації та самореалізації, а прихильники екзистенційно-гуманістичної теорії пояснюють зниження стресостійкості людини відсутністю сенсу життя, душевною порожнечою, самотністю, пошуком чи униканням свободи [37].

У контексті теорії сильних сторін поняття «стресостійкість» трактується як сукупність навичок, вмінь, знань та відкриттів, які накопичуються з часом у результаті вирішення та подолання проблем й труднощів. Під час і після стресової ситуації збереження оптимально-ресурсного стану відбувається за рахунок тих здібностей і ресурсів, які вже наявні й добре розвинені, або які людина успішно розвиває під час опанування складної ситуації. У своїй статті В. М. Крайнюк висловлює думку про те, що стресостійкість, як комплекс психологічних характеристик особистості, містить у собі когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки [24].

Перший – когнітивно-інтелектуальний блок, який безпосередньо впливає на формування високого рівня стресостійкості містить у собі:

- гнучкість мислення, яке характеризується тим, що люди змінюють свої реакції на ситуації та застосовують більше різноманітних способів поведінки у цих ситуаціях;

- абстрактність мислення, коли люди мають змогу продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду. Людям із цією рисою властива незалежність від обставин, гнучкість та креативність;

- незалежність. Людям із цією якістю властива висока особистісна автономність, стійка самооцінка, опора на власний досвід, самостійний аналіз ситуацій у процесі прийняття рішень.

- розвинена спостережливість, увага, оперативна пам'ять, здатність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування та інтелектуальні здібності (оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння розрізнати істотне від У своїй статті В. М. Крайнюк висловлює думку про те, що стресостійкість, як комплекс психологічних характеристик особистості, містить у собі когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки [24].

Другий – емоційно-особистісний блок містить у собі: - емоційну стійкість, як здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності;

- переважання позитивного емоційного настрою;
- середній рівень особистісної тривожності, як оптимальний рівень готовності до цілеспрямованих дій з формування адаптивної поведінки в стресових ситуаціях;
- середній рівень агресивності як реакції на загрозову життєву ситуацію, є достатнім для ефективного функціонування психологічного і фізичного здоров'я у стресогенних ситуаціях;
- внутрішній локус контролю, як більш виражену тенденцію розробляти конкретні плани дій в різних ситуаціях, що дозволить впливати на значущі події та, таким чином, успішніше долати стреси [24].

Узагальнюючи основні підходи до визначення стресостійкості, ми пропонуємо комплексний підхід та зазначимо наступне, найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою стресостійкість як властивість (риса) психіки відображає здатність людини успішно виконувати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних ситуаціях [21]. Стресостійкість лише частково залежить від властивостей темпераменту, типу нервової системи, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами стресостійкості є низка структурних компонентів особистості: психодинамічних, нейродинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Отже, стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку формується у процесі онтогенезу на підставі генетичних характеристик та в умовах конкретного соціального середовища на основі темпераменту, психічних процесів, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо.

В рамках ресурсного підходу дослідники розглядають широкий спектр засобів подолання стресових (кризових) ситуацій: від середовищних (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціуму) до особистісних (якості і здібності індивіда). М. Селігман головним особистісним ресурсом подолання стресу вважає оптимізм. С. Маддів якості одного з особистісних ресурсів виділяє життєстійкість

(hardiness). На наш погляд, важливим особистісним ресурсом здатності людини до подолання кризових ситуацій є самооцінка.

Самооцінка – це оцінка особою себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка регулює всю діяльність і поведінку особистості. Авторство цього поняття належить американському психологу У. Джеймсу. У своїй теорії він розділив особистість на три частини, маючи на увазі [9]: її складові елементи; почуття та емоції, викликані цими елементами (самооцінка); вчинки, викликані цими елементами особистості (піклування про самого себе та самозбереження).

Так, людина з високою самооцінкою вірить в себе, вважає, що може подолати різні проблеми, стресові події, свої недоліки. Людина з низькою самооцінкою – це людина зі стійким почуттям неповноцінності, чутливістю до зовнішніх впливів, відірваністю від реальної взаємодії з іншими людьми. У сфері діяльності таке ставлення до себе може проявлятися в непослідовність і нерішучість, страху, завмирання.

