

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ  
Кафедра теоретичної психології**

**Стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних  
реаліях кризового суспільства**

**кваліфікаційна робота**

**Здобувача вищої освіти**  
першого рівня спеціальності  
освітнього ступеня бакалавр  
053 «Психологія»  
**Руханської Дарини**

**Науковий керівник**

Угрин Ольга  
доц. кафедри теоретичної  
психології  
к. психол. н., доцент

**Рецензент**

доц. кафедри теоретичної  
психології  
к. психол. н., доцент  
Христук Оксана

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
науковий ступінь, вчене звання

\_\_\_\_\_  
**ПБ** завідувача кафедри  
(підпис)

## **Руханська Д. Стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних реаліях кризового суспільства.**

У роботі досліджено стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних реаліях кризового суспільства. Основна мета роботи - дослідження характеристик стресостійкості та способів подолання стресу які характерні для сучасної молоді. У тексті представлено теоретичний аналіз поняття стресостійкості та факторів, що впливають на її рівень. Розглянуто різні копінг-стратегії, включаючи пізнання, емоції, вирішення завдань, соціальні зв'язки та уникнення.

Емпіричне дослідження вказує на те, що молодь демонструє вищий за середній рівень стресостійкості. Виявлено кореляційний взаємозв'язок між використанням емоційних копінг-стратегій та стресостійкістю, а також між когнітивними стратегіями та адаптацією. Аналіз результатів дозволив визначити відмінності в копінг-стратегіях між студентами різних спеціальностей та людьми з різним статусом у стосунках. Разом з цим виокремлено латентні фактори, що впливають на стресостійкість молоді.

**Ключові слова:** стресостійкість, копінг-стратегії, молодь, адаптація, емоції, пізнання, соціальні зв'язки, стратегії подолання.

## **Rukhanska D. Stress resilience and coping strategies of youth in the modern realities of a crisis society.**

The paper explores the stress resilience and coping strategies of youth in the modern realities of a crisis society. The main objective of the work is to investigate the characteristics of stress resilience and the ways of coping with stress that are typical for modern youth. The text presents a theoretical analysis of the concept of stress resilience and the factors that influence its level. Various coping strategies are considered, including cognition, emotions, problem-solving, social connections, and avoidance.

Empirical research indicates that youth demonstrate a higher-than-average level of stress resilience. A correlation was found between the use of emotional coping strategies and stress resilience, as well as between cognitive strategies and adaptation. The analysis of the results made it possible to identify differences in coping strategies among students of different specialties and people with different relationship statuses. Additionally, latent factors influencing the stress resilience of youth were identified.

**Keywords:** stress resilience, coping strategies, youth, adaptation, emotions, cognition, social connections, coping strategies.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Загальна характеристика понять стресостійкості та копінг- стратегій.....	6
1.2. Фактори, що впливають на стресостійкість молоді.....	13
1.3. Роль копінг-стратегій у подоланні стресу .....	19
Висновки до розділу 1.....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА... ..</b>	<b>30</b>
2.1. Характеристика групи досліджуваних та методик дослідження .....	30
2.2. Аналіз отриманих результатів .....	35
2.3. Кореляційний аналіз даних .....	42
2.4. Порівняльний аналіз даних.....	50
2.5. Факторний аналіз даних.....	57
Висновки до розділу 2.....	60
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>62</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>65</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>69</b>

## ВСТУП

**Актуальність даного дослідження** обумовлена наявністю складних викликів у сучасному житті, зокрема для молоді, яка повинна володіти високим рівнем стресостійкості та вмінням ефективно керувати емоціями в умовах постійного напруження та невизначеності.

В теперішніх реаліях, які передбачає повномасштабне вторгнення, на молодь діє маса стресових чинників, таких як: постійна напруга, економічна нестабільність, швидка зміна технологій, втрата відчуття безпеки, невизначеність стосовно найближчого майбутнього, страх та тривога через очікування негативних подій яку підсилює трансляція в мас. медіа наслідків обстрілів та військових втрат, які в свою чергу впливають на ментальну сферу. У зв'язку із цим особливо актуальними стають проблеми, пов'язані із стресостійкістю, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання негативних емоційних станів, спричинених стресом.

Молоді люди частіше схильні відчувати нестабільність у житті через постійні зміни, що виникають під впливом різних факторів. Потрібно враховувати також, що на них впливають додаткові стресові чинники, такі як завершення освіти, або можливе продовження та підвищення кваліфікації, пошук місця праці, інтеграція в суспільство в новій ролі, побудова партнерських відносин. Всі ці фактори викликають великий тиск на особистість, також додатковим є відчуття невизначеності через військові дії.

Власне у цій роботі основна увага зосереджена на аналізі та дослідженні стресостійкості та її складових, а також тенденцій використання копінг-стратегій серед молоді в контексті їхнього життя в сучасних реаліях.

**Мета:** з'ясувати стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних реаліях кризового суспільства

Відповідно до поставленої мети, визначено наступні **завдання дослідження:**

1 Здійснити теоретичний аналіз досліджень феномена стресостійкості та копінг-стратегій;

2. описати фактори, що впливають на стресостійкість молоді;
3. охарактеризувати роль копінг-стратегій у подоланні;
4. провести емпіричне дослідження;
5. проаналізувати отримані результати;
6. з'ясувати взаємозв'язок стресостійкості з індивідуальними рисами особистості, та вибором стратегій подолання;
7. встановити відмінності рівня стресостійкості та вибору копінг-стратегій серед різних груп молоді;
8. виокремити основні фактори, що впливають на стресостійкість та адаптацію молоді.

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість

**Предмет дослідження:** стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних умовах.

**Гіпотези дослідження:**

1. Ймовірно, що для сучасної молоді характерний оптимальний рівень стресостійкості, що включає використання копінгу спрямованого на вирішення завдань, та вираження таких рис як пізнання та внутрішній локус контролю;

2. Ймовірно, що існує взаємозв'язок між стресостійкістю та вибором адаптивних стратегій копінгу, проблемно-орієнтованих та емоційно орієнтованих;

3. Ймовірно, що студенти психологи, мають високий рівень стресостійкості, та схильні до використання стратегій спрямованих на вирішення завдання та пізнання;

4. Ймовірно, що особи, які перебувають у відносинах, схильні використовувати копінг спрямований на емоції, а також мають більш розвинуті навички прийняття інших, у порівнянні з людьми без стосунків.

**Теоретико - методологічна основою дослідження** виступили: вітчизняні та зарубіжні наукові доробки вивчення стресостійкості та

особливостей копінг-стратегій. Р. Лазарус та С. Фолкман, Хесус Монтеро-Марін, Хав'єр Прадо-Абріль, Д. Алдерсон, М. Руттер, Е. Стівенсон, А. ДеЛонгіс, Б. Н. Учіно, К. Боуен, Б. Карлайл, В. Бірмінгем, С. Коул, С. Хобфол, Д. Пауелл, І. Петрук, І. Шевченко, С. М. М. Шпак, Коваленко, А.А. Демчук, В. М. Корольчук, Г. В. Мигаль, М.М Черпіта, А.Ю. Гурич, О.М. Джеджула.

**Наукова (теоретична) новизна:** Теоретична новизна цього дослідження полягає у аналізі та розширенні понять стресостійкості та копінг-стратегій молоді з урахуванням сучасних викликів та реалій життя, що робить внесок у розуміння та розвиток цих психологічних феноменів у контексті сучасного суспільства.

**Практичне значення:** отримані результати можна використовувати задля розробки та впровадження програм та інтервенцій з підвищення стресостійкості та ефективного копінгу у молоді. Розуміння факторів, що впливають на стрес та способи його подолання, дозволить створити інструменти для підтримки психологічного благополуччя молоді та покращення їхньої адаптації до сучасних викликів кризового суспільства. Так, отримані результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, розробників програм психологічної підтримки та всіх, хто цікавиться психологічним здоров'ям та саморозвитком молоді.

**Методи дослідження:** Для розв'язання поставлених завдань були використані теоретичні та емпіричні методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та систематизація літератури з наявної теми;

емпіричні методи: тест «Самооцінка стійкості до стресу», методика BASIC Ph, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, а також методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Здійснено якісний та кількісний аналіз даних за допомогою методів математичної статистики з використанням Microsoft Excel та SPSS (описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона), порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента, факторний аналіз).

**Структура роботи:** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загального висновку, списку літератури та додатків. Розміщена на 68 сторінках комп'ютерного набору.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ**

### **1.1 Загальна характеристика понять стресостійкості та копінг-стратегій**

Поняття стресостійкості в науковому дискурсі розглядається з декількох площин і характеризується різноманітністю визначень. У цій дослідницькій роботі проаналізовано основні концепції визначення стресостійкості, запропоновані вченими, з метою уточнення та узагальнення цього поняття в контексті наукових досліджень.

Один із підходів до стресостійкості, характеризує це явище як інтегральну властивість особистості. Його представницею є українська дослідниця В. Ковальчук, вона визначає стресостійкість як "структурно-функціонально динамічну цілісну властивість особистості, що є результатом взаємодії індивіда зі стресовим фактором. Ця властивість включає процес саморегуляції, віддзеркалення події та зіставлення з суб'єктивною характеристикою ситуації".

До цього підходу можна віднести таких дослідників, як Г. Ришко, та Н. Либідь, вони розглядають стресостійкість як "властивість психіки, що забезпечує успішне здійснення діяльності у стресогенних умовах". Цей підхід підтримується і Х. Стельмашук, яка вбачає стресостійкість як "інтегральну властивість людини як індивіда і суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішню стабільність та оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем" [12]. Також стресостійкість вважається "здатністю індивіда зберігати значущі соціальні зв'язки, особистісні стосунки, забезпечувати успішну саморегуляцію та досягнення цілей". Цей підхід характеризує

стресостійкість як стійку властивість особистості, яка проявляється в способі мислення та поведінці, і завдяки якій здійснюється ефективна діяльність у стресових умовах [8].

Особистісна стійкість забезпечує можливість витримувати стресове навантаження, адаптуватись до змін та відновлюватись після складних життєвих ситуацій [17]. Masten є прибічником традиційного підходу і вважає, що стресостійкістю володіють лише виняткові особистості, які можуть адаптуватись в будь-яких ситуаціях при цьому зберігаючи психологічну стійкість, та продовжуючи свій особистісний ріст.

Проте в сучасному розумінні стресостійкість розглядається як загальне базове явище, яке належить до основних систем адаптації, і притаманне більшості осіб. Тобто особистісна стійкість в сучасному науковому дискурсі, теоретизується як підтримка нормального функціонування, в стресових для особистості умовах.

Saklofske et al. виділяє три основних складових, які забезпечують стійкість до стресу. До них відноситься почуття самоефективності, почуття приналежності та емоційної реактивності.

Самоефективність вважається вродженим почуттям, яке проявляється як цікавість, вона впливає на позитивну оцінку себе та власних умінь, і впливає на вдале вирішення проблемних ситуацій. Завдяки самоефективності індивід, має можливість прослідковувати причинно-наслідкові зв'язки, які надалі впливають на формування очікувань щодо перебігу ситуації, і дає можливість обирати ефективні стратегії для подолання. Дослідження вказують на позитивну кореляцію між почуттям само ефективності та відчуттям добробуту, задоволення життям та позитивним спрямуванням.

Іншою складовою є почуття приналежності, воно знаходиться в соціальній площині, і розуміється індивідом як належність до певної соціальної групи, отримання підтримки та визнання, вміння побудови ефективної комунікації. Згідно з дослідженнями почуття приналежності, допомагає особистості захиститись від стресу або пом'якшити його вплив,



воно сприяє вибору адаптивних стратегій подолання. Дані вказують на те, що почуття приналежності сприяє полегшенню проходження стресових ситуацій, досягненню бажаного результату, покращення самопочуття та сприяє зростанню [33]. Ще однією складовою є емоційна реактивність, яка утворює так званий поріг терпимості, тобто межу до якої людина може витримувати стресові навантаження без вагомих наслідків для свого самопочуття. Рівень емоційної реактивності значною мірою визначає, наслідки дій стресових чинників на психіку людини, та формування депресивних та тривожних тенденцій.

Зокрема, Saklofske et al. [35] та інші дослідники виявили, чим вищий поріг емоційної реактивності, тим більше у людей скарг на самопочуття і задоволенням від життя, а також спостерігається втрата позитивних емоцій. Це явище пояснюється тим що вища емоційна реактивність збільшує сприйняття стресовості ситуації. Особиста стійкість є глобальною концепцією, що відображає в собі баланс між сприйнятими особистими ресурсами (тобто почуттям само ефективності та почуттям приналежності) відносно сприйнятих вразливостей (тобто емоційною реактивністю).

Підсумовуючи попереднє визначення особистісної стійкості, як набору психологічних характеристик, які сприяють успішному подоланню стресових чинників, особиста стійкість характеризується більшою задоволеністю від життя, вищим рівнем позитивних емоцій і меншими рівнями депресії, тривоги, стресу та негативних впливів (Prince-Embury, 2011; Saklofske et al., 2013).

Згідно з іншим підходом стресостійкість, розглядається як складна якість особистості, яку Т. Циганчук характеризує як регулятор структури особистості. Ця якість має вплив на розуміння ситуацій стресу, та є необхідною для здійснення успішної соціальної діяльності [32]. Завдяки самоконтролю та емоційній стійкості людина може її регулювати, своєю чергою основним її виявом є емоційна компетентність та емоційний інтелект.

Стресостійкість, як правило, зумовлюють особистісні якості, завдяки яким людина може витримувати емоційні та вольові навантаження без значної

шкоди для здоров'я та психіки. Є підстави вважати стресостійкість індивідуальною властивістю особистості, яка полягає у взаємозв'язку різнорівневих процесів, що забезпечують фізіологічний, біологічний та психологічний гомеостаз, та цілісну взаємодію систем. Це визначення доповнює тезу, про розуміння стресостійкості як системної якості людини, яка зумовлена взаємодією різних факторів та процесів, що забезпечують її життєдіяльність та цілеспрямовану діяльність. Т. Циганчук вказує на дуальний характер феномена стресостійкості, розглядаючи її як якість, що впливає на результати діяльності, а також як характеристику, що забезпечує гомеостаз особистості як системи [13].

У цьому підході, стресостійкість розуміється як стабільна внутрішня характеристика особистості, що забезпечує успішну діяльність та соціальну взаємодію. Вона включає вміння адаптуватись до зовнішніх та внутрішніх впливів, що дозволяє індивіду ефективно реалізовувати свою діяльність у різних сферах.

Ще одним варіантом розгляду стресостійкості є третій підхід, у ньому вона вважається здатністю протистояти стрес-факторам і адаптуватися до стресових ситуацій. Людина з високою стресостійкістю легко адаптується до несприятливих умов та усвідомлює свій соціальний статус. Н. Мельник, зазначає що на соціально-психологічному рівні, стресостійкість розглядається як здатність до адаптації в соціальному середовищі, збереження соціальних зв'язків і продовження досягнення своїх актуальних цілей [9]. Інші дослідники звертають увагу на стресостійкість в контексті індивідуального психічного процесу, який детермінується вродженими та надбаними характеристиками особистості. Стресостійкість виступає як здатність особистості протистояти стресовим чинникам, та уміння самостійно долати проблеми, що виникають на шляху інтелектуалізації та фізичного самовдосконалення. У цьому підході стресостійкість розглядається як уміння, під час стресової ситуації виконувати дії, завдяки яким мінімізується шкода для ментального та фізичного здоров'я особи [10].

В контексті розгляду різних підходів до означення поняття стресостійкості, варто звернути увагу на ще один із варіантів, він базується на уявленні її як складної системної властивості людини. Тут стресостійкість розглядається як цілісна характеристика особистості, що забезпечує стійкість розумових, емоційних та вольових проявів у відношенні до негативних впливів. Згідно з цією концепцією, виявом стресостійкості є стабільність психічної сфери особистості, яка регулює свідомо-вольові та комунікативно-оціночні прояви у щоденному житті.

У працях Д. Блока стресостійкість розглядається як індивідуальна характеристика, яка захищає від життєвих негараздів та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації. У цьому підході визначне місце займають такі характеристики, як гнучкість, спритність, винахідливість, стійкість характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах.

Мастен А. розглядає стресостійкість як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. В його уявленнях передбачається швидка та активна реакція, яка сприяє появі нових сил та ресурсів для адаптації та відновлення, проте вона має нерівномірну динаміку у випадку виникнення непередбачуваних ризиків [28].

На думку Мозгового В. стресостійкість слід розуміти як результат адекватних захисних процесів та стратегій психіки, адаптивних когніцій, специфічних особистісних утворень та пошукової активності. Основний акцент робиться на психологічних прийомах та формах поведінки, за допомогою яких людина впорається з труднощами, попри наявність важких переживань [11].

Згідно з дослідженнями науковців цього методу стресостійкість описується як психофізіологічний стан, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов. Це дозволяє особистості ефективно вирішувати професійні та побутові завдання без втрат (фізичних та психічних), перебуваючи в стані психофізіологічної рівноваги.

Визначення стресостійкості розглядається у різних наукових підходах і має деякі змістові відмінності. До прикладу традиційно-аналітичний підхід поділяє психіку на окремі пізнавальні, емоційні й вольові процеси, розглядаючи стресостійкість як результат стійкості та стабільності цих процесів. Системно-регулятивний підхід розглядає психічні процеси як функціональні ланки системи психічної регуляції діяльності. Системно-структурний підхід визначає стресостійкість як здатність зберігати стійкість в умовах змінного середовища, тобто система може зберігати свою функціональність і стабільність у відповідь на стресові ситуації або зміни в середовищі, не суперечачи своїм основним функціям чи характеристикам.

Ці підходи доповнюють один одного, але на сьогоднішній день найбільше використовується системно-структурний напрям. Згідно з цими теоріями стресостійкість включає зовнішні й внутрішні фактори. Зовнішні фактори детермінуються умовами діяльності, вони можуть викликати негативні емоційні стани та дезорганізувати поведінку. Внутрішні фактори включають фізіологічні, нервово-психічні та соціально-психологічні аспекти, такі як рівень емоційної реактивності, особливості нервової системи та особистісні риси [20].

