

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Дар'ї АНДРУСІШИНОЇ

2 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Ольга БОРИСЮК

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2024 р., протокол № ____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2024

АНОТАЦІЯ

Андрусішина Д. А. Особливості прояву копінг-стратегій поведінки студентської молоді в стресових ситуаціях.

У першому розділі розглянуто поняття копінг-стратегій, їх типологію та значення для подолання стресу. Проаналізовано сутність стресу, його основні прояви у молоді та стресові ситуації, характерні для цього віку. Висвітлено роль копінг-стратегій у процесі адаптації молоді до стресових умов. У другому розділі представлено емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій студентської молоді в стресових ситуаціях. Визначено ключові поведінкові особливості, рівень стресостійкості та адаптаційні можливості молоді. На основі теоретичного та емпіричного аналізу зроблено висновки щодо особливостей копінг-поведінки молоді та механізмів, які сприяють ефективній адаптації.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, молодь, стресостійкість, адаптація, ресурси.

ABSTRACT

Andrusishina D. A. Features of Coping Strategies in Student Youth in Stressful Situations. The first chapter examines the concept of coping strategies, their typology, and their significance in overcoming stress. It analyzes the nature of stress, its main manifestations in youth, and the stressful situations typical for this age group. The role of coping strategies in the adaptation process of youth to stressful conditions is highlighted. The second chapter presents an empirical study of the coping strategies of student youth in stressful situations. Key behavioral characteristics, resilience levels, and adaptive capacities of youth are identified. Based on the theoretical and empirical analysis, conclusions are drawn regarding the features of youth coping behavior and the mechanisms that contribute to effective adaptation.

Keywords: stress, coping strategies, youth, resilience, adaptation, resour

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ...	6
1.1 Поняття «копінг-стратегії» в психологічній науці.....	6
1.2 Теоретичні підходи до визначення стресу та його вплив на психічний стан студентів.....	13
1.3 Копінг-стратегії в поведінці студентів: форми та механізми адаптації до стресу.....	24
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	36
2.1. Характеристика групи досліджуваних та методики дослідження.....	36
2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	40
2.3 Кореляційний аналіз даних.....	52
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах, коли світ переживає низку глобальних криз, питання психічної стійкості та способів адаптації до стресу набувають особливої актуальності. Військова ситуація в країні створила нові виклики для молоді, змушуючи їх не лише стикатися з матеріальними та соціальними труднощами, але й активно боротися з психологічними проблемами. Страх перед невизначеністю, переживання за власне майбутнє та майбутнє своїх близьких, а також загроза втрати звичного способу життя підштовхують молодих людей до пошуку ефективних способів психологічної адаптації в умовах хронічного стресу, тож питання психічного здоров'я та стресостійкості набувають першочергового значення. Молодь вимушена шукати стратегії подолання стресу, щоб адаптуватися до нових реалій та зберегти психічну рівновагу.

Копінг-стратегії поведінки – це усвідомлені і життєво необхідні моделі поведінки долаття труднощів. Несформованість копінг-стратегій поведінки спричиняє порушення соціальної взаємодії, деструктивні зміни особистості, детермінує проблеми адаптації та саморозвитку. Як феномен зниження життєстійкості людини він призводить до заміни конструктивних стратегій поведінки на неконструктивні. Це стосується також і студентів та має негативний вплив на їх психологічне здоров'я та навчальний процес. Ця обставина робить актуальним наукові дослідження копінг-стратегій, з позицій психологічної науки.

Теоретичні основи дослідження копінг-поведінки були закладені у працях таких вчених, як Ганс Сельє, який визначив поняття стресу, та Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман, які розробили двовимірну модель копіngu, що включає проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії. Ці дослідження створили фундамент для подальшого вивчення механізмів подолання стресу. Сучасні дослідники, такі як Чарльз Карвер і Майкл Шейєр, вивчали особливості

адаптації в умовах тривалого стресу, особливо в кризових ситуаціях. Незважаючи на існуючі напрацювання, нові умови хронічного стресу, пов'язані з військовою ситуацією в країні, вимагають подальших досліджень щодо особливостей вибору і використання копінг-стратегій молоддю в цих обставинах.