Занадто висока або занадто низька самооцінка порушують процес самоврядування, спотворюють самоконтроль. Особливо це помітно у спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою виступають у конфліктах. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і зневажливого поводження з ними, занадто різких і необґрунтованих висловлювань на їх адресу, нетерпимості до чужої думки, прояву зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю. При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не прощають жодного промаху або помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, все-таки стає причиною конфліктів в силу того, що мало хто може терпіти систематичне «пиляння». Коли в тобі бачать тільки погане і постійно вказують на це, то виникає неприязнь до джерела таких оцінок, думок і дій.

Від ступеня адекватності самооцінки залежить правильність постановки цілей, вибір їх труднощів, складання програм дій. Висока або низька самооцінка може бути стійкою характеристикою людини, пов'язана з типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи. Як показала Л. Н. Корнєєвої (1984), занижена самооцінка частіше спостерігається у людей зі слабкою нервовою системою, інертністю гальмування і високою тривожністю; завищена самооцінка характерна для індивідів з сильною нервовою системою та високою тривожністю, а стійко завищена самооцінка спостерігається у суб'єктів зі слабкою і середньою силою нервової системи і низькою тривожністю. Адекватна самооцінка характерна для людей з низьким або середнім ступенем тривожності.

На наш погляд, позитивна і адекватна самооцінка є психологічним фоном для реалізації адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем. Люди із заниженою самооцінкою характеризуються неприйняттям себе, наявністю внутрішніх конфліктів. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності спроб, неможливості реалізувати свої здібності. Найімовірніше, вони не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань і при цьому занадто критичні до себе. Особи з адекватною самооцінкою реалістично співвідносять свої можливості і здібності, досить критично ставляться до себе, прагнуть реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого вони підходять не тільки зі своїми мірками, але й намагаються передбачати, як до цього поставляться інші люди. Особи із завищеною самооцінкою цінують себе і задоволені собою. Однак, така самооцінка може вказувати на деякі деформації у формуванні особистості: закритість для досвіду, нечутливість до власних невдач і помилок. Можна припустити, що особливості самооцінки особистості будуть впливати на вибір відповідних стратегій копінг-поведінки у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.

2.1. Організація і методи дослідження.

Мета магістерської роботи дослідити особливості зв'язку копінг-стратегій поведінки при різному виді стресостійкості.

Вибірку дослідження становили 63 особи, жінки різного віку, від 25 років до 55 років. З них 30 це жінки від 25 до 40 років, а 33 це жінки від 41 до 55 років.

Враховуючи ситуацію війни в Україні, неглобальність дослідження та малий розмір вибірки, варто зазначити, що в дослідженні не приймали участь особи, які пережили травмуючі ситуації зв'язані з війною, чи знаходяться в небезпеці та постійній загрозі життя свого або своїй родині. Всі жінки, що приймали участь у дослідженні знаходяться у відносній безпеці. Вони особистісно не стикались з ситуацією загрози життю, не перебували в окупації, та не були в мітах бойових дій, під час боїв. Всі досліджуючі не мають загиблих близьких родичів та друзів. Крім того всі жінки мають задовільний психічний стан, непогані умови життя, включаючи фінансову частину .

Проведення дослідження було в межах вересень-жовтень. На цьому етапі дослідження у ході вирішення поставлених завдань, було емпірично досліджено особливості копінг-стратегії в різних видах стресостійкості у жінок різного віку, та були використані такі методи:

1. Теоретичні: аналіз, узагальнення, синтез;

2. Емпіричні:

- психодіагностичні методи: тест-опитувальник «Копінг-стратегій» Ways of Coping Questionnaire (WCQ) автор Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляевої; тест-опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Д. Норман, Д. Джеймс, Д. Ендлер, М. Паркер, адаптований Т. Крюкової; тест-опитувальник «Стратегія подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфол, адаптований Н. Водоп'янової, Є. Становський; тест-опитувальник «Самооцінка стресостійкості особистості» С. Коухен, Т. Вілліанса, адаптований Ю. В. Щербатюк; тест-опитувальник «Стрес-тест»; тест-опитувальник «Визначення стресостійкості особистості» В. А. Семіченко;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

Дослідження проходило в онлайн та офлайн форматах психодіагностики із використанням MS Excel, Google Forms та паперових форм тест-опитувальників.