Отже, стресостійкість розглядається як складний процес, обумовлений якостями особистості, що дозволяють ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

За природою походження стресостійкість поділяють на два аспекти:

Як генетично обумовлену здатність організму людини протистояти негативним впливам, а також як уміння, яке формується протягом життєдіяльності. Ці два варіанти не є взаємозаперечними, вони швидше доповнюють один одного, оскільки більшість генетично обумовлених можливостей людини змінюються протягом життя під впливом різних зовнішніх або внутрішніх факторів.

Стресостійкість варто визначати як загальну якість особистості, завдяки якій індивід може протистояти стресовим факторам протягом періоду

створення нових умов, де стресори не будуть загрозливими. Ця якість забезпечує високу ефективність діяльності та підтримує здоров'я молодої людини.

Стресостійкість також розглядається як особистісний симптомокомплекс, який має певну структурну організацію, що розвивається в процесі розвитку та втрачає свої функції при появі складних патологічних станів. Специфічними ознаками відсутності стресостійкості є низька диференціація, зниження адаптаційного потенціалу та збереження біполярної структури організації факторів [6].

Наукові дослідження підтверджують, що високий рівень стресостійкості покращує психічне здоров'я, сприяє загальному відчуттю добробуту, підвищує працездатність, покращує соціальну адаптацію та сприяє самореалізації особистості, надаючи сили необхідні для подолання професійних завдань, навіть у напружених ситуаціях. З іншого боку, низький рівень стресостійкості може призвести до ряду негативних станів, таких як посттравматичні стресові розлади, фізичне та емоційне виснаження та психосоматичні захворювання [15].

Узагальнюючи, стресостійкість вважається властивістю особистості, що відображає її здатність протистояти стресу -- це процес, який визначає динамічні аспекти стійкості до стресу, і стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях. Також ця властивість включає сприйняття та оцінку ситуації відповідно до власних ресурсів.

Ресурсами які сприяють стресостійкості, можуть бути як внутрішні, так і зовнішні аспекти. Зокрема до них можна віднести стратегії та моделі копіngu та подолання, які визначаються життєвою позицією активності особистості, а також її потребами та самореалізацією [14]. Таким чином, стресостійкість є концепцією, яка визначається як характеристиками довкілля, так і особистісними рисами людини.

## 1.2. Фактори, що впливають на стресостійкість молоді

На сьогоднішній день, аналіз факторів, що впливають на стресостійкість молоді, представляє широкий спектр наукових досліджень та роздумів. Цей розділ присвячений, визначенню ключових аспектів, що формують стресостійкість молоді, та зумовлюють готовність до подолання викликів та кризових ситуацій.

У більшості досліджень, в яких вивчалась тема індивідуальних особливостей стресостійкості, було виявлене співвідношення цього явища із різноманітними психологічними характеристиками, такими як тривожність, асертивність, локус контролю, мотиваційна спрямованість.

Стресостійкість варто розглядати як в аспекті визначення та оцінки, так і з погляду її формування та розвитку на різних етапах життя людини. Завдяки цьому можна визначити, як індивідуальні фактори особистості впливають на опанування складних життєвих ситуацій, яку роль відіграє ранній досвід зіткнення зі стресом, суб'єктивна активність та інші ознаки емоційної та волевої сфери, і яке це має значення для оптимальної взаємодії особистості з соціумом.

Важливим фактором у розвитку стресостійкості є вміння свідомо розпізнавати, оцінювати та розв'язувати проблеми. Тому значну роль у формуванні навичок стресостійкості молоді людини відіграє самосвідомість, та аналітичне мислення. Як було сказано раніше на стресостійкість особистості впливають різноманітні фактори, серед них важливо виділити: об'єктивні та суб'єктивні психологічні аспекти які характеризують стресову ситуацію. А також когнітивна репрезентація ситуації у свідомості індивіда, типологічні та особистісні властивості, компетентність та досвід подолання стресогенних навантажень, копінг-стратегії, поведінкові й соціальні фактори, які визначають індивідуальні прояви стресостійкості особистості [14].

Збереженню та підвищенню стресостійкості людини сприяє вміння підшуковувати необхідні ресурси для подолання стресової ситуації, а також ресурси для відновлення своєї діяльності після переживання критичних

обставин. Поняття "ресурси" об'єднує ряд внутрішніх та зовнішніх факторів, які сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

Для ширшого розуміння теми, варто виділити основну категорію ресурсів стресостійкості, до якої входять стратегії та моделі поведінки у подоланні стресу. У кожної людини є власні моделі подолання стресу, або характерні дії які вона виконує коли опиняється в стресовій ситуації, вони можуть закладатися ще в дитинстві, але відігравати значну роль на успішність поведінки особистості в стресових умовах. Ці установки, можуть змінюватись у зв'язку з ростом індивіда як особистості, трансформуватись в ході самоактуалізації, чи зміни життєвої позиції. Тобто характер і методи подолання стресових ситуацій залежать від активності особистості, її потреб у самореалізації, її поведінкового та психологічного потенціалу та здібностей [33].

На думку науковців протистояти негативним впливам стресу допомагає індивідуальний комплекс вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей. Однак такий підхід не є однозначним, основні виклики у визначенні факторів стресостійкості людини виникають у з'ясуванні, способів реагування на психологічні стресори. Якщо критерії стійкості до фізичних чи хімічних стресорів є помітними ззовні й вже чітко окреслені та зрозумілі, (наприклад, передбачається зовнішніми чинниками: висока або низька температура, фізичні навантаження, токсичні випаровування), то визначення стійкості людини до психологічних стресорів є ширшим та важчим завданням. Це пояснюється рядом змінних, таких як: різниця у цінностях, переконаннях, негативних установках, упередженнях, різнорівневих потребах, умовних рефlekсах та життєвому досвіді людей [19].

Потрібно враховувати, що стресостійкість детермінується комплексом факторів, одним із них є ситуація яка викликає стрес, її очікуваність або непередбачуваність, грандіозність в уявленні людини, суб'єктивна оцінка власних можливостей, та їх збіг з очікуваннями щодо способу вирішення ситуації. З іншого боку її зумовлюють індивідуально психологічні

характеристики, також варто взяти до уваги, що на стресостійкість можуть впливати вроджені характеристики організму, темперамент, рівень емоційної стабільності та інші риси які визначаються генетичними та біологічними факторами. Варто враховувати ранній дитячий досвід, формування прив'язаності та стосунків з батьками, розвиток власної ідентичності, шаблонна поведінка, сприйняття світу, формування вміння виражати та регулювати емоції. Також враховуються когнітивні характеристики особистості, інтелектуальні здібності, здатність до абстрактного мислення, пам'ять, увага, як спосіб сприйняття та розуміння світу, що відіграє не малу роль в оцінці та подоланні стресу.

Роттер Дж. використовував термін стійкість для позначення судження, що деякі люди мають відносно хороші психологічні показники, відчуття задоволеності життям, не враховуючи пережиті ними травматичні події або ризиковий досвід, який вважалось би мав призвести до негативних наслідків, які загрожували добробуту та цілісності особистості. Концепція стресостійкості полягає у взаємодії та поєднанні серйозного досвіду ризику та відносно позитивного психологічного результату для розвитку та росту особистості, попри цей досвід. Дана концепція за своєю суттю подібна до поняття «травматичного зростання». У зв'язку з цим стійкість вважається захисним, позитивним процесом який зменшує негативні або деструктивні наслідки які передбачені ризиковими умовами. Завдяки дослідженням у цій сфері було визначено три широкі категорії захисних факторів які впливають на особистісну стійкість: індивідуальні (темперамент, інтелект, когнітивні здібності), якість стосунків дитини з батьками та однолітками, а також більш загальні екологічні фактори (місце проживання, інфраструктура, можливість задовольняти базові потреби, якісна освіта та педагогічна та медична сфера зокрема) [34].

З урахуванням цього факту можна стверджувати, що індивідуальні та екологічні фактори сприяють стійкості. Дослідники дійшли висновку, що стійкість також може розвиватися з факторів, які за відсутності екологічного



ризиком не будуть позитивними, вони імовірноше відіграватимуть нейтральну роль, або навіть потенційно ризикову за своїми наслідками. Згідно з цією концепцією, стійкість покращується та розвивається при дії повторних короткотривалих стресових факторів, які сприймаються як негативний життєвий досвід, проте якщо у людини були ресурси, щоб впоратись із цією ситуацією, то вона отримує позитивний досвід і емоційне підкріплення, розуміючи, що змогла впоратись із такими обставинами, і коли вона потрапляє наступного разу в схожу ситуацію, то спрацьовує її позитивне налаштування і стратегії подолання які були корисні минулого разу в схожій ситуації. Цей підхід підтверджується медичними поняттями, що пояснюють цю концепцію, - до прикладу імунітет до інфекційних захворювань в результаті природного впливу інфекційних агентів або щеплення модифікованої форми інфекційного агента, тобто потрапляння маленької дози інфекції в організм, яка згодом посилює опірність імунітету. Стійкість до інфекційних захворювань не є результатом повного уникнення мікробів, життя в стерильному середовищі, без жодного мікроба, ймовірно, не підвищить стійкість, а лише посилить ризик та вразливість до патогенів. Ця концепція пов'язана з людською психікою, і докази показують, що уникнення об'єкта або сценарію, що викликає страх або фобію, може лише посилити це відчуття. Проте поступове обмеження впливу цього об'єкта або сценарію може з часом допомогти зменшити тривогу, пов'язану з ними.

Згідно з недавніми дослідженнями, виділено ряд особистісних та когнітивних факторів, які притаманні людям із високою стійкістю. До них можна віднести такі психічні особливості як вдалий тайм менеджмент, вміння розподіляти свій час та планувати, також саморефлексія аналіз власних думок та почуттів, рішучість вміння вчасно не зволікаючи прийняти рішення і почати діяти, і відповідно впевненість у собі та самоконтроль вміння керувати своїми емоціями та почуттями, переживати різні стани, не піддаватись впливу мимовільних бажань, ці особисті якості як правило, присутні у стійких людей.

Прийнято вважати, що стійкі люди схильні до планування, всі ключові життєві рішення, вони добре обдумують та розплановують. Цікавим є те, що сам процес планування, може бути важливішим, ніж вміння грамотно й ефективно планувати. В процесі людина зайнята обдумуванням ситуації і її опрацюванням, що вже має позитивний вплив на стійкість. Саморефлексія, та аналіз попереднього життєвого досвіду дозволяє людині визначити, які дії в минулому були ефективними для вирішення ситуації, які були деструктивними, і як конструктивні способи можна застосувати до наявної проблеми. Як згадувалось раніше, стійкі люди більш рішучі у прийнятті рішень, вони спрямовані на вирішення проблемної ситуації, та спроможні розвивати впевненість у собі та підтримують стабільну самооцінку, щоб мати можливість успішно вирішувати виклики життя. Важливо зазначити, що почуття самоконтролю ще в дитинстві корелює з позитивними відчуттями та загалом кращими фізичними, психологічними та соціальними показниками. Безумовно важливим, є також соціальний аспект комунікабельність, відкритість та позитивні соціальні відносини сприяють стійкості [30].

Боуз Л. та інші дослідники виявили, що материнське тепло, безпечна батьківська прив'язаність, хороші відносини з сиблінгами, та позитивна сімейна атмосфера укріплюють стійкість, та пом'якшують вплив негативних факторів. Також було виявлено нижчий рівень агресії у дітей зі стабільною сімейною прив'язаністю та теплою атмосферою в родині [18].

З іншого боку існують також фактори, які знаходяться на індивідуальному рівні, певні критерії які притаманні конкретній особистості, і які можуть підвищувати стійкість. Позитивним для покращення стійкості є робота з такими індивідуальними характеристиками як темперамент та інтелектуальні та когнітивні здібності. У дитячому віці, варто звертати увагу на самоусвідомлення, до прикладу визначення сильних сторін дитини та її інтересів, пошук цікавих занять та хобі у яких дитина може розвиватись то покращувати свої навички. До цього можна віднести: участь в академічних, спортивних, мистецьких або інших заходах, які цікаві для дитини й в яких вона

може досягати успіху, участь у таких активностях сприяє формуванню впевненості та відчуття власних сил та можливостей у досягненні успіхів, що в майбутньому матиме позитивний вплив на стійкість особистості. Залученість дитини у таку діяльність, має також позитивний соціальний ефект, дитина перебуває в оточенні однолітків, якщо це яесь хобі, то у них є спільні інтереси, і це сприяє соціалізації та формуванню комунікативних вмінь, які також мають позитивний вплив на стійкість до стресу. Враховуючи попередню інформацію, важливо додати, що вплив несприятливого дитячого досвіду, з надмірним токсичним впливом стресу, який дитина не може подолати, в наслідку може призвести до формування негативних утворень і подальших труднощів протягом усього життя, та наслідків для цілого покоління та суспільства загалом [22].

Таким чином, важливим є розуміння та усвідомлення поняття стійкості, як динамічної концепції яка є чутливою до впливу різноманітних факторів. Розглянуті в цьому розділі аспекти, такі як саморефлексія, позитивні стратегії копіngu, емоційна стабільність, соціальна підтримка, рішучість, впевненість та особистісний досвід, підкреслюють важливість комплексного підходу до формування та підтримки стресостійкості. Навчитися ефективно реагувати на стрес та знаходити позитивні аспекти у важких ситуаціях можна шляхом удосконалення цих навичок, що сприяє підвищенню загального рівня психологічної стійкості та покращення якості життя.

### 1.3 Роль копінг-стратегій у подоланні стресу

На сьогоднішній день тема подолання, досліджена досить добре, і розгляд варто почати з розуміння того, які відомості про копінг-стратегії існують та як ці стратегії впливають на ефективне подолання стресу.

Засновниками та дослідниками теорії подолання стресу, вважаються Р. Лазарус та С. Фолкман. Перша згадка цієї теорії була представлена в книзі "Стрес, оцінка та подолання стресу". Ця теорія і до сьогодні вважається актуальною і є визначальною у понятті сучасній психології стресу.

На думку дослідників, стрес у людини виникає тоді коли по її суб'єктивній оцінці вирішення ситуації перевищує її наявні ресурси, і вимагає від неї надзвичайних зусиль. Згідно з цією теорією людина проводить активну оцінку ситуації та обирає стратегію дій, спрямовану або на зменшення або на уникнення стресу [26].

Лазарус Р. і Фолкман С. вважають, що ефективність стратегій подолання залежить від того, наскільки вибрана стратегія відповідає конкретній стресовій ситуації та актуальним ресурсам особистості. Ця теорія має важливий вплив на розуміння та управління стресом, а також використовується у розробці програм профілактики та підтримки психологічного добробуту.

Боротьба зі стресовими обставинами передбачає витрати психічних ресурсів та енергії, задля того, щоб зменшити негативні впливи. Незалежно від вибраних механізмів, свідомих чи несвідомих, вони спрямовані на розв'язання проблем, послаблення стресу, та повернення гомеостазу. Копінг-стратегії можна вважати позитивними або негативними, залежно від їхнього впливу на стан людини (тобто його покращення або погіршення) Endler & Parker[24]. На вибір копінгу впливають різні індивідуальні чинники, модель особистості, перцептивний досвід, люди по різному оцінюють стресовий чинник і обирають стратегію яка є для них звичною, тому реакції людей та способи адаптацію, є дуже різними [27].

Лазарус Р, виділив концепцію подолання, згідно з якою людина знаходиться в постійній, двосторонній взаємодії з навколишнім середовищем. Тоді як Coping - це процес оцінки, призначений для реагування на зовнішні та внутрішні проблеми з якими на шляху життєдіяльності стикається особистість. Стратегії подолання можна визначити як вольові зусилля з регулювання емоцій, поведінки, пізнання та пристосування у відповідь на стрес у повсякденному житті. Стрессова ситуація, має зазвичай раптовий вплив та перевищує наявні ресурси особистості, тому для ефективного управління цією ситуацією вимагається використання конкретної стратегії подолання [21].

Варто звернути увагу на 8 емоційних функцій для успішного подолання які виділяв Р. Лазарус. До них можна віднести:

Самоконтроль - він проявляється коли людина намагається регулювати свої емоції у відповідь на стрес.

Протистояння - відбувається коли людина зіткнувшись зі стресом, починає активно боротись і всіма способами налагодити ситуацію, та повернути її на власну користь.

Соціальна підтримка - вона ж важливою для позитивного підкріплення, та самопочуття, людина може її відчутти, коли ділиться своїми переживаннями з іншими людьми, покращує та віднаходить соціальні зв'язки, які допоможуть пережити складнощі.

Емоційне відсторонення - відбувається коли людина не піддається впливу емоцій які можуть перешкоджати розв'язанню проблеми (наприклад: не дозволяє роздратуванню визначати та контролювати свої дії).

Втеча й уникнення - в цьому випадку людина заперечує існування проблеми, може переконувати себе, що ситуація відбувається не з нею.

Радикальне прийняття - коли людина вдається до безумовного прийняття ситуації, задля адаптації.

Позитивне переоцінювання - відбувається коли людина починає сприймати ситуацію як досвід, вдається в деталі та помічає позитивний потенціал, який згодом можна використати для особистісного росту.

Стратегічне вирішення проблем - у цьому випадку людина аналізує та обдумує всі можливі шляхи для вирішення ситуації, визначає конкретній стратегії, за якими вона буде діяти, у цьому випадку всі зусилля спрямовані на розв'язання проблеми.

Люди можуть застосовувати різні стратегії для подолання ситуацій, і навіть одна і та ж людина може використовувати різні стратегії для подолання схожих стресорів у різні періоди життя. Концепція восьми функцій Лазаруса, становить основу активного емоційного подолання і визначає поведінку особи під час стресових ситуацій [27].