Таким чином, війна та невизначеність створюють нові вимоги до молоді, змінюють їхню поведінку і механізми психологічної адаптації. В умовах, коли студентство знаходиться під впливом стресових навантажень, важливо з'ясувати, як вони адаптуються до цих обставин, які стратегії використовують для подолання стресових факторів та який вплив ці стратегії мають на їхнє психічне благополуччя. При цьому необхідно враховувати роль соціального середовища: підтримка від родини, друзів та спільнот може відігравати ключову роль у виборі та ефективності копінг-стратегій.

Це робить дослідження копінг-стратегій поведінки студентської молоді надзвичайно актуальним і важливим для розробки ефективних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я в умовах хронічного стресу.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії поведінки студентської молоді

Предмет дослідження: особливості прояву копінг-стратегій поведінки студентської молоді в стресових ситуаціях

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій поведінки студентської молоді в стресових ситуаціях

Завдання дослідження:

1. Розкрити зміст поняття «копінг-стратегії» в психологічній літературі.
2. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення стресу та розкрити його вплив на психічний стан студентів.
3. Охарактеризувати копінг-стратегії в поведінці студентів, їхні форми та механізми адаптації до стресу.

4. Емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій поведінки студентської молоді в стресових ситуаціях

5. Встановити взаємозв'язок між копінг-стратегіями та психічним станом студентів.

Гіпотези дослідження:

1. **Основна гіпотеза:** ми припускаємо, що студенти які використовують пасивні копінг-стратегії, такі як уникання і відволікання, демонструють вищий рівень тривожності, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії не мають значущого впливу на зниження рівня тривожності.

2. **Додаткова гіпотеза:** ми припускаємо, що соціальна підтримка сприяє підвищенню ефективності копінг-стратегій і полегшує адаптацію до стресових умов.

В ході дослідження використовувалися такі методики:

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, класифікація й систематизація), емпіричні (тестові психодіагностичні методики), а також методи математичної статистики (кореляційний аналіз (К. Пірсона), оцінка розбіжностей результатів за допомогою t-критерію Стьюдента).

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у Львівському державному університеті внутрішніх справ. Вибірку дослідження склали 65 студентів 2-5 курсів спеціальності 053 «Психологія» віком 18-22 років.

Теоретична значущість дослідження. Поглиблено та узагальнено наукові уявлення про психологічні особливості копінг-стратегій та їх класифікацію, проаналізовано вікові особливості формування копінг-стратегій у студентської молоді.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження може бути використано у системі професійної підготовки майбутніх психологів, а також у процесі викладання навчальних дисциплін.

Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Поняття «копінг-стратегії» в психологічній науці

Вивчення копінг-стратегій відзначається широким спектром теоретичних підходів, що пояснюють їхню природу та зміст. Ці стратегії тісно пов'язані з такими психологічними поняттями, як копінг-ресурси, стрес, адаптивні механізми, захисні реакції та поведінка, спрямована на подолання труднощів.

У Кембриджському словнику термін «to cope» визначається як «успішно впоратися зі складною ситуацією»[34], підкреслюючи здатність людини ефективно реагувати на виклики та труднощі. Водночас, згідно з українським академічним словником, слово «стратегія» трактується як «спосіб дій» або «лінія поведінки кого-небудь»[21]. Поєднуючи ці два визначення, поняття «копінг-стратегія» можна розуміти як певну послідовність дій або поведінкову лінію, спрямовану на успішне подолання складних життєвих ситуацій.

У психологічному словнику поняття «поведінка» визначається як властива живим істотам взаємодія із середовищем, опосередкована їхньою зовнішньою (руховою) і внутрішньою (психічною) активністю.

Звертаючись до тлумачного словника для з'ясування значення терміну «копінг-стратегії» та психологічний словник для аналізу терміну «поведінка», можна дійти висновку, що ці поняття тісно пов'язані між собою. Обидва вони описують способи, за допомогою яких людина справляється зі стресом, проте копінг-стратегії фокусуються на загальних підходах і тактиках, а копінг-поведінка відображає конкретні дії, які людина здійснює в стресовій ситуації.

У сучасній літературі термін «копінг» часто використовують як синонім: «адаптаційні механізми» Л. Гримак [3], «стратегії подолання стресу» Т.

Титаренко [29], «копінг-стратегії» та «ресурсні стратегії» М. Кудінова [15], «психологічні механізми і механізми подолання» Г. Корольчук [13].