Для структуризації та аналізу результатів дослідження було використано програми MS Excel

2.2. Тест-опитувальник «Копінг-стратегій», автори Р.Лазарус С. Фолкман, адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк

Однією з методик визначення основних копінг-стратегій є опитувальник «Копінг-стратегій», (Ways of Coping Questionnaire (WCQ)) Р. Лазаруса, С. Фолкман, у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляевої

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С.Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.А. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С.Замишляєвою в 2004 році.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як ті, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити долаючу поведінку як цілеспрямоване соціальне поведіння, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, –через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Процедура роботи з «Копінг-тестом» Р. Лазаруса полягає в тому, що досліджуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Досліджуваний має оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Опитувальник має на меті діагностику частоти використання та визначення основних стратегій копінгу, серед 8 стратегій: конфронтація (характеризується нецілеспрямованою та нераціональною поведінковою реакцією: імпульсивність, ворожість, надсильне завзяття, постійна корекція стратегії поведінки; де копінг є результатом розрядки емоційної напруги), дистанціювання (передбачає

суб'єктивне знецінення значущості проблеми, супроводжується раціоналізацією, переключенням уваги, знеціненням стимулу тощо), самоконтроль (характеризується стримуванням емоцій та переживань, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації, супроводжується надсильним контролем поведінки та прагненням приховати власні переживання від зовнішнього світу), пошук соціальної підтримки (визначається активними діями щодо залучення зовнішніх ресурсів для підтримки (ресурсами); супроводжується потребою співпереживання, пошуком осіб що можуть допомогти діями), прийняття відповідальності (характеризується прийняттям повної відповідальності за вирішення проблеми з усіма наслідками такого вирішення, може супроводжуватись надкритичністю до себе та своїх дій), втеча-уникнення (супроводжується реакцією форм уникнення, непомічання проблеми: заперечення, фантазування, нереальних очікувань, невизнання відповідальності за рішення, пасивність, засоби компенсації: переїдання, алкоголізм тощо), планування рішення (передбачає аналіз ситуації та формування можливої поведінки та планування власних дій: стратегія розглядається як така що забезпечує конструктивне вирішення проблеми), позитивна переоцінка (основана на переосмисленні проблеми з позитивної сторони, розгляд її як етапу розвитку, супроводжується філософським поглядом на проблему та роботою над саморозвитком) [45]. Тест може використовуватися як індивідуально, так і в групі. (Додаток А)

При цьому, автори розглядають стрес як такий, що залежить від когнітивної оцінки події та можливості справитись (копінг). А тому копінг-стратегія визначається як динамічний процес, спрямований на опанування, стійкість або зменшення зовнішніх та внутрішніх вимог та конфліктів між ними [46].

Обробка результатів наступна:

- 1) підраховуємо бали, сумуючи по кожній шкалі:
ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;
іноді – 2 бали;
часто – 3 бали.

2) обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$.

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтаційного копінгу» питання – 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів: це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3) Можна визначити простіше, за сумарним балом:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

- Конфронтаційний копінг, — додати пункти: 2,3,13,21,26,37.

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації.

Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій.

- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

2.3 Тест-опитувальник Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Д. Норман, Д. Джеймс, Д. Ендлер, М. Паркер, адаптований Т. Крюковой.

Методика являє собою адаптований варіант Т.А. Крюкової, в основу якого покладено опитувальник на виявлення копінг-стресової поведінки С.Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера. Включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлена на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Є дані про валідність та надійність тесту.

Методика складається з 48 можливих реакцій людини на різні важкі, ті що засмучують або стресові ситуації. (Додаток Б) Кожна реакція представляється з варіантами «ніколи», «рідко», «іноді», «найчастіше» і «дуже часто», одну з яких необхідно обрати як відповідь на кожне твердження. Твердження утворюють 3 основних діагностичні шкали:

- копінг, орієнтований на вирішення проблеми;

- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- а також субшкали відволікання і соціального відволікання.