Основними та найбільш дослідженими копінг-стратегіями вважається: подолання орієнтоване на завдання, подолання орієнтоване на емоції, і подолання, орієнтоване на уникнення Cohan, Jang, & Stein. Детальніше про кожен з них: подолання, орієнтоване на завдання, це стратегія яка характеризується пошуком рішення проблеми яка викликає дискомфорт, та переглядом можливих варіантів дій (наприклад, планування, розв'язання проблеми, позитивна переоцінка). Емоційно-орієнтоване подолання спрямоване на пошук стратегій, за допомогою яких людина може послабити або регулювати негативні емоції, які викликають стресові фактори, при цьому людина залишається включеною у свідому діяльність, (прикладом є: емоційне розкриття, пошук соціально-емоційної підтримки). Проте якщо людина не справляється з надмірними емоціями, і не може послабити афект, це подолання може прийняти форму підвищеної заклопотаності негативними емоціями (наприклад, роздумування, придушення, самозвинувачення). І ще однією з базових стратегій є копінг, орієнтований на уникнення, у цьому випадку людині всіма способами когнітивними та вольовими стараються дистанціюватись від стресової ситуації (наприклад: видавання бажаного за

дійсне, ескапізм, пошук способів відволіктись, перегляд серіалів, скролінг, вживання психоактивних речовин) [36].

У ранніх дослідженнях цієї теми стиль подолання вивчався як досить ригідна та відносно стала характеристика людини, не зважаючи на особливості стресової ситуації, аргументуючи вибір не гнучких стилів подолання, вищим рівнем стресу. Згодом погляди змінились і основний акцент був зосереджений на взаємозв'язку стилю подолання та стресової ситуації.

Базовим вважався погляд, у якому задля кращого управління стресом, особистість використовувала стратегії орієнтовані на розв'язання проблеми замість емоційно орієнтованих. Однак такий підхід не є однозначно правильним, він не враховує багатьох суміжних факторів, і дуже узагальнює розуміння стратегій подолання [32].

На те яку стратегію обере індивід, (орієнтовану на вирішення, емоції або уникнення) впливає його суб'єктивна оцінка власних сил та ресурсів подолання як достатніх або відсутніх, також важливою є оцінка ситуацій як керованої або неконтрольованої. З цього погляду, впевненість у своїх ресурсах подолання та відчуття особистого контролю над ситуацією сприятимуть вибору стратегії орієнтованої на завдання, задля усунення основних причин дистресу. За умови, коли індивід низько оцінює свої ресурси, та має відчуття безсилля найімовірніше він вибере стратегію спрямовану на емоції або уникнення, задля управління вторинним досвідом дистресу.

Щодо ефективності, то стратегія подолання орієнтована на завдання, є найбільш проактивною, у неї досить високі результати адаптивності та психологічного благополуччя. Дослідження виявили, що ця стратегія має позитивну кореляцію зі стабільною самооцінкою, почуттям контролю ситуації та само ефективністю, і низьку кореляцію із відчуттям самотності, станом тривоги та депресією McWilliams, Cox, & Enns. У цій парадигмі, перевагою емоційно-орієнтованого подолання, є вираження та конструктивне розкриття емоцій [30]. Однак, надмірна заклопотаність негативними емоціями без конструктивних зусиль з регулювання афектів, лише посилює дистрес і сприяє

утворенню негативних психологічних станів: депресії, тривоги, стресу і негативному афекту.

Попри визначення загальних тенденцій однозначно сказати чи буде та, чи інша стратегія ефективною для конкретної особистості (чи сприятиме здоровому психологічному функціонуванню), дуже складно. Більшість стратегій подолання не можна однозначно віднести до позитивних або негативних. Як було раніше зазначено на стійкість може впливати індивідуальна оцінка рівня контролю ситуації, а також особистісні ресурси та вразливість особистості [38]. З цієї теми проводились дослідження, де порівнювалися стратегії подолання, спрямовані на виконання завдань та на емоції. Було виявлено, що особи з високим рівнем емоційних навичок, які розуміють свої емоції, відчувають краще емоційне самопочуття після стратегій, спрямованих на завдання. Тим часом ті, хто мають низький рівень емоційних навичок, можуть отримати більше користі від роботи над емоціями через активне їх визначення, а не через виконання завдань. Рівень емоційних та інших компетенцій впливає на особисту стійкість, що може відігравати ключову роль у виборі ефективних стратегій подолання. У зв'язку з цим, ефективність стратегії подолання може залежати від особистої стійкості, що включає різні ресурси та компетенції. Однак це твердження не є вичерпним та потребує подальшого дослідження.

Дослідження психічного здоров'я та стресу підтверджують наявність нейробіологічного зв'язку між цими явищами. Результати експериментів і літературних оглядів показують, що стратегії управління стресом можуть сприяти відновленню функцій організму на молекулярному рівні.(Scheier&Carver. 1985).

На основі цих висновків, подолання може відбуватись на трьох рівнях:

1. Фізіологічне подолання - воно відбувається на тілесному рівні, тут можна використовувати різноманітні практики, які регулюють роботу організму та нервової системи, сюди входить заняття йогою, мистецтвом, дихальні вправи та м'язова релаксація.



2. Когнітивне подолання - активується завдяки психічним ресурсам, включаючи уважність, реструктуризацію думок, саморефлексію та медитацію.

3. Екологічне подолання - перемикання свідомості на зв'язок з живими створіннями та природою. До цього можна віднести час проведений на природі, у зв'язку з довкіллям, а також проведення часу із тваринами.

Подолання — це динамічний процес, який може передбачати використання різних копінг-стратегій залежно від фази стресора. Для лабораторних стресових факторів, яким притаманний гострий характер через обмеження експериментального середовища, процес подолання може бути досить коротким. Проте варто розуміти, що більшість життєвих стресів є або хронічними, або багатогранними стресовими подіями. З урахуванням цієї інформації, можна дійти висновку, що подолання зазвичай включає ряд когнітивних і поведінкових реакцій на послідовність стресових подій. У зв'язку з темою, можна навести приклад, із людиною якій поставили діагноз рак, у цьому випадку наявне зіткнення із кризовою стресовою ситуацією. Першою буде реакція на сприйняття симптомів, після чого усвідомлення діагнозу, яке може зайняти певний час, і потім лікуванням, що пов'язано, але є окремим стресом. Також хворі на рак піддаються впливу різноманітних додаткових стресорів, до них можна віднести зміни у сімейних стосунках, зміна способу життя, зміна робочої діяльності, і все це може включати різноманітні способи подолання [30].

Стратегії подолання можуть взаємодіяти, можливим є варіант коли вони або підсилюють одна одну або навпаки погіршують ефект одна одної. До прикладу, подолання, орієнтоване на емоції, може бути ефективним при первинному зіткненні зі стресом, коли людина ще не може брати активну участь у вирішенні проблеми, воно буде корисним для управління емоціями. Для пояснення цього явища знову можна вдатись до прикладу з медичним діагнозом, у першу чергу після того, як пацієнт дізнався діагноз, для нього буде ефективною стратегія спрямована на емоції, щоб зменшити уявну загрозу. Ця стратегія сприятиме розумінню важливої інформації про

лікування, та дасть можливість згодом ефективно брати участь у зосереджених на проблемі зусиллях подолання (DeLongis & O'Brien).

В більшості джерел та наукових працях подолання розглядали як відповідь на стресові події, які відбулися в минулому або повинні відбутись невдовзі. Проте, є ще один спосіб який зменшує стрес і допомагає врегулювати емоції — це уникання стресових ситуацій або запобігати їх виникненню. Для повноти інформації, необхідно розглянути так звані проактивні стратегії подолання, вони допомагають людині накопичити ресурси, які згодом сприятимуть в подоланні стресу, який може відбутись в майбутньому. Для цих стратегій, є декілька окремих класифікацій, залежно від визначеності та тимчасової близькості майбутніх подій. Одна з таких концепцій розглянута дослідниками Schwarzer and Knoll вони виділяють: антиципаційне подолання (зусилля спрямовуються на те, щоб впоратись із критичною подією яка досить імовірно відбудеться найближчим часом). Інший варіант: превентивне подолання (зусилля спрямовані на боротьбу з невизначеною загрозовою подією у віддаленому майбутньому). Ще одним варіантом є проактивне подолання (зусилля спрямовані на підготовку до майбутніх викликів, які можна класифікувати як само самозаохочення). Таким чином, урахування як передумов, так і наслідків стресових подій дає можливість краще підготуватись і обрати кращу стратегію для подолання.

Продовжуючи тему, важливо розуміти, що ідеальної копінг-стратегії яка б підходила в будь-якій ситуації немає. Те, чи буде стратегія подолання «ефективною», залежатиме від того за якими критеріями визначати успішне подолання. Наприклад, подолання, зосереджене на проблемі, ймовірно, буде ефективним у вирішенні проблеми або усуненні стресової ситуації. Однак у деяких ситуаціях, таких як смерть близької людини, неможливо усунути джерело стресу. У таких ситуаціях, ефективними будуть стратегії орієнтовані на емоції, успішним подоланням в цьому варіанті буде зменшення психологічного стресу. Якщо пріоритетом є підтримка та тепла взаємодія із близькими людьми, тоді актуальними будуть спроби подолання, зосереджені

на стосунках. Враховуючи попередню інформацію, можна зробити таке припущення, зазвичай для успішного подолання необхідні усі три стратегії. Однак бувають випадки коли стресор, багато факторний і вимагає складних зусиль, які суперечать або сприяють різним реакціям подолання. До прикладу, стратегії подолання, які сприяють індивідуальному благополуччю з іншого боку можуть викликати значні труднощі для людей які були залучені у розв'язання проблеми, (для сім'ї, людини яка бореться зі стресом, ціною благополуччя членів родини). В іншому випадку, проблемою можуть стати часові рамки, які використовуються для оцінки ефектів конкретної стратегії подолання, вони можуть мати вплив чи буде вона адаптивною, чи ні. Тобто одна й та сама стратегія може мати різний короткостроковий і довгостроковий ефект. Уникнення можна вважати ефективною стратегією, якщо стресор нетривалий, воно допомагає зменшити дистрес, але якщо стресова ситуація тривала, то в довгостроковій перспективі, уникнення може перешкоджати адаптації. Схожа ситуація і з емоційним подоланням, в короткостроковій перспективі воно ефективне, проте в тривалому стресі воно може перетворитись в нав'язливі переживання, і бути дезадаптованим Stanton. Інші стратегії на початку можуть посилити дистрес, але в довготривалій перспективі сприяти адаптації. Таким чином, врахування як короткострокових, так і довгострокових результатів, має велике значення для цілісного розуміння, успішності копінг-стратегій[37].

Стратегії які ефективні в короткотривалій перспективі можуть виявитись не дієвими в довготривалій, і навпаки. Ефективність копінг-стратегій залежить від поєднання ситуативних і особистісних факторів. Особа сприймає й оцінює стресову ситуацію певним чином, (наприклад, як загроза чи виклик), і ця оцінка впливає на вибір стратегій подолання. Однак успішна адаптація часто передбачає пристосування реакції подолання до вимог ситуації, та здатності вчасно перейти до інших стратегій, коли це необхідно. Деякі люди вміють гнучко реагувати та змінювати свою стратегію відповідно

до конкретної ситуації, тоді як інші реагують більш ригідно і використовують ту саму стратегію подолання для більшості стресових випадків.

На сьогоднішній день вважається, що копінг є соціальним процесом. Хоча значна частина щоденного стресу, може бути спровокована взаємовідносинами, соціальні стосунки відіграють важливу роль у процесах подолання. На цю тему проведено ряд досліджень, які вказують на роль соціальної підтримки під час стресу [41]. Відчуття доступності соціальної підтримки є важливим ресурсом для подолання, воно допомагає зменшити неприємні відчуття та полегшити процес подолання, позитивний ефект відчувається навіть якщо підтримка від іншої людини не надається. Дослідники поділяють форми подолання на індивідуальну та діадичну, [31] соціальні впливи можуть посилюватись протягом усього процесу подолання. Оцінка стресорів, вибір стратегії та її ефективність можуть детермінуватись соціальним контекстом.

Деякі стресові ситуації включають наявність кількох учасників які використовують різні способи подолання, вони можуть не відповідати стратегіям інших учасників, та погано або навпаки добре впливати на загальну адаптацію. До прикладу, зазвичай стратегія уникнення, притаманна людям з гіршою адаптацією, проте, пари, в яких один партнер мав високий ступінь уникання, а інший значно нижчий ступінь, повідомили про кращу діадичну адаптацію. Це вказує на те, що подружжя можуть використовувати цей метод для захисту від негативних наслідків того, що в іншому випадку може бути не ефективною стратегією подолання. Дослідження зосереджені в основному на діадах, вивчають відповідність між стратегіями подолання людей які залучені в стресову ситуацію. Однак цей підхід можна застосувати до більших соціальних мереж, таких як тріади або більші сімейні системи.

Соціальний контекст, в якому знаходиться процес подолання стресу, може бути розширений шляхом включення культурних впливів. Ефективність будь-якої стратегії подолання слід розглядати в контексті культури. Попри те, що деякі аспекти процесу подолання вважаються культурно універсальними,

існують культурні відмінності у сприйнятті різних стресорів, оцінці подій, виборі стратегій подолання і визнанні ефективності цих стратегій.

Особистість, яка може розуміти власні стратегії подолання і керувати ними відповідно до ситуації, матиме більше привілеїв для боротьби зі стресом, тому важливо розробити власну карту стратегій подолання [16].

### **Висновок до 1-го розділу**

У цьому розділі були наведені визначення, які дозволяють зробити висновок, що стресостійкість є складним аспектом особистості, що виявляється у здатності адаптуватися до несприятливих умов. Аналіз підходів українських та закордонних дослідників показав, що стресостійкість розглядається з різних сторін і характеризується як інтегральна властивість особистості, комплексна якість, здатність протистояти стресу та системна характеристика людини.

З урахуванням дослідженої інформації, можна конкретизувати та узагальнити зовнішні та внутрішні фактори стресостійкості особистості. До зовнішніх належать: оцінка стресової ситуації та її впливу на життя людини, копінг стратегії якими володіє особистість, індивідуальний досвід, готовність людини до непередбачуваних подій. До внутрішніх чинників можна віднести такі поняття як: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, гнучкість, комунікаційні уміння, соціальна активність [39].

Необхідно відзначити, важливість ролі копінг-стратегій у подоланні стресу. В науковій літературі, виділяють три основні стратегії подолання: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, а також стратегії уникнення. На вибір копінгу впливають індивідуальні чинники (перцептивний досвід, локус контролю, рішучість, самооцінка, соціальні обставини). Ефективність кожної зі стратегій, залежить від контексту: сприйняття ситуації, суб'єктивної оцінки власних ресурсів, протяжність ситуації в часі, можливість впливу на стресовий чинник, соціальні аспекти.

Таким чином, використання різних стратегій копіngu потребує уважного аналізу контексту та урахування індивідуальних особливостей особистості. У зв'язку з цим людина яка розуміє власні стратегії подолання і може ними керувати відповідно до ситуації, матиме більше можливостей для боротьби зі стресом.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

### 2.1. Характеристика групи досліджуваних та методик дослідження

У дослідженні взяла участь 81 особа віком від 17 до 27 років, з них 67 осіб жіночої статі та 15 – чоловічої. (див. рис.2.1)

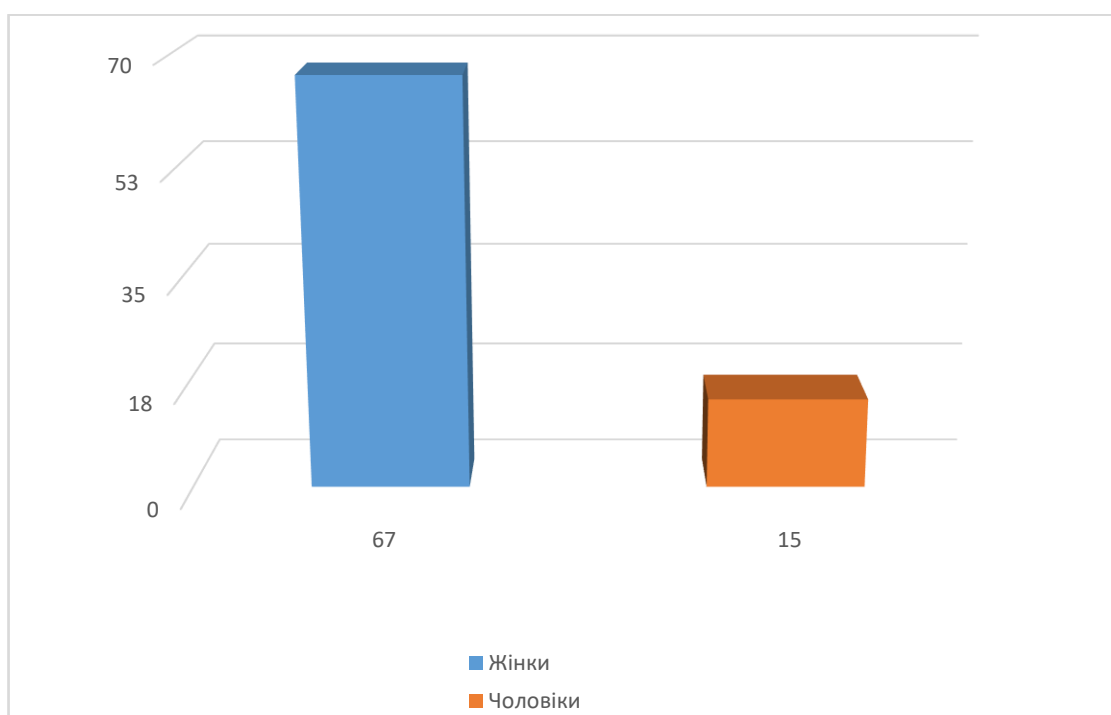


рис. 2.1. Кількість досліджуваних за статтю

У психологічному дослідженні використовувались такі методики, як Тест «Самооцінка стійкості до стресу», ресурсорієнтована модель долаття стресу, методика BASIC Ph, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової, а також методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Задля визначення рівня стресостійкості, досліджуваним був запропонований Тест «Самооцінка стійкості до стресу». Стресостійкість характеризує певну сукупність особистісних якостей людини, що дозволяє їй переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження,

обумовлені професійною, науковою чи соціальною діяльністю. У тесті наведено 18 запитань, стосовно професійної діяльності, та індивідуальної оцінки власних можливостей та психологічних станів, які мають вплив на стресостійкість. Високий рівень стресостійкості сприяє адаптації та збереженню ментального здоров'я, умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, конструктивно організувати власний час. Ця методика, надає можливість оцінити способи реагування опитуваних, на негативні чинники які створюють нервові стани, що призводять до стресу [1]. Також за допомогою дослідження емоційних станів які впливають на стійкість, таких як рівень тривоги, впевненість у собі, наполегливість, позитивна оцінка власних сил, лідерські тенденції, встановити рівень адаптації до стресогенних чинників. Досліджуваним пропонується обрати як часто вони реагують певним чином на стресову ситуацію: рідко, іноді, часто. Методика дає можливість оцінити рівень стресостійкості, як високий, середній або низький.