М. Дідух, спираючись на дослідження таких сучасних науковців, як М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, трактує копінг як постійно змінюваний процес, що включає як внутрішньопсихічні, так і соціально-орієнтовані стратегії. Він об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові дії, які індивід застосовує для подолання викликів, що виникають у повсякденному житті [6]. Такі стратегії допомагають людині пристосовуватися до вимог навколишнього середовища та успішно їх долати.

Починаючи з 1960-х років, термін «копінг» або «подолання стресу» вперше почали використовуватися для опису механізмів психологічного захисту. Основною особливістю цього підходу стало те, що копінг розглядався у контексті розвитку особистості та її життєвого досвіду. Він охоплював способи, за допомогою яких людина керує своїми емоційними реакціями під час психічного дискомфорту. При цьому несвідомі захисні механізми відіграють важливу роль у регулюванні емоційного стану, забезпечуючи збереження психічної рівноваги та захист особистості від негативних зовнішніх впливів.

Термін «копінг» вперше був введений у психологічну літературу у 1962 році когнітивним психологом Л. Мерфі [45]. Він використав цей термін у своїх дослідженнях, які стосувалися подолання дітьми криз вікового розвитку, зокрема активних зусиль, спрямованих на вирішення проблем, що виникають у процесі розвитку, а також він застосовував цей термін для позначення спроб індивіда знайти вирішення конкретної проблеми. Науковець на початкових етапах дослідження копіngu підкреслив зв'язок цього процесу з індивідуальними типологічними особливостями особистості, а також із попереднім досвідом подолання стресу. Він також акцентував увагу на двох ключових компонентах копінг-механізму: когнітивному, який відповідає за сприйняття та аналіз ситуації, та поведінковому, який спрямований на активні дії для подолання

стресових умов.

Українські дослідники В. Шебанова та Г. Діденко у своєму теоретичному аналізі копінг-поведінки зазначають, що різні психологічні школи та наукові підходи по-різному трактували розмежування між «копінг-стратегіями» і «захисними механізмами»[35]. Важливо підкреслити, що копінг, на їхню думку, являє собою свідомі та цілеспрямовані дії, що відрізняє його від захисних механізмів, які діють на несвідомому рівні. Ключовим критерієм є саме рівень усвідомленості дій. Водночас Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт і С. Салтzman зазначають, що в більш загальних підходах ці відмінності не завжди є чіткими й однозначними[32].

Вагомий внесок у дослідження проблеми копіngu зробили психологи Р. Лазарус і С. Фолкман [43]. Вони є засновниками стрес-орієнтованого підходу та розробниками трансакційної теорії стресу та копіngu. Згідно з цією теорією, копінг розглядається як динамічний процес взаємодії людини зі стресом, який змінюється залежно від характеру ситуації, етапу зіткнення зі стресовим фактором і когнітивної оцінки стресора. У працях вітчизняних дослідників цей підхід також відомий як «ситуативний» або «динамічний» підхід до вивчення копіngu.

У 1966 році Р. Лазарус представив стратегії подолання стресу та напружених ситуацій, акцентуючи увагу на їхній усвідомленості. Основні принципи його концепції копінг-процесів були викладені в книзі «Psychological Stress and the Coping Process» [42]. Після публікації цієї роботи розпочався поступовий перегляд моделі стресу, де копінг став розглядатися як ключовий елемент стресового процесу. Р. Лазарус визначив копінг як стабілізуючий фактор, що допомагає особистості зберігати психосоціальну адаптацію під час впливу стресових обставин.

За Р. Лазарусом і С. Фолкманом, регулювання взаємодії особистості з навколишнім середовищем відбувається в постійно змінюваному процесі, що

включає когнітивну оцінку, подолання труднощів і емоційне опрацювання. Когнітивна оцінка складається з двох етапів: первинного та вторинного сприйняття ситуації. Під час первинної оцінки людина визначає, чи є ситуація небезпечною, та інтерпретує характер взаємодії зі стресором, оцінюючи її як байдужу, позитивну або стресову. Вторинна оцінка враховує вплив ситуації, наявні стрес-фактори, індивідуальні ресурси та можливості для подолання.

Р. Лазарус визначає копінг як «прагнення до вирішення проблем, яке індивід демонструє в ситуаціях, пов'язаних із загрозою або значним успіхом, що активізують адаптивні можливості з метою збереження фізичного, особистісного та соціального благополуччя». Він розглядає копінг, або «подолання стресу», як діяльність, спрямовану на підтримання або відновлення балансу між вимогами навколишнього середовища та ресурсами, необхідними для їх задоволення [40].

Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють дві основні функції копінгу. Перша орієнтована на проблему та спрямована на зменшення або усунення стресового впливу через зміну взаємодії між особистістю та середовищем. Друга функція зосереджена на емоціях і спрямована на регуляцію емоційного стресу, що виникає у відповідь на стресову ситуацію. Обидві функції копінгу відіграють важливу роль під час подолання стресових ситуацій, працюючи в тандемі для збереження психічного благополуччя [43].

Дж. Кохен і Р. Лазарус, проаналізувавши численні дослідження, виділили п'ять ключових завдань копінгу [42]:

1. Зменшення негативного впливу обставин та відновлення психічних і фізичних ресурсів.
2. Терпіння, адаптація або регулювання та зміна життєвих ситуацій.
3. Підтримка позитивного «образу Я» і впевненості у власних силах.
4. Збереження емоційної рівноваги.
5. Підтримання тісних взаємозв'язків із іншими людьми.

Успішність подолання стресу визначається виконанням цих завдань. Копінг-поведінка вважається ефективною, якщо вона:

- 1) знижує фізіологічні та психологічні ознаки напруги;
- 2) допомагає особистості відновити активність, яка була до виникнення стресової ситуації;
- 3) захищає людину від психічного виснаження, тим самим запобігаючи дистресу.

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що в процесі подолання стресу кожна людина використовує індивідуальні копінг-стратегії, базовані на її особистісному досвіді. Через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії між копінг-стратегіями та копінг-ресурсами, які впливають на здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Р. Лазарус запропонував трифакторну модель копінг-механізмів, яка включає копінг-стратегії, копінг-ресурси та копінг-поведінку. **Копінг-стратегії** є основою моделі і представляють собою реакцію особистості на загрозу з метою її подолання. **Копінг-ресурси** – це відносно стійкі характеристики особистості, які допомагають підтримувати внутрішній стан під час стресу і розширюють арсенал можливих копінг-стратегій. **Копінг-поведінка** формується завдяки поєднанню зовнішніх та внутрішніх ресурсів з використанням копінг-стратегій. Ця модель є ключовою відправною точкою для подальших досліджень у галузі копіngu[40].

Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман визначили два основні напрямки копінг-стратегій: **проблемно-сфокусовані** та **емоційно-сфокусовані**. До проблемно-сфокусованих стратегій входять планування та вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, тобто раціональний підхід, аналіз ситуації, пошук додаткової інформації та розробка шляхів виходу з проблемних обставин. Емоційно-сфокусовані стратегії, навпаки, зосереджені на емоційному

реагуванні під час стресу.(Див. Рис.1.1) У рамках цього поділу дослідники також виділили кілька ситуативно-специфічних стратегій подолання складних ситуацій: конфронтацію, самоконтроль, дистанціювання, втечу-усунення та прийняття. [45]