При обробці результатів підраховується сума балів, згідно із ключем підрахунку:

- «ніколи» – 1;
- «рідко» – 2;
- «іноді» – 3;
- «найчастіше» – 4;
- «дуже часто» – 5.

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

- Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.
- Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
- Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
- копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

2.4 Тест-опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолл, адаптований Н. Водоп'янової, Є. Старченкової.

Наступним є опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової. Методика містить 54 твердження, що описують поведінку людини в стресових

ситуаціях; досліджуваний має оцінити ступінь згоди із співвіднесенням до своєї реакції у стресових ситуаціях за 5-ти бальною шкалою, де 1 – «ні, це зовсім не так»; а 5 – «так, цілком вірно» (Додаток В)

Опитувальник було розроблено у 1994 році, він базується на теорії збереження ресурсів С. Хофболла, та має на меті визначення домінуючих копінг-стратегій. При цьому, методика визначає 9 стилів поведінки (копінг-стратегій): асертивні дії (відстоювання своїх інтересів), пошук і встановлення соціального контакту (встановлення соціального контакту для сумісного вирішення проблеми), пошук соціальної підтримки (прагнення поділитись переживаннями та очікування співчуття), обережні дії (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту), імпульсивні дії (без обдумування варіантів, в основі інтуїція та спонук), уникання (уникнення рішучих дій та відповідальності, відкладання, відволікання), маніпулятивні дії (спонукання іншого до певних переживань та використання цього для вирішення проблеми), асоціальні дії (вихід за соціальні норми, егоцентризм тощо) та агресивні дії (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо.

Дана методика характеризує копінг-стратегії, за такими критеріями: спрямованість, активність та тип поведінки; що є трьома осями комунікативного простору при взаємодії: просоціально-асоціальна спрямованість; активність-пасивність; пряма-непряма (маніпулятивна) поведінка. Таким чином, ми можемо говорити про ресурсний та соціальний погляд на копінг даної психодіагностичної методики [47]

Обробка результатів, полягає в підсумуванні відповідей наступним чином:

1. асертивні дії – додаємо відповідь по наступних рядках: 1, 10, 19, 28, 37, 46;
2. набуття соціального контакту - додаємо відповідь по наступних рядках: 2, 11, 20, 29, 38, 47;
3. пошук соціальної підтримки - додаємо відповідь по наступних рядках: 3, 12, 21, 30, 39, 48;

4. обережні дії - додаємо відповідь по наступних рядках: 4, 13, 22, 31, 40, 49;
5. імпульсивні дії- додаємо відповідь по наступних рядках: 5, 14, 23, 32, 41, 50;
6. уникнення- додаємо відповідь по наступних рядках: 6, 15, 24, 33, 42, 51;
7. непрямі дії- додаємо відповідь по наступних рядках: 7, 16, 25, 34, 43, 52;
8. асоціальні дії- додаємо відповідь по наступних рядках: 8, 17, 26, 35, 44, 53;
9. агресивні дії - додаємо відповідь по наступних рядках: 9, 18, 27, 36, 45, 54.

2.5. Тест-опитувальник «Визначення стресостійкості особистості», автор В. А. Семіченко, «Стрес-тест».

Тест на визначення стресостійкості особистості автор В. А. Семіченко складається з 18 питань, до кожного з яких запропоновано відповіді «дуже рідко», «час від часу», «часто». (Додаток С)

Інструкція: прочитайте запитання та виберіть необхідну відповідь. Обробка одержаних результатів проводиться шляхом підрахунку балів відповідно до вибраних відповідей.

Далі підраховуємо сумарну кількість балів, яку набрали, і визначаємо, яким є рівень Вашої стресостійкості до стресу. Чим меншу кількість балів ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки. Якщо у вас 1-й і 2-й рівень стійкості до стресу, вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Інтерпретація результатів:

Таблиця 1

Рівень Ввшої стійкості до стресу	сума балів
1 - дуже низький	51-54
2 - низький	47-50
3 - нижче середнього	43-46
4 - трохи нижче середнього	39-42
5 - середній	35-38
6 - трохи вищий від середнього	31-34
7 - вищий від середнього	27-30
8 - високий	23-26
9 - дуже високий	18-22

«Стрес-тест»

Допомагає з'ясувати, чи схильна людина до стресу. Для цього необхідно пройти тест-опитування (Додаток Д). Необхідно обрати одну з чотирьох стверджень, який вам найбільш підходить, застосовуючи наступну шкалу:

- майже ніколи (1 бал);
- рідко (2 бала);
- часто (3 бала);
- майже завжди (4 бала).