Разом з цим для визначення основних ресурсів подолання, була використана Ресурсоорієнтована модель стресодолання, методика BASIC Ph. Дана методика розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами. Основою успішного подолання стресу є особистісні ресурси, а саме вміння їх виявляти та застосовувати у потрібний момент. З погляду авторів цієї моделі, особистісний потенціал подолання, є у кожної людини, але для того щоб його застосовувати, необхідно відкрити весь спектр особистісних можливостей. Модель BASIC Ph ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних відкриттях, вона успішно адаптована у психологічній практиці, її шкали охоплюють весь спектр стилів, та шляхів того, як людина може впоратися із стресом чи кризою [24].

Виявлено, що кожна людина має своє власне унікальне поєднання ресурсів для подолання викликів. Модель ґрунтується на ідеї, що кожна



людина має свій потенціал та досвід у подоланні стресових ситуацій у шести модальностях:

Віра- це спосіб подолання стресогенних ситуацій, шляхом віри у вищі сили, у Бога, або віра у певну людину чи у власні сили. Тобто віра в існування певного сенсу, вищих цінностей, місії, тих джерел з яких людина б могла черпати сили.

Емоцій – цей спосіб подолання стресу вимагає високої рефлексії, розуміння власних почуттів та емоцій. Це дає можливість виражати ці почуття, різними прийнятними для кожної людини способами: словесно, письмово, без слів у малюнку чи музиці.

Соціальний — цей спосіб спрямований на пошук комунікації, підтримки, розуміння, яке можна черпати як від друзів чи знайомих, так і від сім'ї. Він може набувати відчуття потреби відчувати себе частиною системи, бути включеним у колектив.

Уява — даний спосіб спрямований на творчі здібності особистості, уяву, інтуїцію, пластичність, почуття гумору, імпровізацію. Таким чином людина може уявляти бажане, згадувати позитивні спогади, налаштовуватись більш оптимістично сприймати реальність.

Пізнання і думки — у цьому способі людина користується когнітивними навиками: логікою, критичним мисленням, оцінкою ситуації, займається плануванням, делегуванням, аналізом та вирішенням проблеми.

Фізична діяльність – спосіб стресодолання, спрямований на мобілізацію фізичних ресурсів, та активність. Включає в себе: розминку чи виконання фізкультурних комплексів, ходьбу, прогулянки на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо) [25].

Таким чином, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, лише деякі з них є домінуючими. Кожен із вищенаведених каналів має свої переваги та недоліки, задля ефективної адаптації,

особистості варто розвивати вже наявні сильні сторони, однак, залежно від ситуації, у деяких випадках варто проявити пластичність, та спробувати використати ті частини які є менше вираженими. Методика складається із 36 питань, та пропонує 6 варіантів відповіді, з яких респондент обирає наскільки часто виконує певні дії у стресових ситуаціях.

З метою визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, була використана «методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) — це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, яка містить перелік різноманітних реакцій на стресові ситуації. Методика спрямована на визначення типових стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Вона базується на принципі, що масштаб негативних наслідків стресу, залежить від адекватності вибору копінг-поведінки. На основі різних ситуацій учасники вказують, як часто вони використовують певні способи реагування, що своєю чергою дозволяє прослідкувати певні копінг стратегії, проаналізувати ефективність підходу досліджуваних до стресу [4].

Тест складається із 48 запитань, в яких наведені способи реагування, характерні при використанні трьох різних копінгів (орієнтованого на вирішення проблеми, на емоції та спрямований на уникнення) а також наведено дві додаткові субшкали ( відволікання, та соціальне відволікання).

Додатково, для визначення рівня адаптації та соціально-психологічної готовності особистості до життєвих викликів та взаємодій у соціальному середовищі, було використано Дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда [5].

У цій методиці досліджуванім запропоновано перелік тверджень який характеризує особистість як адаптовану, тобто вдало пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище весь час змінюється. Тому ознакою

адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: вдосконалення звичок, формування нових навичок, розвиток вмінь, які б могли допомогти в нових умовах. Така ж кількість тверджень характеризує неадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації, в якій вона перебуває. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те, що життя істотно змінилося. Тому природно, що, не розвиваючись і не бажаючи змінюватись, вона відстає від соціального оточення, відчуває чимало труднощів.

Загальний показник адаптованості визначається як відношення суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптивності. Вищий коефіцієнт вказує на вищий рівень соціально-психологічної адаптованості. Особливості соціально-психологічної дезадаптивності, включаючи причини та найгостріші форми переживань, можна визначити за допомогою додаткової шкали.

Необхідно відзначити, що в картині розвитку адаптаційного процесу важливу роль відіграють індивідуальні психологічні чинники, такі як локус контролю, особливості самооцінки, самосприйняття та сприйняття інших, прагнення до домінування, емоційний комфорт та інше. Дані складові варто розглядати в якості критеріїв оцінки ефективності адаптації, саме на оцінку і діагностику спрямована методика СПА.

Опитувальник включає наступні шкали:

Адаптація — ця шкала оцінює, наскільки особа успішно вирішує різноманітні життєві виклики та пристосовується до змін у соціальному середовищі.

Прийняття себе, визначає рівень комфорту та задоволеності особистістю, її власною ідентичністю та здатністю приймати свої слабкі та сильні сторони.

Прийняття інших: вимірює ставлення особи до інших людей, її здатність розуміти та приймати їхні почуття, думки та поведінку.

Емоційний комфорт: оцінює рівень психологічного благополуччя та емоційного самопочуття особи в її соціальному оточенні.

Внутрішній контроль: визначає ступінь, до якої особа відчуває, що має контроль над своїм життям та власними діями.

Домінування: ця шкала вимірює рівень схильності особистості до прояву домінантної поведінки в соціальних взаємодіях.

Ескапізм: визначає тенденцію особи уникати реальних проблем чи стресових ситуацій шляхом дистанціювання, занурення у власні фантазії та уяву. (див. Додаток А)

## 2.2. Аналіз отриманих результатів

Згідно з результатами описової статистики (Додаток Б), можна говорити про вище середнього значення показника стресостійкості, для молоді (див. табл. 2.1).

**Таблиця 2.1**

*Описова статистика рівня стресостійкості*

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Стресостійкість	81	34,4815	25	45	4,90181

Можна зробити висновок, що опитані користуються більш ефективними стратегіями адаптації до стресових ситуацій. Ймовірно, вони можуть краще керувати емоціями або мати сильнішу підтримку від соціального оточення.

Середній рівень стресостійкості відображає здатність людини пристосовуватись до стресових ситуацій і витримувати емоційні та вольові навантаження. Це поняття включає в себе не лише фізичну, а й психологічну стійкість. Основні чинники, які впливають на рівень

стресостійкості, включають генетичні та фізіологічні особливості, соціальне середовище як підтримуюче або шкідливе, минулий досвід подолання стресу, нервово-психічні та соціально-психологічні аспекти, такі як рівень емоційної реактивності, особливості нервової системи та особистісні риси.

Особистість маючи середній або вищий рівень стійкості, переживає стресові ситуації з меншою шкодою для своєї фізичної та психічної сфери, може зберігати контроль над стресовою ситуацією, оцінювати власні сили, планувати свої дії, ефективно використовувати власні ресурси, та обирати ефективну стратегію подолання, яка відповідатиме умовам ситуації, та можливостям особистості. Відповідно швидше адаптуватись та повертатись до виконання своїх професійних та соціальних функцій.

Також було проаналізовано, основні копінг-стратегії, спрямовані на подолання стресу (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

*Описова статистика копінг-стратегій спрямованих на подолання стресу*

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальн е значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Віра	81	18,9506	11	29	4,10153
Емоції	81	19,8519	9	32	4,56101
Соціум, стосунки	81	18,9506	6	31	5,15728
Уява	81	19,4568	8	35	5,29634
Пізнання	81	24,6049	11	35	5,89423
Фізіологія, діяльність	81	20,6296	8	36	5,55753

Так, виявлено, що найчастіше наші досліджувані застосовують «пізнання» як копінг стратегію, схильні справлятися із стресовими ситуаціями використовуючи власні когнітивні ресурси: вміння логічно та критично оцінювати ситуацію, шляхом обдумування різноманітних варіантів дій або мозкового штурму, досягати появи нових ідей. Організовувати власний час, делегувати та планувати свої кроки. Такі люди опираються на свої знання, збирають доступну інформацію, навчаються, також схильні до обдумування та осмислення само рефлексії. Зазвичай обирають про активну стратегію долання, спрямовану на вирішення завдання.

Також високий показник наявний за шкалою «фізіологія діяльність». У цьому варіанті люди більш схильні долати перешкоди, шляхом фізичної активності. Людина використовує свої здібності відчувати власне тіло через слух, зір, нюх, дотик, смак, відчуття тепла, холоду, болю, задоволення, орієнтацію у просторі, а також можливість фізично відчувати внутрішню напруги або розслаблення. Ця потреба реалізується шляхом виконання фізичних вправ, активного відпочинку, прогулянок, бігу, орієнтування на місцевості. Або концентрації на тілесних практиках медитаціях, заняттях йогою, дихальних техніках чи методиках релаксації.

Разом з цим, такі копінг-стратегії як соціум та віра використовують в найменшій мірі. Це може пояснюватись спрямованістю досліджуваних покладатись виключно на власні зусилля, у ситуаціях зіткнення зі стресом. Імовірно досліджувані, не надто часто звертаються за допомогою до інших людей, а також не схильні ділитись своїми переживаннями з іншими, стараються справлятися із труднощами самотужки, для них приналежність до певної соціальної групи не відіграє визначальну роль, соціальні зв'язки сприймаються як додатковий чинник але не основний.

З іншого боку, низький показник віри, вказує на те, що досліджувані шукають вирішення проблеми в площині матеріального, покладаючись на власні когнітивні здібності та фізичні ресурси, і не схильні вірити у вищі

сили, та черпати духовний ресурс та насагу із релігії. Таким чином можна припустити, що їм не притаманний магічне мислення та пошук вищої духовної місії.

Додатково, задля доповнення дослідження копінг стратегій було використано й іншу методику, результати наведені у таблиці (див. табл. 2.3).

**Таблиця 2.3**

*Описова статистика копінг-стратегій молоді*

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Копінг вирішення завдання	81	53,9383	38	73	8,01147
Копінг емоції	81	46,0247	22	76	11,02268
Копінг уникнення	81	49,3827	30	72	7,91291
Субшкала відволікання	81	23,8765	13	36	4,82282
Субшкала соціальне відволікання	81	15,4198	6	25	3,94609

Результати описової статистики дозволяють нам говорити про копінг стратегію, яка, в найбільшій мірі, продемонстрована молоддю, «копінг вирішення завдань». Вона передбачає активну участь особи у знаходженні

рішення та його виконанні. Основними складовими цієї стратегії є активна позиція особистості, взяття на себе відповідальності за вирішення проблеми, пошук шляхів досягнення мети, та виконання конкретних дій для цього. Особистості, які обирають цю стратегію схильні до планування, детального аналізу альтернатив, оцінки варіантів дій, використання власних ресурсів, знань, навичок, особистого досвіду а також відслідковування та моніторингу ситуації [2].

Разом з цим, досліджувані також схильні надавати перевагу стратегії уникання. Вона спрямована на зменшення стресу шляхом, відходу від проблеми та її наслідків. Людям із такою стратегією притаманно уникати конфліктів або шукати способів ухилитись від відповіді чи змінити тему. Також їм може бути складно перебувати у певних місцях, ситуаціях або з людьми, які асоціюються із стресовими стимулами, тому вони стараються їх уникати. Психологічні захисти якими часто користуються, є відмова від реальності, заміщення, відмова від реальності, мінімізація значущості проблеми. Характерним є зосередження на інших аспектах життя або на інших проблемах, щоб відволіктися від поточної проблеми яка видається складнішою.

Таке дистанціювання, провокує часткове або повне зняття відповідальності за вирішення проблеми, перекладаючи це на інших або на зовнішні обставини. У випадках коли проблема видається неподоланою, або за межами впливу особистості, стратегія уникнення може мати позитивний вплив, також у випадку тимчасових труднощів. Однак, за інших обставин ця стратегія може призвести до накопичення стресу та невирішених проблем.

Відтак, згідно з результатами методики вибору стратегії подолання, копінг спрямований на вирішення завдань, та копінг на уникнення використовуються респондентами досить часто.

Встановлено також і середні значення прояву показників соціально-психологічної адаптації (див. табл. 2.4). Так, домінуючими серед них є показники прийняття себе та прийняття інших.



**Таблиця 2.4***Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації*

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Адаптація	81	59,7815	36,7	94,2	10,48003
Прийняття себе	81	73,442	40	98,3	10,96247
Прийняття інших	81	60,2728	17,1	100	12,4376
Емоц.комфорт	81	54,1988	23,1	100	13,92136
Внутр.контроль	81	62,4988	45,7	100	10,08418
Домінування	81	52,2222	0	89	12,09132
Ескапізм	81	13,8395	0	24	4,79702

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів, приймають себе, разом зі своїми особистісними характеристиками, слабкими та сильними сторонами, задоволені собою та своїми здобутками. Прийняття

себе характеризується позитивною самооцінкою, розумінням своєї цінності та важливості, вірою у власні сили, об'єктивною та реалістичною оцінкою своїх переваг та недоліків. Впевненість у своїх можливостях та вміння відстоювати свої кордони, також притаманне для прийняття себе. Особи які приймають себе, зазвичай мають вищі показники задоволеності життям, та своїми досягненнями.

Разом із цим, досліджуваним притаманно прийняття інших, воно може відігравати важливу роль у збереженні психологічного благополуччя та ефективному копінгу зі стресом. Це може включати в себе здатність розуміти, сприймати та підтримувати інших у важкі часи, а також прояв емпатії та співчуття. Прийняття інших може допомогти створити міцні соціальні зв'язки, що є важливим аспектом стресостійкості. Відчуття підтримки та розуміння від інших може зменшити відчуття самотності та ізоляції під час стресових ситуацій. Також, спілкування та взаємодія з іншими можуть допомогти отримати нові погляди та ідеї щодо того, як краще впоратися зі стресом.

Ще однією вираженою рисою, є внутрішній локус контролю можна характеризувати як переконання у тому що визначну роль у побудові власного життя і долі, відіграють власні зусилля особистості, прийняті рішення та вчинені дії. Люди з внутрішнім контролем схильні вважати, що саме їх вплив є визначальним у їхньому житті і вони можуть керувати подіями навколо, роблячи активні дії та приймаючи відповідальні рішення. Характерною рисою є самостійність та незалежність від зовнішніх обставин та впливу інших людей. Відчуття відповідальності присутнє в більшості людей із внутрішнім контролем, вони схильні відповідати за свої дії та їхні наслідки, і не схильні скаржитись на зовнішні обставини або інших людей.

З іншого боку, досліджуваним не властива схильність до прояву домінантної поведінки у соціальних взаємодіях. Такий результат може впливати із спрямованості кожної особистості на власні потреби, цілі та досягнення, а також малої зацікавленості у соціальному статусі та визнанні серед інших. Низький показник домінування може свідчити про те, що

більшість респондентів не має сильно вираженої потреби у контролі ситуації, чи впливі на інших. З цієї точки зору, зазвичай проявляється більш гнучкий та толерантний підхід до міжособистісних відносин, уникання конфліктів та виявлення готовності до співпраці та компромісу з іншими. Низький рівень домінування може також вказувати на відсутність бажання брати на себе лідерську роль у групових ситуаціях або відмовлятися від впливу на прийняття рішень.

Таким чином наша гіпотеза про те, що сучасна молодь матиме оптимальний показник стресостійкості, використовуватиме копінг спрямований на вирішення завдань, та проявлятиме такі риси як пізнання та внутрішній контроль, більшою мірою підтвердилась. Винятком є, виражений показник уникнення, прийняття інших та фізіологічна діяльність.

### **2.3. Кореляційний аналіз даних**

За результатами кроскореляції, можна зробити висновок, що чим більше у людини проявляється стресостійкість, тим більше вона схильна до емоційного відреагування своїх почуттів ( $r=0,430$  при  $p>0,01$ ), використання копіngu спрямованого на емоції ( $r=0,597$  при  $p>0,01$ ), залученості у соціальні зв'язки, та пошуку рішення шляхом комунікації ( $r=0,389$  при  $p>0,01$ ), також пряmolінійний зв'язок виявлено зі шкалами уява ( $r=0,361$  при  $p>0,01$ ), ескапізм ( $r=0,370$  при  $p>0,01$ ), копінг уникнення ( $r=0,264$  при  $p>0,05$ ), субшкала відволікання ( $r=0,283$  при  $p>0,05$ ).

З іншого боку, встановлено, що чим більший показник стресостійкості, тим менше у респондентів проявляється адаптація ( $r=-0,485$  при  $p<0,01$ ), прийняття себе ( $r=-0,434$  при  $p<0,01$ ), прийняття інших ( $r=-0,33$  при  $p<0,01$ ), емоційний комфорт ( $r=-0,487$  при  $p<0,01$ ), внутрішній контроль ( $r=-0,405$  при  $p<0,01$ ) (див. рис. 2.2).