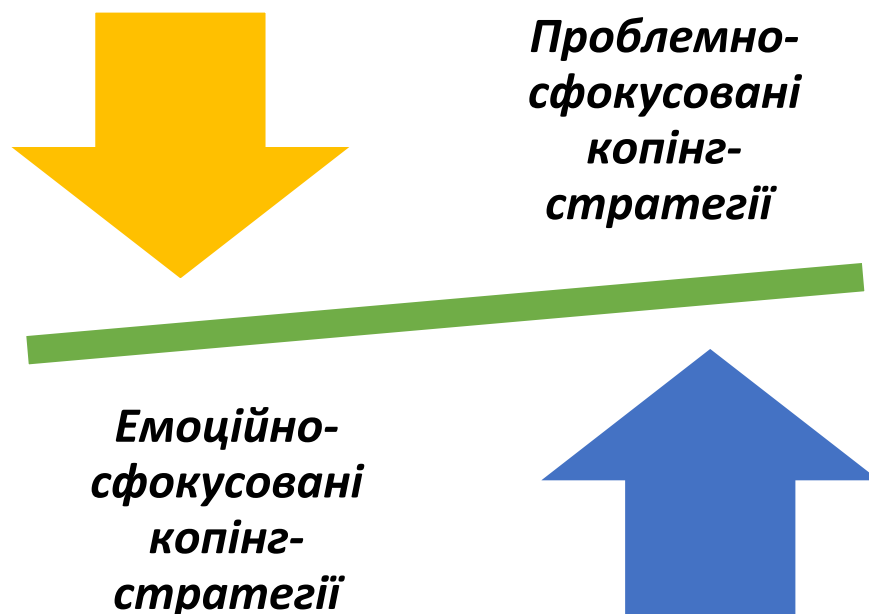


Рис.1.1 Взаємозв'язок копінг-стратегій

Наприкінці 90-х і на початку 2000-х років дослідники продовжували класифікувати та описувати копінг-стратегії, додаючи нові характеристики або пропонуючи інші погляди на вже існуючі класифікації. Дж. Амірхам [1] стверджував, що тип і сила впливу стрес-фактора не впливають на вибір конкретної стратегії подолання, визначаючи ці стратегії як стійкі характеристики особистості. Він розділив їх на адаптивні та неадаптивні. Емпіричне дослідження, проведене Дж. Амірханом у 1990 році, на основі факторного аналізу різних поведінкових відповідей на стрес, дозволило виокремити три групи стратегій копінг-поведінки: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Стратегія «вирішення проблеми» є активною копінг-стратегією, в рамках якої особа використовує всі свої особистісні ресурси для пошуку ефективних шляхів вирішення проблеми.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» передбачає активне звернення за допомогою до оточуючих. Пасивна копінг-стратегія «уникнення» характеризується прагненням уникнути контактів із людьми і втечею від вирішення проблем. У цьому випадку людина може використовувати пасивні методи уникнення, такі як хворобливий стан, регресивна поведінка або залежність від алкоголю.

Однією з можливих форм втечі від вирішення проблеми є використання активного методу уникнення, такого як суїцид. Стратегія уникнення вважається однією з провідних копінг-стратегій, що призводять до формування дезадаптивної поведінки. Вибір цієї стратегії зумовлений недостатнім розвитком особистісних або навколишніх копінг-ресурсів та відсутністю навичок активного вирішення проблем.

О. Ісаєва підкреслює, що наприкінці ХХ століття дослідники почали приділяти все більше уваги ресурсам людини для подолання складних життєвих обставин. Внаслідок цього виникає ресурсний підхід, у якому вибір стратегії залежить від доступних ресурсів для подолання проблем і передбачає їх ефективний розподіл[8].

Дослідження копіngu в контексті ресурсного підходу допомагає пояснити, чому не всім вдається зберегти здоров'я та адаптуватися до складних життєвих обставин. С. Гобфолл вважає, що втрата ресурсів є ключовим компонентом у процесі розвитку стресу, в той час як когнітивна оцінка є менш важливою. На його думку, стрес виникає, коли ресурсам індивіда загрожує втрата або вони вже втрачені, а також коли спроби отримати додаткові ресурси після витрат власних закінчуються невдачею[23]. С. Гобфолл підкреслює, що хоча когнітивне оцінювання може бути одним із способів визначення ступеня втрати ресурсів, реальний обсяг ресурсів є об'єктивно зумовленим і піддається спостереженню.

Вітчизняні дослідники використовують поняття «ресурс» у різних

словосполученнях, таких як інтелектуальний ресурс (М. Холодна) та ресурси інтеграції (Г. Ложкін). Автори, які дотримуються ресурсного підходу до вивчення копінгу, вважають, що до ресурсів відносяться можливості або характеристики психіки, які дозволяють ефективно вирішувати життєві завдання, пов'язані з адаптацією, саморегуляцією, конфліктами та подоланням труднощів.

За висновками Ш. Тейлор, найпоширенішими видами копінг-ресурсів є фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мораль, оптимізм) та особистісні якості, такі як стійкість і витривалість, які роблять людину міцною [48]. Окрім цього, до копінг-ресурсів відносять соціальні ресурси, які включають індивідуальні соціальні зв'язки та інші системи соціальної підтримки.

Отже, «копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії з певною ситуацією, що базується на її цінності, логіці та важливості для особистості, а також її психологічних можливостях. Це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які сприймаються як стрес або перевищують ресурси людини. Копінг включає засоби, за допомогою яких особистість контролює загрозові ситуації.

1.2 Теоретичні підходи до визначення стресу та його вплив на психічний стан студентів

В умовах стрімких змін та високих вимог сучасного життя стрес став постійним супутником людини, впливаючи на її фізичний, психічний та емоційний стан. Особливо вразливими до стресу є студенти, які під час навчання стикаються з численними викликами: від необхідності відповідати академічним стандартам до пошуку власної професійної ідентичності та

соціальної адаптації. Вивчення стресу в молодіжному середовищі стає надзвичайно актуальним, оскільки він не лише впливає на їхнє загальне благополуччя, але й може визначати успішність навчання, особистісний розвиток та здатність адаптуватися до життєвих викликів. Розуміння сутності стресу, його детермінант і механізмів впливу є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я студентів у сучасному світі.