Ділі, необхідно підсумувати відповіді, та зрівняти їх зі шкалою оцінки:

30 балів та менше. Ви живете спокійно та розумно, встигаєте впоратися з проблемами, які виникають. Ви не страждаєте ні хибним честолбством, ні надмірною скромністю. Такі люди часто бачуть себе в розовому кольорі.

31–45 балів. Ваше життя наповнене діяльністю та напругою, страждаєте від стресу як у позитивному значені цього слова (у вас є прагнення чогось досягти), так і в негативному. Очевидно, ви не зміните способу життя, але залиште трохи часу для себе.

46–60 балів. Ваше життя — безперервна боротьба. Ви честолубни та мрієте про ка'єру. Для вас важлива думка інших, та це тримає вас в стані стресу. Якщо будете продовжувати у такому ж дусі, то багато чого досягнете, але навряд чи це принесе вам радість. Уникайте зайвих суперечок, утихомирюйте свій гнів, викликарий дрібнцями. Не намагайтися добиватися завжди максимального результату. Час, від часу давайте собі повний перепочинок.

61 бал та більше. Ви живете, як водій автомобілю, який одночасно тисне на газ і на гамьмо. Змініть спрсіб життя. Стрес, якого ви схильні, загрожує і здоров'ю, и вашому мвйбутньому.

РОЗДІЛ 3. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

ЛІТЕРАТУРА

1. Боярчук О.Д. «Біохімія стресу» навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти. Луганск. ДЗ «ЛНЦ імені Тараса Шевченка» 2013 р, 172 стр.
2. Бігун М. В. «ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ У ЖІНОК: ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ, ЯК БОРОТИСЯ?» <https://omegamc.ua/ua/spravochnik/klinicheskij/osoblivosti-stresu-u-zhinok-vpliv-na-organizm-yak-borotisy.html> 09.06.2022
3. Бойко С. Т. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник

матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Львів: Львівський

державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 312.

4. Баодін Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. «Стресостійкість», навчальний посібник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ 2021 р., 204 с.

5. Дяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості// *Питання психології*. 2010. №1.106–113

6. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць*. – Вип. 649. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014. – С.39-47

7. Дементій Л. І. До проблеми діагностики соціального контексту і стратегій копінг – поведінки. *Журнал прикладної психології*. 2004. № 3. С. 20-25.

8.Ельконін Б.Д. Введення в психологію розвитку / Б.Д. Ельконін. – М.: Освіта, 1994. – 167 с.

9. Колесова Г. Діагностика стресів: методичне забезпечення // *Психолог. Шкільний світ*. – 2010. – №23–24. – С. 3–18.

10. Конопкін О. А. Структурно-функціональний та змістовно-психологічний аспекти усвідомленої саморегуляції // *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*. – 2005. – Т. 2. – №1. – С. 27-42

11. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

12.. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48–54

13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія –

14. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен // *Молодий учений*. – 2012. № 9. – С. 243-246

15. Конопкін О. А. Структурно-функціональний та змістовно- психологічний аспекти усвідомленої саморегуляції // Психологія. Журнал Вищої школи економіки. – 2005. – Т. 2. – №1. – С. 27-42
16. М.С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. /– К.: Інкос, 2012. – 272 с
17. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості // Вісник національного університету оборони України. – 2011. – №3(22). – С. 126-129.
18. Кленова М. А. Індивідуально-психологічні особливості схильності до стресу // Психологія, соціологія та педагогіка. 2015. №4.
19. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. Електронний ресурс. Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf
20. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
21. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2009. 40 с.
22. Калашнікова О. А. Особливості стресостійкості особистості // *Світ психології*. – 2009. – №8. – С. 73-75
23. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2015. № 7(36). С. 98-112.
24. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. Т.6, № 7. С. 155-162.
25. Лазарус Р. С. Теория стресу та психофізіологічне дослідження /