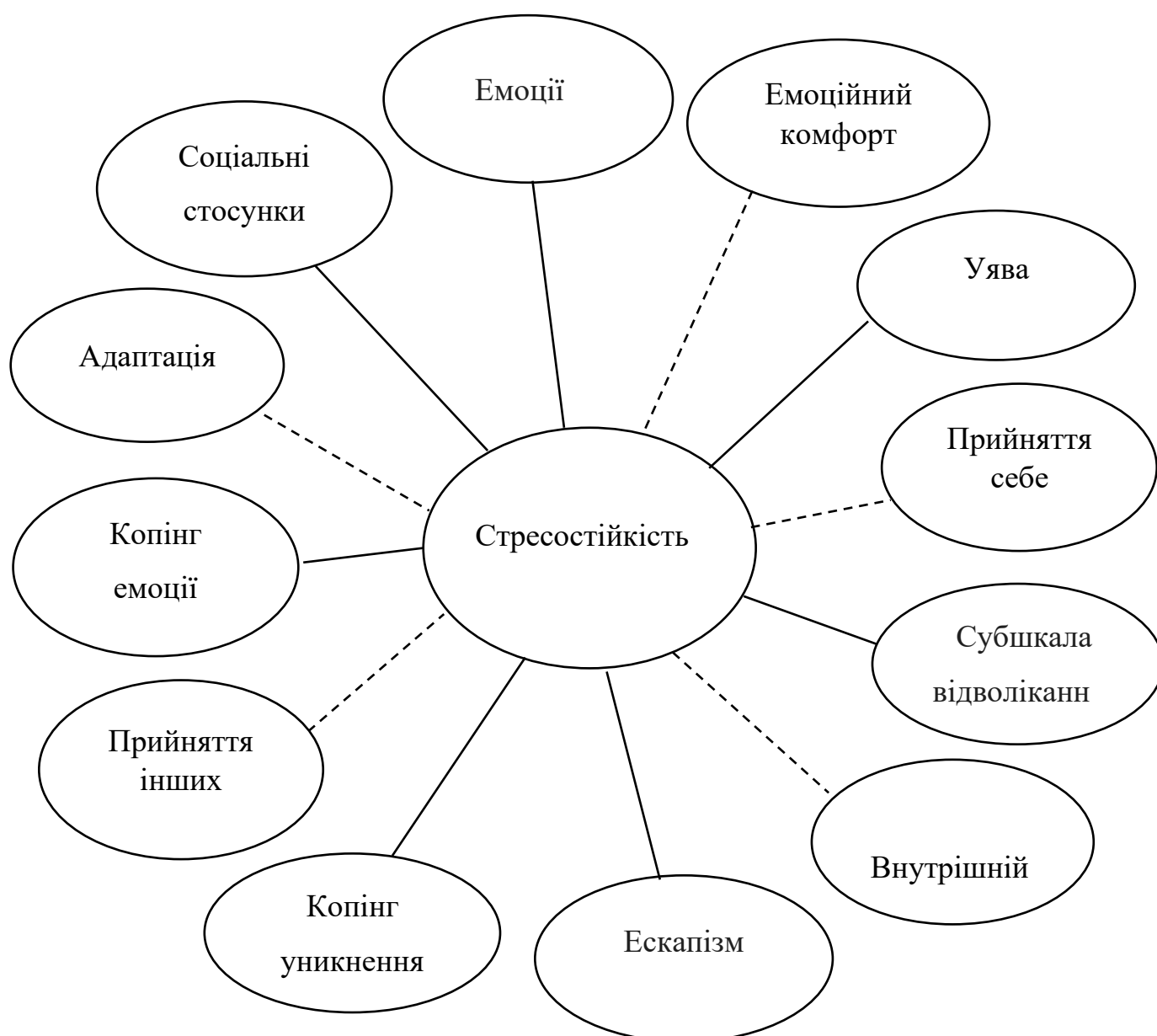


Рис. 2.2 Кореляційні зв'язки за шкалою «Стресостійкість»

Результати кроскореляції вказують на прямолінійний взаємозв'язок шкали «Емоції» з такими рисами як стресостійкість ( $r=0,430$  при  $p>0,01$ ), копінг уникнення ( $r=0,452$  при  $p>0,01$ ), субшкала відволікання ( $r=0,403$  при  $p>0,01$ ), субшкала соціальне відволікання ( $r=0,366$  при  $p>0,01$ ), ескапізм ( $r=0,331$  при  $p>0,01$ )

З іншого боку, чим більше молодь застосовує копінг-стратегію емоцій, тим менше вони є адаптованими ( $r=-0,254$  при  $p<0,05$ ), приймають себе ( $r=-0,361$  при  $p<0,01$ ). (див. рис. 2.3., Додаток В).

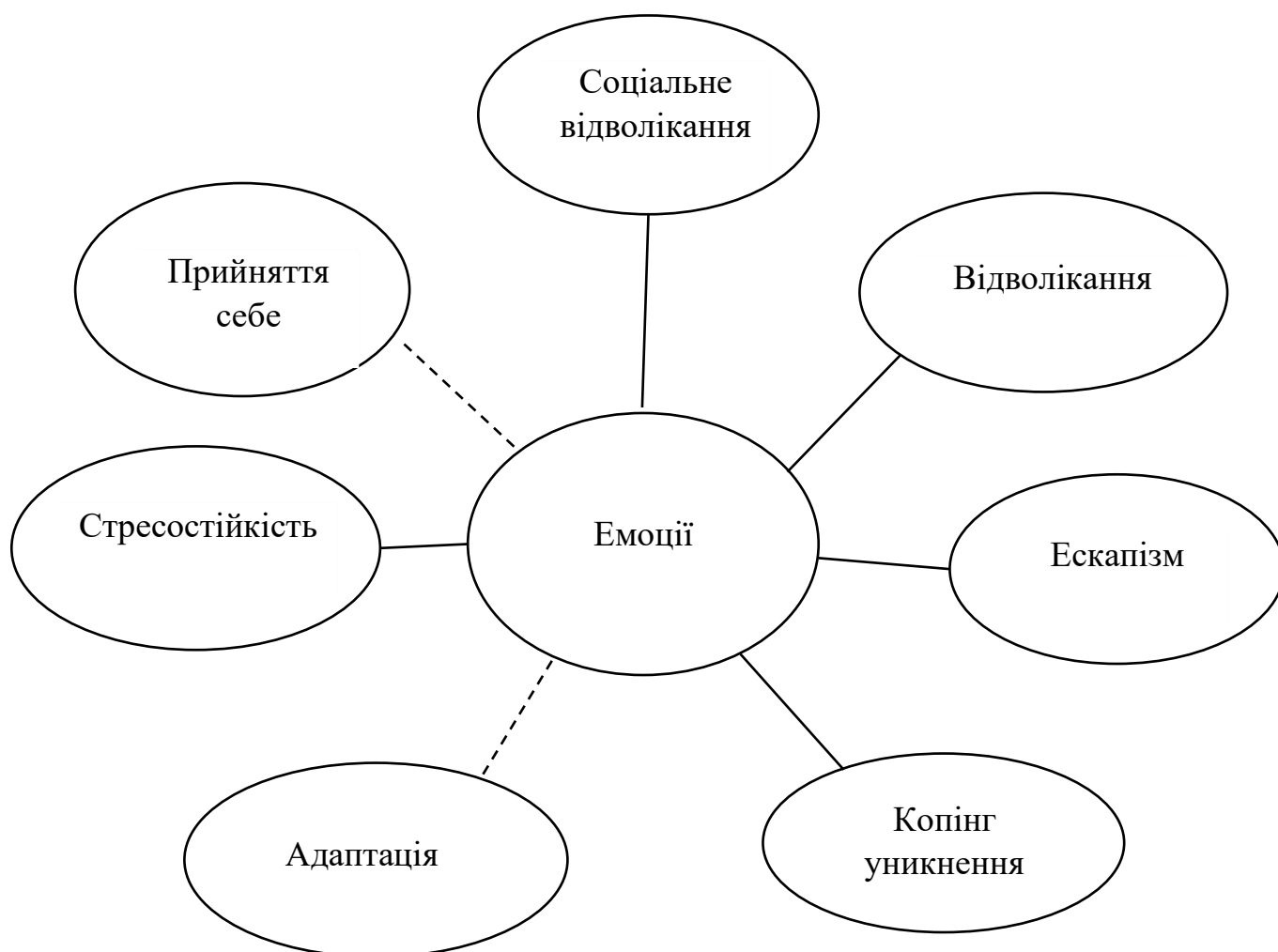


Рис. 2.3 Кореляційні зв'язки за шкалою «Емоції»

Слід відзначити, що чим більше особи проявляють пізнання як копінг-стратегію, тим більше прояву копінг вирішення ( $r=0,767$  при  $p>0,01$ ), адаптація ( $r=0,354$  при  $p>0,01$ ), прийняття себе ( $r=0,238$  при  $p>0,05$ ), прийняття інших ( $r=0,233$  при  $p>0,05$ ), емоційний комфорт ( $r=0,241$  при  $p>0,05$ ), внутрішній контроль ( $r=0,346$  при  $p>0,01$ ), домінування ( $r=0,511$  при  $p>0,01$ ). Однак, чим більше пвзнання, тим менший ескапізм ( $r=0,246$  при  $p<0,05$ ) (див. рис. 2.4).

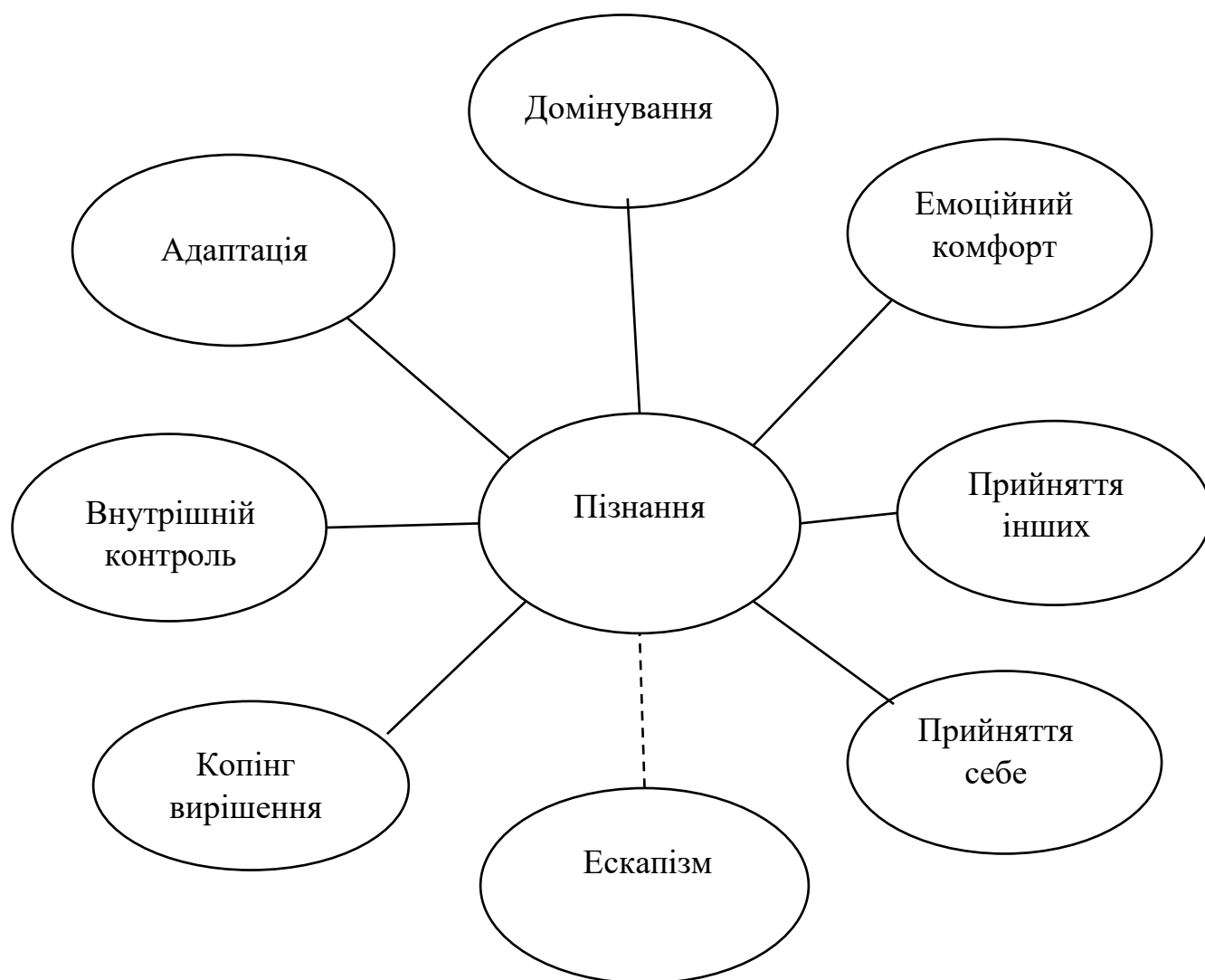


Рис. 2.4 Кореляційні зв'язки за шкалою «Пізнання»

Разом з цим, виявлено прямолінійний взаємозв'язок по шкалі «Адаптація» з такими рисами як пізнання ( $r=0,354$  при  $p>0,01$ ), копінг спрямований на вирішення ( $r=0,396$  при  $p>0,01$ )

Обернених зв'язок із шкалою «Адаптація», демонструють такі показники як стресотійкість ( $r=0,485$  при  $p<0,01$ ), копінг спрямований на емоції ( $r=0,254$  при  $p<0,05$ ), емоції ( $r=0,705$  при  $p<0,01$ ), субшкала відволікання ( $r=0,259$  при  $p<0,05$ ) (див. рис. 2.5).

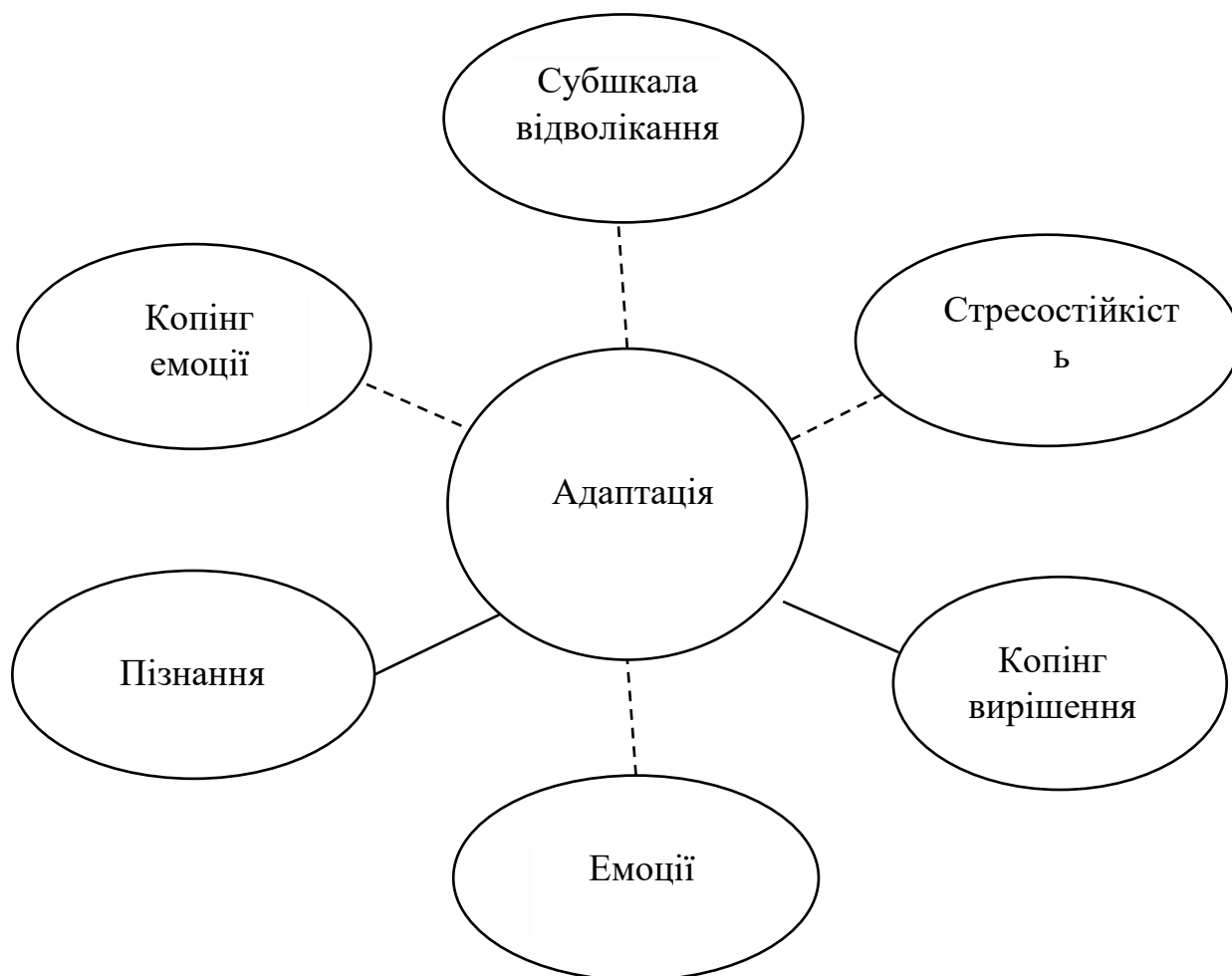


Рис. 2.5 Кореляційні зв'язки за шкалою «Адаптація»

Виходячи з результатів кореляційного аналізу можна зробити наступні висновки.

Встановлено, що стресостійкість взаємопов'язана із копінгом спрямованим на емоції а також копінгом на уникнення. Часто ці стратегії обирають у випадку оцінки власних ресурсів як недостатніх для подолання. Таке поєднання може бути корисним у випадку коли ситуація не-керована, нетривала, або у випадку коли неможливо усунути джерело стресу (втрата близької людини) у цих випадках стратегії на вирішення проблеми будуть не ефективними, і затратними у ресурсному плані. Таким чином, емоційне відреагування, може допомогти людині знизити рівень стресу та напруги, висловити свої емоції та переживання близьким людям, отримати соціальну підтримку, це у свою чергу допоможе на якийсь час відволіктись від проблеми,

переключитись на щось позитивне, зануритись у свої думки та мрії, для того щоб не відчувати негативні переживання та зменшити їх вплив.