Копінг-стратегії — це механізми, які допомагають людині справлятися зі стресом і адаптуватися до складних ситуацій. Вони залежать не тільки від особистих особливостей, таких як рівень стресостійкості чи попередній досвід, але й від роботи мозку та взаємодії між його різними структурами. Завдяки нейробіологічним дослідженням ми можемо краще зрозуміти, як мозок підтримує ці процеси та що відбувається, коли людина стикається зі стресом.

Одна з головних ділянок мозку, яка бере участь у копінг-стратегіях, — це префронтальна кора. Ця частина мозку відповідає за наші «раціональні» здібності: вона допомагає аналізувати ситуацію, приймати рішення та контролювати наші емоції.[50] Наприклад, коли людина використовує активні копінг-стратегії, такі як вирішення проблеми чи складання плану дій, саме префронтальна кора дозволяє їй діяти розумно, а не імпульсивно. Якщо ця ділянка добре активована, людина зазвичай краще справляється зі стресом і зберігає емоційну рівновагу. Проте в умовах сильного або тривалого стресу робота префронтальної кори може слабшати, і тоді людині стає важче зосередитися або прийняти правильне рішення.[48]

Ще одна важлива частина мозку, яка впливає на копінг, — це лімбічна система. Вона є своєрідним «емоційним центром», що реагує на стрес і формує перші емоційні реакції. Важливу роль тут відіграє амігдала, яка швидко оцінює небезпеку і «вмикає» нашу реакцію на стрес — наприклад, готовність до втечі або боротьби. Якщо амігдала стає надто активною, людина може відчувати

сильну тривогу або страх, які ускладнюють раціональні дії. [42] Інша частина лімбічної системи, гіпокамп, допомагає нам використовувати попередній досвід: він дозволяє згадати, як ми вже справлялися з подібними ситуаціями, і адаптувати нашу поведінку. Однак тривалий стрес може негативно впливати на гіпокамп, ускладнюючи здатність навчатися і запам'ятовувати нові стратегії.

Ще одним важливим механізмом є система гормональної реакції на стрес, яку називають гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою віссю (НРА-вісь). Ця система запускає викид кортизолу — «гормону стресу», який допомагає мобілізувати наші ресурси для подолання складної ситуації. Якщо стрес короткотривалий, кортизол сприяє ефективній адаптації: він активує мозок і тіло, допомагаючи зосередитися на вирішенні проблеми. Але якщо стрес стає хронічним, постійно високий рівень кортизолу може призводити до перевтоми, погіршення пам'яті, зниження здатності до планування та навіть розвитку тривожних або депресивних станів. [47]

Також у копінг-стратегіях беруть участь нейрохімічні речовини, які впливають на наші настрої і поведінку. Наприклад, серотонін підтримує емоційну стабільність і допомагає уникати дезадаптивних реакцій, таких як уникання проблем або замикання в собі. Дофамін мотивує людину діяти та активно вирішувати проблеми, а окситоцин, який називають «гормоном довіри», сприяє пошуку соціальної підтримки.[49] Тобто, рівень цих речовин у мозку може впливати на те, які стратегії копіngu вибирає людина, і наскільки ефективними вони будуть.

Окрім біохімії, важливу роль у копіngu відіграють генетичні фактори. Деякі гени впливають на те, наскільки людина схильна до емоційного реагування або раціонального мислення під час стресу.[40] Наприклад, ген транспорту серотоніну (SERT) може визначати, як швидко людина відновлюється після стресової події. Люди з певними варіаціями цього гена частіше використовують адаптивні стратегії, тоді як інші можуть бути більш

схильними до емоційних реакцій.

Нарешті, одне з найбільших відкриттів сучасної науки — це здатність мозку змінюватися протягом життя завдяки навчанню та досвіду. Цей процес називається нейропластичністю. Дослідження показують, що практики, такі як медитація, усвідомленість або когнітивно-поведінкова терапія, можуть змінювати роботу мозкових структур, зокрема знижувати активність амігдали та посилювати зв'язки між нею і префронтальною корою. [51] Це дозволяє людині краще контролювати свої емоції і вибирати більш ефективні стратегії подолання стресу.