- Емоційний стрес / Р. С. Лазарус / Под ред. Л. Лева. – СПб., 2000-127 с.
26. Міту Стороні «Стресостійуість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Книголав, Київ 2022р, 270, с.18.
27. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, В. 10. – С. 178–183.
28. Мартинюк І. Відсутність стресів – запорука гармонійного розвитку // *Відкритий урок: розробки, технології, досвід.* – 2008. – №7–8. – С. 41–46.
29. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, В. 10. – С. 178–183.
30. Маслоу А. Психологія буття / А. Маслоу. – М.: Знання, 2003. –435С.
31. Моляко В.О. Проблема функціонування творчого сприймання в умовах надлишку інформації різної модальності та значимості // *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XII. Психологія творчості.* – Випуск 16: статті / В. О. Моляко. – К.: Фенікс, 2013. – С. 7–19.
32. Отич Д. Д. Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг- стратегій. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2009. №5. С. 91–100.
33. Олійник О. О. Психологічний аналіз поняття стресостійкості / О. О. Олійник // *Вісник Харківського університету.* – Харків, 2004. – № 617. – С. 96–100
34. Родина Н.В. Співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми». Психодинамічний підхід./ Н.В.Родина. Матеріалив всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». – К.: Либідь, 2006. – С 98-104.
35. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання:

- монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В. В., 2011. – 364 с.
36. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Scienceand Education a New Dimension. Pedagogyand Psychology*. 2014. С. 139 -142. Електронний ресурс. Режим доступу: https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko_g.m._the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf.
37. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–510. Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_43.
38. Розов В. І. «Адаптивні антистресові психотехнології», навчальний посібник. 2005 р, 280 стр.
39. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. – К.: Гнозис, 2008. – Вип 1. – С. 92–98
40. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202–208.
41. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Випуск 6. Том 2. С.160-165.
42. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // *Актуальні проблеми психології*. Том V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – Вип. 7. – С. 143–148.
43. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202–208.
44. Фрейд А. Психология "Я" и защитные механизмы / А. Фрейд.– М.,

Педагогика-Пресс, 1993 – 144с.

45. Kryukova T. L., Cuftack E. V. The Questionnaire of Coping Ways (adaptation techniques WCQ) //Journal of the Practical Psychologist. M. – 2007. – №. 3. – С. 93-112.

46. Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, 55, pp. 234–247.

47. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y., 1984. – 266 p.

48. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., and Monnier J., Preliminary test manual: Strategic approach to coping (SACS). Kent, OH: Applied Psychology Center, Kent State University, vol. 5, 1994.

49. Seligman M.E. (1995). The Optimistic Child. NSW: Random House Australia.

50. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and Emotion // Stress and Coping: an anthology.

N.Y.: Columbia University Press, 1991. P.207-227.

51. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall. 2000. Vol. 37. No. 3. P. 727- 745.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

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 (позначте корьором) цифру у відповідному стовпчику.

	ОПИНИВШИСЬ 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 все 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 замилуватися.	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

ДОДАТОК Б.

Опитувальник «КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ»

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

		дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
	затвердження					

1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1	2	3	4	5
25	Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5

37	дзвоню другу	1	2	3	4	5
38	відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відіграватися на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги	1	2	3	4	5

ДОДАТОК В

Опитувальник «СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ (SACS)»

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите

в даних випадках. Оберіть відповідь, яка вам підходить «ні, це зовсім не так», «скоріш ні, ніж так», «важко відповісти», «скоріш так, ніж ні», «так, цілком вірно».