Проте в тривалому контексті або за інших обставин, уникнення може стати пасивним відходом від проблем, це загрожує загостренням та ускладненням стресу, відсутністю пізнання та усвідомлення, заглибленням у внутрішній світ, фантазуванням, втечею від реальності, порушенням адаптації, незадоволенням потреб, порушенням функціонування та виконання своїх базових ролей. У цьому випадку людина, може відчувати власне безсилля перед проблемою, втрату контролю над ситуацією, перекладає відповідальність за вирішення проблеми, на зовнішні обставини, не може правильно оцінити власні ресурси, не приймає себе, у деяких випадках може почати уникати людей з якими виникають стресові ситуації, не приймає людей з іншою точною зору.

З урахуванням цього факту в особистості може бути присутнє відчуття стійкості, проте воно забезпечується здебільшого уникненням, відстороненням від проблем, або емоційними проявами, при цьому низький відсоток усвідомлення, прийняття себе, контролю ситуації, що в свою чергу погіршує адаптації.

Важливо зазначити, що разом із копінгом спрямованим на емоції, люди схильні використовувати соціальні стосунки, а також соціальне відволікання, це сприяє включеності в соціальну взаємодію з іншими людьми. Покращення соціальних стосунків може відбуватися через краще розуміння власних емоцій та вміння ефективно взаємодіяти з іншими, в стресовій ситуації, можливе емоційне висловлення власних переживань близьким людям, як спосіб знизити напругу і відволіктись від стресових факторів.

Як раніше було сказано емоційний копінг, пов'язаний із копінгом спрямованим на уникнення. У контексті емоційного реагування уникнення та ескапізм можуть використовуватися як способи управління або втілення емоцій. Ескапізм, може виявитися у відведенні уваги від негативних емоцій через занурення у фантазії, хобі, або відвідування розважальних заходів. Це



також може бути способом втекти від стресу та негативних емоцій, але не вирішує кореневої причини проблеми.

З іншого боку, із використанням емоційного копіngu, адаптація і прийняття себе можуть знижуватися. У зв'язку з цим, надмірна емоційність може впливати на самооцінку та віру у власні здібності, що може знизити рівень прийняття себе. Відповідно, неконтрольовані емоційні стани можуть призвести до затримки у вирішенні проблем чи ухилення від них, що також ускладнює процес адаптації та прийняття себе.

Високі показники пізнання можуть впливати на різні аспекти життя та психологічні процеси. Разом із пізнанням часто використовуються соціальні стосунки, підтримала спілкування, встановлення нових контактів. З цієї точки зору, пізнання має вплив і на копіng-стратегії, вони можуть стати більш конструктивними, оскільки людина може використовувати критичне мислення а також нові знання та навички, задля вирішення проблем. З цим пов'язана також адаптація та прийняття себе, оскільки зростаюче пізнання дозволяє краще розуміти себе та світ навколо, а також позитивно оцінювати власні можливості та ресурси. Це може збільшити коло сприйняття інших, та покращувати емоційний комфорт у відносинах з ними. Крім того, зі зростанням пізнання, стає більш виразним внутрішній контроль та почуття домінування, оскільки людина стає більш усвідомленою та самостійною у своїх діях та виборах.

З іншого боку, при високому показнику пізнання не властивий ескапізм. Це можна пояснити тим, що з ростом рівня пізнання людина може краще розуміти свої емоції та вміти керувати ними, що зменшує потребу у втечі від реальності через фантазії або інші способи ескапізму. Крім того, розвиток пізнання може допомагати змінювати способи сприйняття світу навколо, що робить ескапізм менш привабливим як засіб уникнення проблем чи негативних емоцій. Таким чином, коли пізнання зростає, людина може більш конструктивно вирішувати проблеми та краще адаптуватися до різних життєвих ситуацій, що зменшує потребу у втечі від реальності через ескапізм.

Адаптація особистості пов'язана із копінгом спрямованим на вирішення проблем, та пізнанням. Ці риси характерні для особистостей які готові брати на себе відповідальність за вирішення проблеми, імовірно мають чітку життєву позицію, і готові долати перешкоди на шляху до досягнення мети. З цього погляду, вони схильні критично оцінювати ситуацію, логічно опрацьовувати можливі варіанти розвитку подій, покладатись на власні зусилля, та власний інтелект, контролювати ситуацію, не дають емоціям брати гору над мисленням.

Відповідно, адаптація яка включає вище наведені риси, пов'язана з високим самоусвідомленням, умінням аналізувати, планувати та вирішувати кризові ситуації.

З іншого боку, при високому показнику адаптації, знижується показник емоційного вираження власних почуттів, та рідше використовується копінг спрямований на емоції, більша схильність до раціоналізації може обмежувати прояв емоцій, та занурення в афективні стани. Адаптацію може знижувати відволікання, оскільки воно дає можливість відсторонитися від проблеми на деякий час, зануритись у власні фантазії, якщо реальність є занадто складною для сприйняття, але коли людина зустрінеться зі стресором знову в реальності, це може бути для неї досить травматично.

Ще одним фактором котрий знижується при високій адаптації є стресостійкість, можна припустити, що особи з високою адаптацією, усвідомлюють наявність кризової ситуації та направляють ресурси на її вирішення в довгостроковій перспективі, не піддаючись відволіканню та уникненню труднощів, тому подія сприймається ними як більш проблемна, і стресостійкість оцінюється нижче, бо цей стрес наявний і впливає на людину деякий час, при тому, що вона докладає зусиль, для того щоб згодом ситуація була вирішена, з урахуванням цього в часовій перспективі її стратегії сприяють кращому пристосуванню та зростанню. Тоді як особа може оцінювати свою стресостійкість як високу, при цьому уникаючи або заперечуючи наявність проблем, тому в короткотривалій перспективі, може

виникати відчуття благополуччя та відсутності стресу, і загальне відчуття стійкості.

Таким чином, наша гіпотеза про те, що існує взаємозв'язок між стресостійкістю та вибором адаптивних стратегій копіngu, проблемно-орієнтованих та емоційно орієнтованих, підтвердилась частково. Існує прямий зв'язок між стресостійкістю та копіngом спрямованим на емоції, тоді як адаптація взаємопов'язана із стратегіями спрямованими на вирішення проблем.

#### **2.4. Порівняльний аналіз даних**

1) Для порівняння отриманих даних, з допомогою показників t-критерію Стьюдента ( див. Додаток Г) , *для дослідження осіб різних спеціальностей*, ми виокремили дві групи: перша – психологи (53% досліджуваних), друга – студенти інших спеціальностей (46% опитаних).

Відтак, встановлено відмінності між студентами різних спеціальностей. Так для психологів більше характерним є пізнання, копіng спрямований на вирішення завдань, копіng спрямований на уникнення, відволікання та соціальне відволікання, відчуття емоційного комфорту та прагнення до домінування.(див. Табл.2.5).

Такі показники вказують на те, що особи із психологічною освітою, зазвичай у стресових ситуаціях схильні покладатись на свої когнітивні здібності (пізнання, інтелект, критичне мислення), у зв'язку з цим використовують стратегію спрямовану на вирішення завдань, користуючись раціональним каналом, аналізують ситуацію, моніторять перебіг подій, складають план, та виконують певні дії задля вирішення проблемної ситуації.

Слід відзначити, що їм не властивий копіng спрямований на емоції, це підтверджує їх схильність до раціонального аналізу ситуацій і використання стратегій орієнтованих на вирішення проблеми. Замість того щоб виражати свої почуття, вони аналізують факти та покладаються на логіку.

**Таблиця 2.5**

*Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп: перша – психологи , друга – студенти інших спеціальностей.*

Показники	М Психологи	М Інші спеціальності
Уява	18,907	20,0789
Пізнання	25,1628	23,9737
Копінг випішення завдання	55,0698	52,6579
Копінг емоції	44,7442	47,4737
Копінг уникнення	51,6512	46,8158
Субшкала відволікання	25,2093	22,3684
Субшкала соціальне відволікання	16,1163	14,6316
Прийняття інших	59,3767	61,2868
Емоційний комфорт	55,3744	52,8684
Домінування	53,9767	50,2368

Іншою крайністю вибору стратегії подолання є уникнення, відволікання, та соціальне відволікання, воно також властиве для психологів. Імовірно, що при оцінці ситуації, вони вирішують, наскільки вона є контрольованою, та аналізують власні ресурси. Якщо ресурсів достатньо то обирається стратегія на вирішення, в іншому варіанті уникнення. Разом з цим у них вище відчуття емоційного комфорту, а також є прагнення до домінування, воно може проявлятися у бажанні контролю над ситуацією, або контролю над іншими, авторитетності, прагненні в одноосібному прийнятті рішень. (див. рис. 2.6).

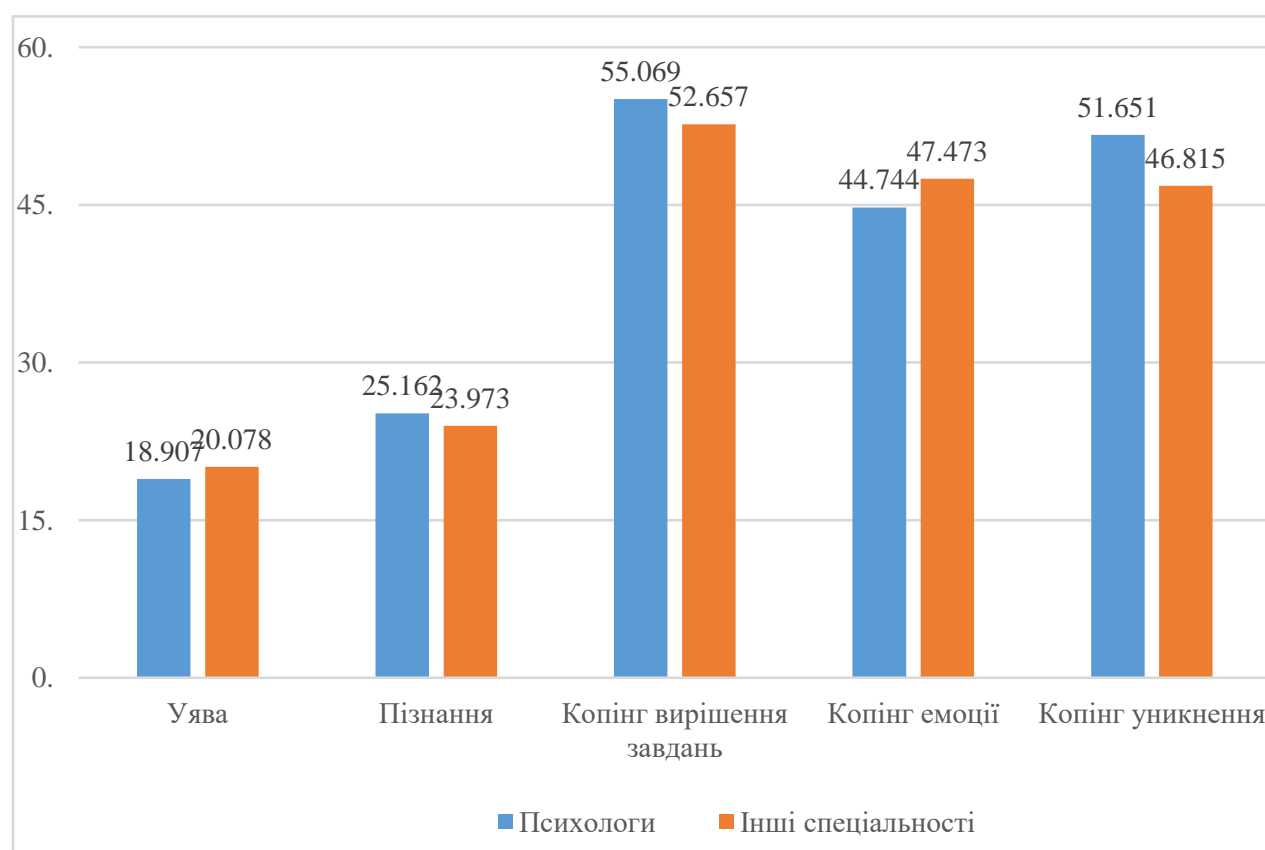


Рис. 2.6 Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

На відміну від майбутніх психологів, для студентів інших спеціальностей характерним є переважання уяви, копінгу спрямованого на емоції та прийняття інших, за іншими критеріями показники нижчі від психологів.

Згідно з цими результатами, представники інших спеціальностей, надають більше значення соціальним зв'язкам спілкуванню з близькими людьми, висловленню власних переживань, обговоренню, та взаємодопомозі.

Також в кризових ситуаціях, імовірно, вони надають перевагу емоційному відреагуванню, позитивному налаштуванню, пошуку соціальної підтримки і можливості висловитись. (див.рис. 2.7).

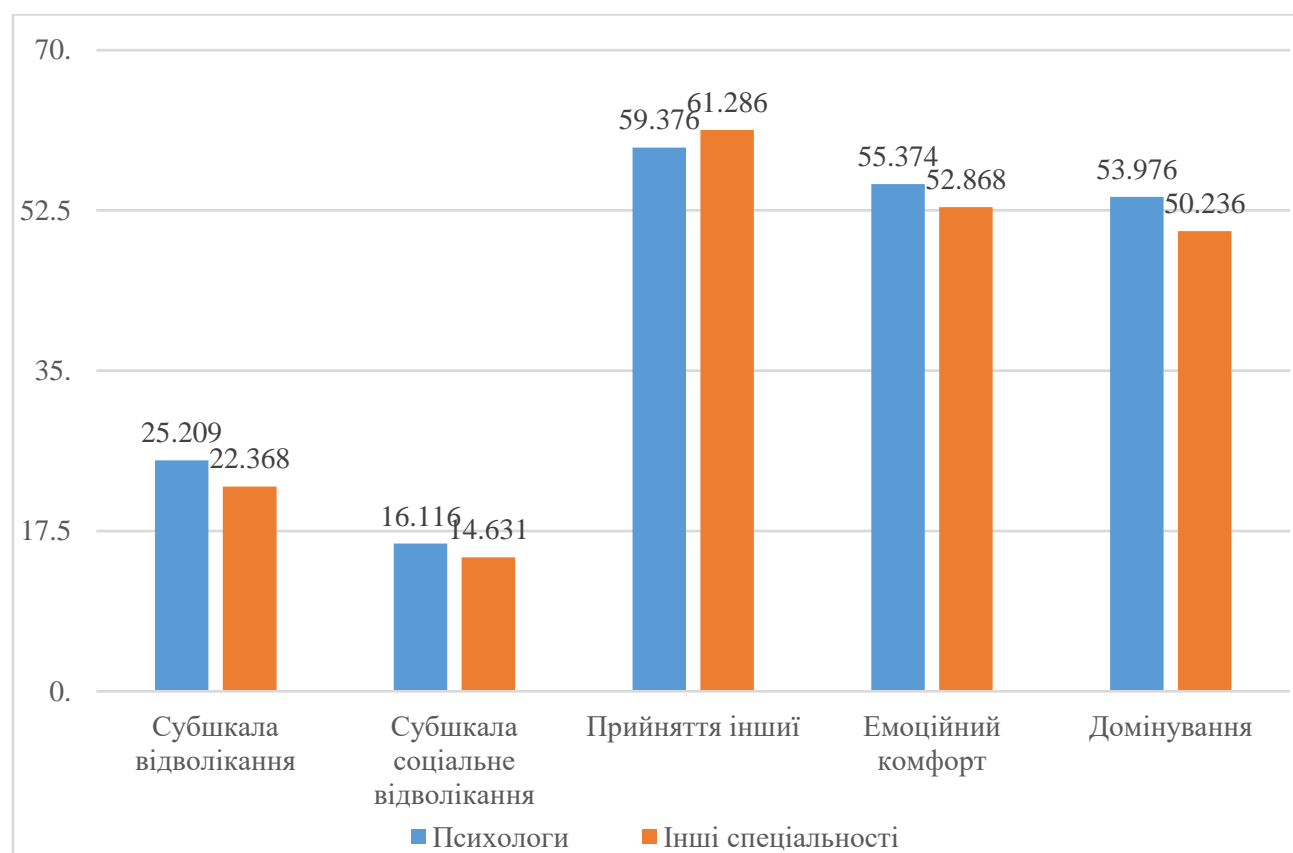


Рис. 2.7 Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

Також вищим є показник уяви як копінг-стратегії, це може свідчити про небажання бачити проблему, захисні механізми спрямовані на уникнення контактів із стресовими чинниками, спроби відволіктись іншими заняттями, чи іншими менш значущими проблемами, присутнє певне бажання зануритись у світ власних фантазій та ілюзій, щоб послабити дію стресового чинника, або заперечити його наявність.

Таким чином наша гіпотеза, про те що студенти психологи матимуть вищу стресостійкість та використовуватимуть стратегії орієнтовані на вирішення проблеми та пізнання, підтвердилась частково.

2) Для порівняння отриманих даних, з допомогою показників t-критерію Стьюдента, для дослідження осіб із різним сімейним статусом, ми виокремили

дві групи: перша – особи що перебувають у стосунках (56% опитаних), друга – особи без стосунків (43% респондентів).(див. табл.2.6).

Таблиця 2.6

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп: перша – особи у стосунках, друга – особи без стосунків.

Показники	М У стосунках	М Без стосунків
Копінг емоції	47,0435	44,6857
Копінг уникнення	50,8261	47,4857
Субшкала соціальне відволікання	16,3696	14,1714
Прийняття інших	62,0609	57,9229
Внутрішній контроль	61,7804	63,4429
Домінування	50,3696	54,6571

Відмінності між особами, які перебувають у стосунках та особами без пари, встановлено за декількома шкалами. Так, для людей які перебувають у стосунках, характерні вищі показники копінгу спрямованого на емоції, копінгу на уникнення, соціальне відволікання, а також прийняття інших. (див.рис. 2.8).