Таким чином, мозок і його нейробіологічні механізми мають вирішальне значення для розуміння копінг-стратегій. Вивчення цих процесів допомагає не лише краще зрозуміти, як людина адаптується до стресу, але й створювати нові підходи до психологічної допомоги та тренування стресостійкості.

Аналіз наукових праць демонструє, що стресостійкість досліджувалася в контексті здатності людини успішно адаптуватися до психічних навантажень (В.І. Лебедев).[10] Багато дослідників визначають саморегуляцію як ключову основу стресостійкості (Л.Г. Дика, О.А. Конопкін), де саморегуляція складається з певних механізмів (О.А. Конопкін).[16] Стресостійкість також пов'язана з різноманітними копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту (Н. Хаан) [38], які залежать від локусу контролю (Д. Роттер) [41], етнічних факторів (Л. Таукенова)[26], типу нервової системи (Л. Собчик), а також психічних та соматичних захворювань (Е. Чехлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський)[29]. Усі науковці наголошують на тому, що стресостійкість відображає здатність людини ефективно функціонувати в складних умовах. Ця проблема знайшла своє відображення в дослідженнях загальної психології, інженерної психології, психології праці, спорту, соціальної та етнопсихології.

Термін «стрес» вперше увійшов до наукової літератури з медицини та психології у 1936 році після публікації в журналі «Nature» короткого

повідомлення маловідомого на той час канадського фізіолога Ганса Сельє під назвою “A syndrome produced by diverse noxious agents” – «Синдром, зумовлений різноманітними шкідливими чинниками»[23]. У своїх основоположних працях Сельє наголошував на тому, що ключову роль у виникненні стресу відіграє сила впливу. Він описував ці впливи термінами «injury» (травма), «intoxication» (інтоксикація) та «noxious agent» (шкідливий або згубний агент), незалежно від їх природи.

Сельє був першим, хто запровадив сам термін «стрес» у медичному та науковому середовищі, визначивши його як ***неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги або стресори***.

Г. Сельє вважав, що будь-яка стресова ситуація, незалежно від її природи, викликає певні фізіологічні зміни в організмі, які можна поділити на три основні стадії (Див. Рис. 1.2) :

I. Стадія тривоги (аларм-реакція)

Це первинна реакція організму на стресор, яка запускає мобілізацію захисних ресурсів. Основні процеси включають активацію симпатичної нервової системи та виділення адреналіну й кортизолу, що призводить до підвищення серцебиття, підготовки м'язів до дії та загального збудження організму. Г. Сельє назвав цей стан "бій або втеча", коли організм готується до відповіді на стресовий стимул.

II. Стадія резистентності (стабілізації)

Якщо стрес триває, організм переходить у фазу резистентності, в якій адаптується до стресору. У цей період ресурси організму використовуються для підтримки стабільного стану, проте з часом цей стан може вичерпувати резерви. Хоча організм може функціонувати нормально, якщо стрес триває надто довго або є надмірно інтенсивним, стресова реакція призводить до зниження здатності до адаптації.

III. Стадія виснаження

Після тривалого впливу стресора організм вичерпує свої адаптаційні ресурси і настає виснаження. Ця стадія характеризується фізичним та психологічним зниженням ресурсів, що може призвести до появи різних захворювань, зокрема серцево-судинних, імунних розладів або психічних проблем (тривога, депресія, вигорання). На цьому етапі можливе виникнення хронічного стресу, який має негативні наслідки для здоров'я.