	затвердження	ні, це зовсім не так	скоріш ні, ніж так	важко відповісти	скоріш так, ніж ні	так, цілком вірно
1	У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.	1	2	3	4	5
2	об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.	1	2	3	4	5
3	Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.	1	2	3	4	5
4	Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).	1	2	3	4	5
5	Ви покладаетесь на свою інтуїцію.	1	2	3	4	5
6	Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.	1	2	3	4	5
7	Ви намагаєтесь тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.	1	2	3	4	5
8	Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.	1	2	3	4	5
9	Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.	1	2	3	4	5
10	Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтесь вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.	1	2	3	4	5
11	Чи намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.	1	2	3	4	5
12	Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.	1	2	3	4	5
13	Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.	1	2	3	4	5
14	Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.	1	2	3	4	5
15	Іноді віддаєте перевагу зайнятись чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.	1	2	3	4	5
16	Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або	1	2	3	4	5

	підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).					
17	У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.	1	2	3	4	5
18	Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.	1	2	3	4	5
19	Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.	1	2	3	4	5
20	Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.	1	2	3	4	5
21	У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.	1	2	3	4	5
22	Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.	1	2	3	4	5
23	Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.	1	2	3	4	5
24	Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.	1	2	3	4	5
25	Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.	1	2	3	4	5
26	Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.	1	2	3	4	5
27	Вас можна назвати запальним людиною.	1	2	3	4	5
28	Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-які вимоги або прохання.	1	2	3	4	5
29	Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.	1	2	3	4	5
30	Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.	1	2	3	4	5
31	Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».	1	2	3	4	5
32	Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.	1	2	3	4	5
33	У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартій і виїденого яйця.	1	2	3	4	5

34	Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).	1	2	3	4	5
35	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.	1	2	3	4	5
36	Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.	1	2	3	4	5
37	Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.	1	2	3	4	5
38	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.	1	2	3	4	5
39	Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.	1	2	3	4	5
40	У важких ситуаціях ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.	1	2	3	4	5
41	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.	1	2	3	4	5
42	По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.	1	2	3	4	5
43	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полука-вити.	1	2	3	4	5
44	Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.	1	2	3	4	5
45	Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лютю (виводять вас із себе).	1	2	3	4	5
46	Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.	1	2	3	4	5
47	Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).	1	2	3	4	5
48	Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.	1	2	3	4	5
49	Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».	1	2	3	4	5
50	Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.	1	2	3	4	5

51	У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.	1	2	3	4	5
52	Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.	1	2	3	4	5
53	Мета виправдовує засоби.	1	2	3	4	5
54	У значущих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.	1	2	3	4	5

ДОДАТОК Д

Тест-опитувальник "Визначення стресостійкості особистості"

Інструкція: Прочитайте наведені у тексті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто». Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

		Рідко	Час від часу	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2	Я намагаюсь працювати, учитися, навіть тоді, коли буваю не цілком здоров	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю, налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю раздратованим	1	2	3
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3

15	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки.	1	2	3

ДОДАТОК Е

Опитувальник «Стресс-тест»

Інструкція: Прочитайте наведені у тексті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «майже ніколи», «рідко», «часто» або «майже завжди». Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

Запитання	майже ніколи	Рідко	Часто	майже завжди
1. Мене рідко дратують дрібниці.	1	2	3	4
2. Я нервуюсь, коли доводиться когось чекати	1	2	3	4
3. Коли я потрапляю в незручне становище, то червонію	1	2	3	4
4. Коли я серджусь, то можу кого-небудь образити	1	2	3	4
5. Не переношу критики, виходжу з себе.	1	2	3	4
6. Якщо в транспорті мене штовкають, то відповідаю там само або кажу щось грубо.	1	2	3	4
7. Весь свій вільний час чим-небудь зайнятий.	1	2	3	4
8. На зустріч завжди приходжу зазделегідь або запізнююся	1	2	3	4
9. Не вмю вислуховувати, вставляю репліки.	1	2	3	4
10. Страждаю відсутністю апетиту.	1	2	3	4
11. Часто турбуюсь без жодної причини.	1	2	3	4
12. Щоранку відчуваю себе погано.	1	2	3	4
13. Відчуваю себе втомленим, погано сплю, не можу вимкнутись.	1	2	3	4
14. Після тривалого сну не відчуваюся добре.	1	2	3	4
15. Думаю, що серце в мене не в порядку.	1	2	3	4
16. В мене трапляються болі в спині та шії.	1	2	3	4
17. Коли сиджу за столом, барабаню пальцями по столу та похитую ногою	1	2	3	4
18. Мрію про визнання, хочу, щоб мене похвалили за те, що я роблю.	1	2	3	4
19. Думаю, що я кращий за багатьох.	1	2	3	4
20. Я не дотримуюсь діти.	1	2	3	4