Шкала прийняття інших ймовірно проявляється більшою мірою у людей в стосунках, через те, що задля перебування у відносинах і підтримки їх благополуччя, важливо розуміти та приймати іншу людину, у деяких випадках використовувати компроміс щоб дійти згоди, також сама присутність

партнера може бути підтримуючим фактором для подолання. З цієї точки зору можна пояснити вибір стратегії спрямованої на виявлення емоцій, імовірно, що деякі стресові ситуації відбуваються безпосередньо у стосунках, і в такому випадку респонденти обирають вираження емоцій, або висловлюючись напряду партнеру або спілкуючись із близькими людьми, оскільки це може сприяти зменшенню напруги та покращенню комунікації у відносинах. З іншого боку люди у стосунках, також схильні обирати копінг спрямований на уникнення, та соціальне відволікання. Це може пояснюватись бажанням уникнути конфліктних ситуацій, та способом зберегти мир і гармонію у відносинах. Імовірно, що вони не схильні на пряму говорити про те що їх тривожить, натомість пробують емоційно відреагувати свої почуття, або можуть використовувати соціальне відволікання для відведення уваги від проблем у стосунках, фокусуючись на інших аспектах свого життя або взаємодіючи з іншими людьми, щоб відволіктися від стресу.

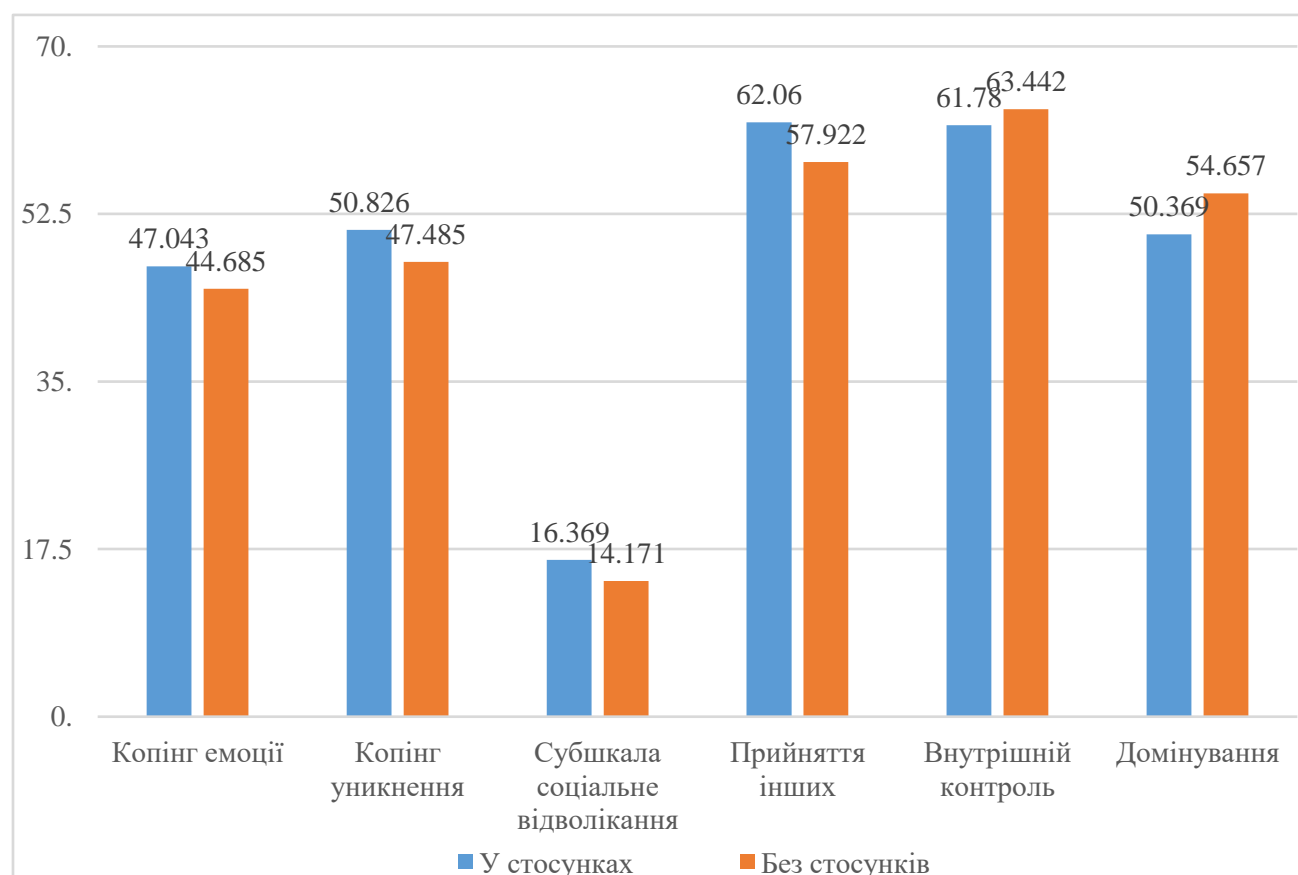


Рис. 2. 8 Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп



Так, уникнення та відволікання можуть бути способами збереження психологічного комфорту та зниження рівня стресу в умовах відносин.

В свою чергу, для осіб які не мають стосунків, виявлено вищі показники за шкалами, внутрішній контроль та домінування. Такі результати можна пояснити тим, що люди, які не перебувають у стосунках, можуть мати більше часу та можливостей для саморозвитку та самоствердження. Також можливо, що відсутність стосунків дозволяє їм більш свідомо зосередитися на власних цілях і потребах, що сприяє зростанню рівня внутрішнього контролю та домінування. З іншого боку, у них може бути більше можливостей експериментувати з різними аспектами свого життя, що сприяє розвитку їхньої особистості та підвищенню самосвідомості. Внаслідок цього вони можуть бути більш впевненими в собі та своїх здібностях.

Слід відзначити, що люди з внутрішнім контролем і домінуванням, можуть мати більш егоїстичні мотиви, зосереджені на власних потребах та цілях, і через це не бути схильними до компромісу, прийняття і розуміння інших. З урахуванням цього можна припустити, що люди із вищим внутрішнім контролем, самоусвідомленням, та бажанням займати домінуючу позицію і досягати високих цілей, менш схильні шукати підтримки від інших і вступати у стосунки з мотивами отримання схвалення, турботи та менш схильні піддаватись під вплив.

Таким чином гіпотеза про те, що особи без пари схильні використовувати копінг спрямований на емоції, а також мають більш розвинуті навички прийняття інших, у порівнянні з людьми без стосунків, більшою мірою підтвердилась, за винятком соціального відволікання.

## 2.5 Факторний аналіз даних

Для аналізу структури отриманих даних та визначення вагомості окремих показників, був використаний факторний аналіз з методом головних компонентів та (обертанням осей Varimax) (див. Додаток Д). Кількість факторів визначалася на основі аналізу точкової діаграми та власних значень.

За допомогою факторної структури було встановлено 5 латентних факторів, що пояснюють 74,3% сукупної дисперсії даних.

Перший фактор «Психологічна адаптивність та забезпечення комфорту через прийняття, включеність та контроль» охоплює 31,8% генеральної сукупності, і складається з таких шкал: «Стресостійкість» (-0,604), «Копінг емоції» (-0,795), «Адаптація» (0,928) «Прийняття себе» (0,829), «Прийняття інших» (0,784), «Емоційний комфорт» (0,862), «Внутрішній контроль» (0,801), «Ескапізм» (-0,611).

Другий фактор «Когнітивне регулювання стресу» охоплює 22,2% генеральної сукупності, складається з таких шкал, як «Пізнання» (0,835), «Копінг вирішення завдань» (0,851), «Домінування» (0,723).

Третій фактор «Пасивне вирішення проблем» охоплює 9,2% генеральної сукупності, і складається з таких шкал «Копінг уникнення» (0,938), «Субшкала відволікання» (0,789), «Субшкала соціальне відволікання» (0,79).

Четвертий фактор «Емоціо-соціальна інтеграція» охоплює 5,6% генеральної сукупності, і включає такі шкали «Емоції» (0,724), «Соціум стосунки» (0,758), «Фізіологія діяльність» (0,634).

П'ятий фактор «Віра» охоплює 5,3% генеральної сукупності, і складається зі шкали «Віра» (0,816).

Таким чином, на основі факторного аналізу було виокремлено основні стратегії поведінки та способи вирішення стресових ситуацій, які використовує сучасна молодь в кризових умовах:

Психологічна адаптивність та забезпечення комфорту через прийняття, включеність та контроль. Прийняття ситуації та відповідальності є першим

кроком у вирішенні проблеми. Коли людина приймає ситуацію такою, яка є, і бере на себе відповідальність за свої дії, вона відчуває більшу впевненість у собі та своїх можливостях. Коли ситуація здається людині керованою і вона відчуває свій вплив, то її тривога поступово знижується та зменшується рівень стресу. Слід відзначити, що розуміння себе та власних потреб також може мати значний вплив, особа може краще керувати своїми ресурсами для ефективного управління стресом. Розуміння та прийняття думки інших, можливість компромісу та комфорт у взаємодії з ними також можуть додавати стійкості, та сприяти покращенню емоційного стану, шляхом отримання соціальної підтримки. З іншого боку для адаптації не властиве уникання проблеми, та відсторонення, що може її уповільнювати або погіршувати. Також не притаманне емоційне реагування, та заглиблення в афективні стани.

Когнітивне регулювання стресу. Цей підхід ґрунтується на вмінні розуміти себе, власні почуття, емоцій, ресурси, це сприяє відчуттю впевненості у своїх здібностях управління стресом. Крім того, усвідомлення допомагає зосередитися на тому, що можна контролювати, замість розсіяності уваги. Цей фактор дає можливість оцінювати ситуацію, розуміти її наслідки та знаходити способи ефективного реагування. Також важливу роль відіграє активна позиція особистості у вирішенні проблеми, цілеспрямованість та домінантна позиція. Такі характеристики допомагають особистості, мобілізуватись в потрібний момент, скласти план дій, налаштуватись на успіх, та діяти відповідно до обставин, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси на свою користь. Також допоміжним, може бути сприятливе для виявлення лідерських якостей середовище, у якому є можливість розвивати свій потенціал. [23]

Пасивне вирішення проблем. Це відтермінування вирішення проблеми, шляхом уникнення зіткнень зі стресом, заперечення існування проблеми, занурення у власні фантазії, переключення уваги на менш значущі ситуації, прокрастинація, втеча у соціальні взаємини, заклопотаність життям інших близьких людей, що сприяє відволіканню від власного стресового чинника.

Пасивні стратегії можуть ускладнювати ситуацію та перешкоджати адаптації, що в результаті може призвести до накопичення стресу та погіршення психічного здоров'я в довгостроковій перспективі. Також під час уникнення, людина може не помітити важливі аспекти ситуації, і це не дасть можливості конструктивно вирішити проблеми. З іншого боку, ці стратегії можуть допомогти знизити рівень стресу та захистити від перевантаження в разі, коли ситуація тимчасова, або коли необхідно відновити емоційний баланс. Наприклад, відволікання від проблем може допомогти зняти напругу та відновити емоційний заряд. Однозначно визначити як вплине пасивна стратегія на стресостійкість, не можна, важливо вміти відрізнити моменти, коли вони можуть допомогти, від ситуацій, де вони можуть завдати шкоди.

Емоційно-соціальна інтеграція. Це подолання шляхом вираження емоцій, позитивної переоцінки ситуації, використання гумору, радості одержання приємних відчуттів, виконання дій спрямованих на одержання позитивних емоцій, (прогулянки, хобі, покупки речей). Також до цих дій може належати фізична активність, прогулянки, біг, спорт, медитація, дихальні практики та способи релаксації. Часто емоційне відреагування поєднується із соціальними взаємодіями, спілкуванням з друзями, родиною, або близькими людьми. Висловлювання своїх переживань та емоцій отримання розуміння, прийняття, порад або підтримки, може зменшити відчуття самотності та надати позитивну перспективу. (див. Додаток 3)

Віра, може включати особисті переконання, та погляди на життя, певне уявлення сенсу, або вищого блага. Людина може вірити як у власну значущість, так і в інших людей або вищі сили. У подоланні стресу Віра також може мати важливе значення, та допомагати людині віднаходити внутрішні ресурси. Вона може бути стимулом для подолання, а також надією на покращення ситуації. Віра у позитивне або у долю, може знижувати рівень тривоги та стресу. А також вона може стати джерелом позитивних емоцій і надії, що допомагає відновити емоційний баланс під час стресових періодів.

## Висновок до 2-го розділу

Отже, аналізуючи результати проведеного емпіричного дослідження, з використанням чотирьох методик, спрямованих на визначення рівня стійкості, адаптивності, використання копінг стратегій та домінуючих характеристик особистості, можна зробити наступні висновки.

На основі проведеної описової статистики можна зробити висновок, що рівень стресостійкості сучасної молоді, є вищим від середнього. Також було виявлено основні копінг-стратегії, які молодь використовує. Кореляційний аналіз показав взаємозв'язок між досліджуваними показниками, зокрема прямолінійний зв'язок між стресостійкістю та емоційним відреагуванням почуттів, використанням копінгу спрямованого на емоції, соціальними зв'язками, уявою та відволіканням. З іншого боку показник адаптація, демонструє прямолінійний зв'язок із шкалами пізнання, копінг вирішення, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль.

Порівняльний аналіз дозволив виявити деякі відмінності між студентами психологами та студентами інших спеціальностей.

Також встановлено відмінності у виборі стратегій подолання стресу в осіб, що є у стосунках та самотні.

Факторний аналіз дозволив виділити п'ять латентних факторів, що впливають на стресостійкість у молоді.

Робочі гіпотези дослідження отримали часткове підтвердження. Зокрема, перша гіпотеза, більшою мірою підтвердилась, за результатами сучасна молодь виявляє середні показники стресостійкості, та використання стратегії спрямованої на вирішення завдань, користуючись власними ресурсами пізнання. Згідно з другою гіпотезою наявний зв'язок між стресостійкістю та вибором емоційно орієнтованих стратегій та уникненням, тоді як адаптація пов'язана з вибором стратегій спрямованих на вирішення завдань та внутрішнім контролем, такий результат був частково передбачений гіпотезою.

Гіпотеза що стосувалась стресостійкості студентів психологів, та молоді з інших факультетів, була підтверджена меншою мірою, як передбачалось психологи використовували копінг на вирішення завдань та пізнання, однак рівень стійкості був майже на одному рівні, для обох категорій.

Остання гіпотеза, більшою мірою отримала підтвердження, особи які перебувають у стосунках схильні використовувати емоційний копінг, та приймати інших людей, як і було передбачено у гіпотезі.

## ВИСНОВОК

За результатами теоретичного аналізу наявних джерел, було описано та проаналізовано зміст поняття стресостійкості, обґрунтовано наявність факторів які впливають на стійкість молоді особистості, розглянуто теоретичні аспекти копінг-стратегій. Коротко підсумовуючи, стресостійкість вважається властивістю психіки, яка дозволяє успішно функціонувати в стресових умовах, та адаптуватися зберігаючи високу продуктивність. Це здатність особистості зберігати важливі соціальні зв'язки, особистісні стосунки, та досягати поставлених цілей. Стресостійкість зазвичай визначається сукупністю особистісних якостей, завдяки яким людина може переносити інтелектуальні та вольові навантаження без значної шкоди для здоров'я та психіки. Узагальнюючи стресостійкість розглядається як цілісна характеристика особистості, що забезпечує стійкість розумових, емоційних та вольових проявів у відношенні до негативних впливів. З урахуванням цієї інформації стратегії подолання включають вольові зусилля, спрямовані на регулювання емоцій, поведінки, пізнання та пристосування у відповідь на стрес у повсякденному житті. Основні стратегії включають копінг вирішення завдань, копінг емоцій та копінг уникнення.

Аналізуючи результати проведеного емпіричного дослідження, з використанням чотирьох методик, спрямованих на визначення рівня стійкості, адаптивності, використання копінг-стратегій та домінуючих характеристик особистості, можна зробити наступні висновки.

На основі проведеної описової статистики можна зробити висновок, що рівень стресостійкості сучасної молоді, є вищим від середнього. Також було виявлено, що основними копінг-стратегіями, які молодь використовує задля подолання стресу є пізнання, фізична діяльність, копінг спрямований на вирішення завдань, або уникнення. Домінуючим показником соціально-психологічної адаптації особистості є прийняття себе та інших, а також відчуття внутрішнього контролю.

Кореляційний аналіз показав взаємозв'язок між досліджуваними показниками, зокрема прямолінійний зв'язок між стресостійкістю та емоційним відреагуванням почуттів, використанням копінгу спрямованого на емоції, соціальними зв'язками, уявою та відволіканням. З іншого боку показник адаптація, демонструє прямолінійний зв'язок із шкалами пізнання та копінг стратегіями спрямованими на вирішення. Стосовно копінг-стратегій, було виявлено, що чим більше молодь застосовує копінг стратегію емоції, тим більше зростає стресостійкість, характерним є відволікання та ескапізм. Тоді як із більшим зростанням пізнання, більше застосовується копінг вирішення, більша адаптація, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та домінування.

Порівняльний аналіз дозволив виявити деякі відмінності між студентами психологами та студентами інших спеціальностей. В результаті було виявлено відмінності у виборі стратегій подолання, так для психологів є більш характерними копінг на вирішення завдань, та уникнення, тоді як для представників інших спеціальностей, властивим є копінг спрямований на емоції, прийняття інших та переважання уяви.

Також встановлено відмінності у виборі стратегій, люди у стосунках частіше використовують копінг на емоції, та уникнення, також для них характерне соціальне відволікання та прийняття інших. Тоді як люди без стосунків, мали вищі показники у внутрішньому контролі та домінуванні.

Факторний аналіз дозволив виділити п'ять латентних факторів, що впливають на стресостійкість у молоді. До цих факторів відносяться: «Психологічна адаптивність та забезпечення комфорту через прийняття, включеність та контроль», «Когнітивне регулювання стресу», «Пасивне вирішення проблем», «Емоціо-соціальна інтеграція», та «Віра».

Відповідно до результатів емпіричного дослідження частково було підтверджено робочі гіпотези. Встановлено, що сучасна молодь, має середній рівень стресостійкості та схильна до використання у стресових ситуаціях пізнання, фізіології та діяльності, копінгу на вирішення завдань, уникнення,



прийняття себе та інших. Такий результат був частково передбачений гіпотезою.

Відтак, згідно з другою гіпотезою встановлено, що існує прямий зв'язок між стресостійкістю та копінгом спрямованим на емоції, тоді як адаптація взаємопов'язана із стратегіями спрямованими на вирішення проблем, що в свою чергу сприяє здатності ефективно реагувати на стресові чинники.

Третя гіпотеза, не отримала цілковитого підтвердження, було встановлено, що студенти психологи схильні використовувати стратегії спрямовані на вирішення завдань, як і передбачалось гіпотезою, тоді як їхня стресостійкість знаходилась на такому ж рівні як і в студентів інших спеціальностей.

Більшою мірою було підтвердженої останню гіпотезу. Отримані результати свідчать про те, що особи які перебувають у стосунках схильні обирати копінг спрямований на емоції, а також мають вищий показник прийняття інших у порівнянні із людьми без пари.

Важливим висновком дослідження є те, що рівень стресостійкості сучасної молоді яка знаходиться в реаліях кризового суспільства, є вищим від середнього, що свідчить про стійкість молоді, ефективне використання власних ресурсів та копінг-стратегій, що сприяє збереженню високої продуктивності, соціальних стосунків та досягненню поставлених цілей.

Таким чином, виконано основні завдання дослідження та досягнуто поставленої мети. Висновки роботи підкреслюють актуальність теми та показують шляхи подальших досліджень у цій області.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення. Спецкурс для слухачів дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ-2020 ст. 25-26
2. Демчук, А. А. (2018). Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів "Актуальні задачі сучасних технологій", ст. 167-168.
3. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна 2017
4. Кляпець О. Я. Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов. Академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді. Київ – 2009 ст. 112-114
5. Коваленко О. Ю., Коваленко В. Л. Модифікація опитувальника соціально-психологічної адаптації к. Роджерса, р. Даймонд в умовах України. ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ (ст 86-97) м. Дніпро 2019
6. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. 2009. 511 арк. рис. табл. - Бібліографія арк. 389 - 434.
7. Кудінова Маргарита Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість» Молодий вчений, ст. 137-143, 2019
8. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти. Навчальний посібник. Київ ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
9. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. Том 21. № 3(41). 2016. ст. 194-203.
10. Мигаль Г.В. Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. Відкриті інформаційні та комп'ютерні інтегровані технології 2008. № 39. С. 248-252.
11. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості-стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку. Харківський університет повітряних сил ім. І. Кожедуба. Харків, 2006. 24 с.
12. Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. №4. ст. 189-198.

- 13.Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2011. 274 с.
- 14.Черпіта М.М. А.Ю. Гурич, О.М. Джеджула. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія Соціально-гуманітарні науки, 202-208, 2013
- 15.Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Гельветика, 2022.
- 16.Badr, H. Acitelli, L. K. (2017). Re - thinking dyadic coping in the context of chronic illness. *Current Opinion in Psychology*, 44–48.
- 17.Bonanno, G. A., Romero, S. A., and Klein, S. I. The temporal elements of psychological resilience: an integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychol.* (139-169 pp.) 2015.
- 18.Bowes L. Jaffee S. Biology, genes and resilience: towards a multidisciplinary approach. *Trauma, violence and abuse*. year 2013. 195-208 pp.
- 19.Cicchetti D. Rogosch F. Adaptive coping under conditions of extreme stress: Multi-level influences on the determinants of resilience in maltreated children. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2009 (pp. 1-11)
- 20.Daskalakis N. Bago R. Parker K. Winkers S. de Clot E. The threefold concept of vulnerability and resilience: Toward an understanding of adaptation to the outcomes of early life adversity. *Psychoneuroendocrinology*. year 2013. 1858-1873
- 21.Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, (pp. 839).
- 22.Greenberg M. Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of New York Academy of Sciences*.2006 (pp. 139-150)
- 23.Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, (pp. 207-222).
- 24.Lahad M. (1992). BASIC Ph: The story of coping resources. In S. Jennings (Ed.), *Drama therapy theory and practice* (Vol. 2, pp. 150-163). London, England: Jessica Kingsley.
- 25.Lahad, M. Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency -The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.
- 26.Lazarus R. S. The concept of coping S. Folkman. Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York, 1991. (pp. 189 - 206).

27. Madhuleena Roy Chowdhur «What is Coping Theory? Definition & Worksheets» 2019 by Scientifically reviewed by Saima Latif.
28. Masten, A. S. (2021). Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*, (pp. 113–134). Oxford University Press.
29. Montero-Marin Jesus, Javier Prado-Abril, Marcelo Marcos Piva Demarzo, Santiago Gascon, Javier García-Campayo. *Coping with Stress and Types of Burnout: Explanatory Power of Different Coping Strategies* 2014
30. Pennebaker J. Chung, C. (2011). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). New York, Oxford University Press.
31. Pow J. Lee - Baggley, D. DeLongis, A. Threats to communion and agency mediate associations between stressor type and daily coping. *Anxiety, Stress, and Coping*, (pp. 660–672) year 2015.
32. Prince-Embury D. H. Saklofske (Eds.), *Assessing personal resiliency in young adults: The resiliency scale for children and adolescents. Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 189–198). New York, Springer. year 2013
33. Prince-Embury, S.. *Assessing personal resiliency in the context of school settings. Psychology in the Schools*, (pp. 672–685) year 2011
34. Rutter. M. Sustainability as a dynamic concept. *Development and psychopathology*. 2012 year; (pp. 335-344)
35. Saklofske, D., Nordstokke, D., Prince-Embury, S., Crumpler, T., Nugent, S., Vesely, A., Hinds, Y. *Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. The Journal of Psychology*. (pp. 318-331) 2016
36. Sapienza J. Masten A. Understanding and promoting the resilience of children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*. 2011 year, pp. 267-273
37. Sapolsky, R. M. (2001). *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: W.H. Freeman.
38. Stanton, A. Low, C.. Expressing emotions in stressful contexts: Benefits, moderators, and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*, pp. 124–128. year 2012
39. Stephenson Ellen and Anita DeLongis. *Coping Strategies* Department of Psychology, University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, year 2020

40. Takács Rita Szabolcs, Judit T. Kárász Zoltán Horváth and Attila Oláh. Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. Year 2021
41. Uchino, B. N., Bowen, K., Carlisle, M., & Birmingham, W.. Psychological pathways linking social support to health outcomes: A visit with the “ghosts” of research past, present, and future. *Social Science and Medicine*, (pp. 949–957). 2011.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Опитувальник «САМООЦІНКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ»**

(Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.)

**Загальна характеристика методики**

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

**Інструкція для учасників дослідження**

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

**Текст опитувальника**

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	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 роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати 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 бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує 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 та вчинки	1	2	3

**Обробка та інтерпретація результатів**

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень

*BASICPh*

**Інструкція.**

Подумайте про ситуацію, коли ви знаходитеся в кризі, сильному стресі.

Що, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом?

Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожен вислів – і поставте відмітку у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

1 – я *дуже рідко* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.

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

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

6 – я *завжди* користуюся цим, щоб впоратися з ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – наприклад, плачу, коли думаю про себе						
3	Я шукаю підтримки в інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб переконатися у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди						

8	Я висловлюю свої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я веду бесіди з друзями по телефону						
10	Я згадую улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаю себе фізичною працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу це пережити, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю їх всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї						
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						



2 2	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
2 3	Насамперед я намагаюся зрозуміти, щó, власне, відбувається						
2 4	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
2 5	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						
2 6	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
2 7	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
2 8	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						
2 9	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
3 0	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю						
3 1	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
3 2	Я даю вихід своїм емоціям						
3 3	Я пишу повідомлення та е-мейли до друзів – з надією на відповідь						
3 4	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						

3 5	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
3 6	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

B 1 – Віра

A 2 – Емоції

S 3 – Соціум, стосунки

I 4 – Уява

C 5 – Розум

Ph 6 – Тіло, фізична діяльність

### **Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер)**

Методика, яку ми пропонуємо для визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, – це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, і включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації. Інструкція до тесту

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій

ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей. Ніколи Рідко Іноді Часто Найчастіше 1 2 3 4 5

Тестовий матеріал Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.

27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа. Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47. Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45. Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48. Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до

уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання)

### **Методика дослідження соціально - психологічної адаптації**

#### **К. Роджерса - Р. Даймонда**

Джерело: *М. В. Лемак, В. Ю. Петрище* *Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011*

*Вік досліджуваного: з 14 років.*

*Процедура дослідження*

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

*Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.

17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100\%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\%$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.



№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

		проблем)		
--	--	----------	--	--

## Додаток Б

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Вік	80	17	27	20,8375	1,8242
Спеціальність	81	1	2	1,4691	0,50216
Сімейний статус	81	3	4	3,4321	0,49845
Стресостійкість:	81	25	45	34,4815	4,90181
Віра:	81	11	29	18,9506	4,10153
Емоції:	81	9	32	19,8519	4,56101
Соціум, стосунки:	81	6	31	18,9506	5,15728
Уява:	81	8	35	19,4568	5,29634
Пізнання:	81	11	35	24,6049	5,89423
Фізіологія, діяльність:	81	8	36	20,6296	5,55753
Копінг, вирішення завдання	81	38	73	53,9383	8,01147
Копінг емоції	81	22	76	46,0247	11,02268
Копінг уникнення	81	30	72	49,3827	7,91291
Субшкала відволікання	81	13	36	23,8765	4,82282
Субшкала соціальне відволікання	81	6	25	15,4198	3,94609
адаптація	81	36,7	94,2	59,7815	10,48003

Прийняття себе	81	40	98,3	73,442	10,96247
прийняття інших	81	17,1	100	60,2728	12,4376
емоц.комфорт	81	23,1	100	54,1988	13,92136
внутр.контроль	81	45,7	100	62,4988	10,08418
домінування	81	0	89	52,2222	12,09132
ескапізм	81	0	24	13,8395	4,79702
Valid N (listwise)	80				

## Додаток В

Стресі йкість:	Віра:	Емоції:	Соціум, стосунки:	Уява:	Пізнання:	Фізіологія, діяльність:	Копінг, вирішення задач:	Копінг стратегії:	Копінг універсальні:	Субшка ла соці альне відв оліан ня	Суб шка ла соці аль не відв оліан ня	ад ап та ція	Пр ий ня ття ін ши х	емо ц.ко мфо рт	внут р.ко нтро ль	дом інув анн я	ес ка пі зм	
1	- 0, 3 0	,4 3 0	,3 89	,3 6 1 *	0, 00	0,1 59	0,0 59	,5 9 7 *	,26 4*	,28 3*	0,1 16	-, 48 5**	-, 43 4**	-, 33 4**	-, 487 **	-, 405* *	-, 0,0 38	,3 70 **

адаптація	-, 48 5**	0, 1 8	,2 54 *	-, 09 7	-, 0, 20 5	,35 4**	0, 14 3	,39 6**	-, 70 5**	0, 13 2	-, 2 59 *	0, 04 1	,88 3**	,69 9**	,86 6**	,87 3**	,45 7**	-, 62 8**
-----------	-----------------	--------------	---------------	---------------	---------------------	------------	---------------	------------	-----------------	---------------	--------------------	---------------	------------	------------	------------	------------	------------	-----------------

Емоції :	,43 0**	0, 13 7	1	,5 9 0 *	,4 48 **	0, 11 8	,43 9**	0, 09 9	,36 9**	,45 2**	,40 3**	,36 6**	-, 2 54 *	-, 36 1**	0, 03 6	-, 0, 15 2	-, 0, 16 8	-, 0, 00 7	-, 0, 33 1**
----------	------------	---------------	---	-------------------	----------------	---------------	------------	---------------	------------	------------	------------	------------	--------------------	-----------------	---------------	---------------------	---------------------	---------------------	-----------------------

Пізнання:	0, 00 3	,2 27 *	0, 11 8	,28 8**	,29 8**	,36 16**	,76 7**	-, 0, 11 6	0, 16 6	0, 09 7	0, 09 5	,35 4**	,2 38 *	,2 33 *	,2 41 *	,34 6**	,51 1**	-, 0, 2 46 *
-----------	---------------	---------------	---------------	------------	------------	-------------	------------	---------------------	---------------	---------------	---------------	------------	---------------	---------------	---------------	------------	------------	--------------------------

## Додаток Г

Group Statistics		Спеціальність	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Стресостійкість:	1	43	34,814	4,74721	0,72394	
	2	38	34,1053	5,1085	0,82871	
Віра:	1	43	19,4651	4,09616	0,62466	
	2	38	18,3684	4,08306	0,66236	
Емоції:	1	43	20,0698	4,38284	0,66838	
	2	38	19,6053	4,80169	0,77894	
Соціум, стосунки:	1	43	19	4,62395	0,70515	
	2	38	18,8947	5,76471	0,93516	
Уява:	1	43	18,907	4,37424	0,66707	
	2	38	20,0789	6,17922	1,0024	
Пізнання:	1	43	25,1628	5,07998	0,77469	
	2	38	23,9737	6,71218	1,08886	

Фізіологія, діяльність:	1	43	21,093	4,80483	0,73273
	2	38	20,1053	6,32793	1,02653
Копінг, вирішення завдання	1	43	55,0698	7,34003	1,11934
	2	38	52,6579	8,62829	1,39969
Копінг емоції	1	43	44,7442	9,43169	1,43832
	2	38	47,4737	12,55633	2,03691
Копінг уникнення	1	43	51,6512	6,97917	1,06431
	2	38	46,8158	8,20631	1,33124
Субшкала відволікання	1	43	25,2093	4,47511	0,68245
	2	38	22,3684	4,81227	0,78065
Субшкала соціальне відволікання	1	43	16,1163	3,61353	0,55106
	2	38	14,6316	4,20052	0,68141
адаптація	1	43	59,5326	10,30559	1,57159
	2	38	60,0632	10,80564	1,75291
Прийняття себе	1	43	73,0047	11,65535	1,77742
	2	38	73,9368	10,25479	1,66355
прийняття інших	1	43	59,3767	11,92901	1,81916
	2	38	61,2868	13,0749	2,12103
емоц.комфорт	1	43	55,3744	13,41203	2,04531
	2	38	52,8684	14,54035	2,35876
внутр.контроль	1	43	62,1302	8,46158	1,29038

	2	38	62,9158	11,75846	1,90747
домінування	1	43	53,9767	10,1242	1,54393
	2	38	50,2368	13,86115	2,24858
ескапізм	1	43	13,5116	4,33355	0,66086
	2	38	14,2105	5,30761	0,86101

## Додаток Є

Group Statistics					
	Сімейний статус	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Стресостійкість:	3	46	34,8043	4,00899	0,59109
	4	35	34,0571	5,91082	0,99911
Віра:	3	46	18,8478	4,34085	0,64002
	4	35	19,0857	3,82231	0,64609
Емоції:	3	46	20,1739	4,25991	0,62809
	4	35	19,4286	4,96035	0,83845
Соціум, стосунки:	3	46	19,4783	5,1929	0,76565
	4	35	18,2571	5,101	0,86223
Уява:	3	46	19,5435	4,43575	0,65402
	4	35	19,3429	6,31964	1,06821
Пізнання:	3	46	24,1739	6,16911	0,90959
	4	35	25,1714	5,54917	0,93798
Фізіологія, діяльність:	3	46	20,9348	5,27216	0,77734

	4	35	20,2286	5,96601	1,00844
Копінг, вирішення завдання	3	46	53,3696	7,89756	1,16443
	4	35	54,6857	8,21323	1,38829
Копінг емоції	3	46	47,0435	10,1805	1,50103
	4	35	44,6857	12,06056	2,03861
Копінг уникнення	3	46	50,8261	7,10963	1,04826
	4	35	47,4857	8,59676	1,45312
Субшкала відволікання	3	46	24,3261	4,46246	0,65795
	4	35	23,2857	5,26683	0,89026
Субшкала соціальне відволікання	3	46	16,3696	3,68395	0,54317
	4	35	14,1714	3,98147	0,67299
адаптація	3	46	59,4978	10,9405	1,61309
	4	35	60,1543	9,98774	1,68824
Прийняття себе	3	46	73,0174	11,17484	1,64764
	4	35	74	10,81312	1,82775
прийняття інших	3	46	62,0609	11,51717	1,69811
	4	35	57,9229	13,35724	2,25779
емоц.комфорт	3	46	54,0957	13,2032	1,94671
	4	35	54,3343	15,00845	2,53689
внутр.контроль	3	46	61,7804	11,03015	1,62631
	4	35	63,4429	8,75387	1,47967

домінування	3	46	50,3696	12,35288	1,82133
	4	35	54,6571	11,45822	1,93679
ескапізм	3	46	14,2174	4,73715	0,69845
	4	35	13,3429	4,89864	0,82802

### Додаток Ж

Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
6,053	31,86	31,86	5,392	28,377	28,377
4,235	22,287	54,147	2,577	13,564	41,942
1,749	9,204	63,351	2,556	13,451	55,393
1,081	5,689	69,04	2,265	11,922	67,315
1,012	5,326	74,366	1,34	7,05	74,366

Rotated Component Matrixa	Component				
	1	2	3	4	5
Стресостійкість:	-0,604	0,176	0,089	0,407	-0,102
Віра:	0,115	0,182	0,103	0,074	0,816
Емоції:	-0,253	0,018	0,293	0,724	0,163
Соціум, стосунки:	-0,088	0,199	0,37	0,758	-0,107



Уява:	-0,387	0,418	0,192	0,37	0,241
Пізнання:	0,179	0,835	0,03	0,2	0,031
Фізіологія, діяльність:	0,102	0,17	0,018	0,634	0,542
Копінг, вирішення завдання	0,181	0,851	0,089	0,169	0,05
Копінг емоції	-0,795	0,032	0,152	0,24	-0,171
Копінг уникнення	-0,107	0,127	0,938	0,209	0,095
Субшкала відволікання	-0,261	0,069	0,789	0,058	0,174
Субшкала соціальне відволікання	0,146	0,009	0,79	0,317	-0,114
адаптація	0,928	0,291	-0,079	-0,017	0,047
Прийняття себе	0,829	0,199	-0,151	-0,073	-0,054
прийняття інших	0,784	-0,012	0,172	0,273	-0,195
емоц.комфорт	0,862	0,164	0,117	-0,039	0,216
внутр.контроль	0,801	0,328	-0,128	-0,018	0,164
домінування	0,25	0,723	0,074	-0,114	0,232
ескапізм	-0,611	-0,214	0,159	0,296	0,137
Extraction Method: Principal Component Analysis.					
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.					
a Rotation converged in 6 iterations.					