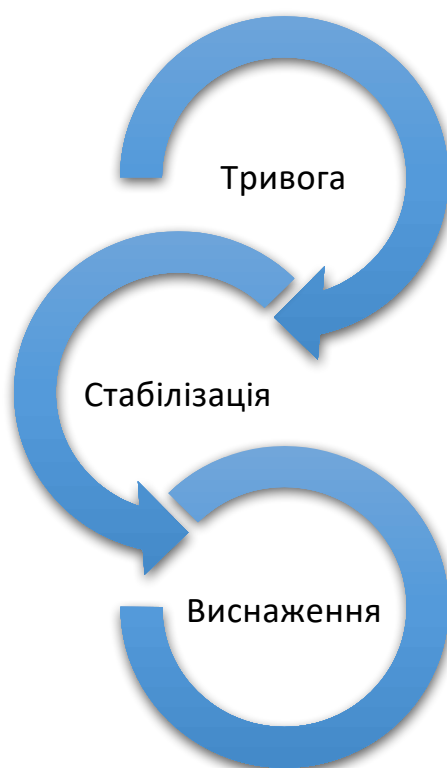


Рис. 1.2 Стадії реакцій на стрес за Г. Сельє

Одним із центральних аспектів теорії Г. Сельє є неспецифічність стресової реакції, тобто організм реагує на різні стресори (фізичні, емоційні, психічні) подібним чином. Наприклад, незалежно від того, чи стрес викликаний фізичним болем, психологічним тиском або емоційною травмою, організм запускає подібну біохімічну реакцію, активуючи гормональні та нервові процеси.

Для позначення «позитивного стресу» Ганс Сельє ввів термін «еустрес».

Щодо «негативного стресу», він запропонував використовувати старовинне англійське слово «дистрес», яке походить з XIII століття і означає біль або страждання, що впливають на тіло чи душу, а також стан небезпеки. Тим не менш згідно думки самого Ганса Сельє, стрес може бути і корисним, в тому випадку від «тонізує роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустрес, необхідна наявність певних умов.

Подальший розвиток концепції стресу супроводжувався виникненням нових теорій, моделей і підходів, які відображають загальні біологічні, фізіологічні та психологічні аспекти цього явища. Ці нові наукові розробки допомогли глибше зрозуміти суть стресу, його причини, механізми регуляції та специфіку проявів, що підкреслює складність і багатогранність цього феномена.

Річард Лазарус розробив транзакційну теорію стресу і копіngu (TTSC), щоб пояснити стрес як динамічний процес [43]. Він представив стрес як результат взаємодії між людиною (включаючи її когнітивні, фізіологічні, емоційні, психологічні та неврологічні системи) та складним середовищем. Транзакційний підхід до стресу став популярним завдяки роботам Сьюзан Кобаса, яка першою ввела поняття стійкості [13]. Стійкість описує індивідуальні характеристики, які допомагають деяким людям залишатися здоровими під впливом життєвих стресорів, на відміну від тих, у кого виникають проблеми зі здоров'ям. У кінці 1970-х років концепція стійкості була додатково розширена Сальваторе Мадді, Кобасою та їхніми аспірантами в Чиказькому університеті.

Стійкість має певні подібності з іншими поняттями в психології, такими як локус контролю (Дж. Роттер), почуття узгодженості (А. Антоновський), самоефективність (А. Бандура) та диспозиційний оптимізм (Scheier & Carver), які будуть розглянуті у наступних розділах. Дослідники доповнили модель стресу як транзакції новими змінними, щоб краще зрозуміти складність систем,

здіяяних у переживанні стресу (E.Werner). Стрес можна класифікувати як гострий, епізодичний або хронічний. Крім того, стресори поділяються на такі типи, як події, ситуації, сигнали та стани, залежно від їхнього локусу контролю, передбачуваності, інтенсивності впливу та тривалості.

У своїй книзі «Психологічний стрес і процес подолання» Р. Лазарус запропонував витончену інтеграцію попередніх досліджень стресу, здоров'я та стратегій подолання, акцентуючи на центральній ролі оцінки людиною стресового чинника в переживанні стресу[43]. Те, як людина сприймає стресор, визначає її реакцію і здатність до подолання. Відчуття стресу як дискомфорту залежить від особистісних і контекстуальних чинників, таких як можливості, навички, ресурси, обмеження та соціальні норми. Р. Лазарус та С. Фолкман розвинули цю концепцію в своїй моделі оцінки стресу, яка складається з трьох етапів: первинної, вторинної та переоцінки [45]. **Первинна оцінка** стосується того, чи є стресор загрозою. **Вторинна оцінка** передбачає аналіз наявних ресурсів і копінг-стратегій для подолання загрози. **Переоцінка** включає безперервний процес повторної оцінки як стресора, так і доступних ресурсів для його подолання.

Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR), розроблена Стівеном Хобфоллом у 1989 році, є однією з ключових концепцій у розумінні стресу. Вона відрізняється від інших класичних підходів тим, що зосереджується на ресурсах як головних детермінантах стресових реакцій та поведінки. Основною ідеєю цієї теорії є те, що люди прагнуть зберігати, накопичувати та захищати свої ресурси, а втрата або загроза втрати цих ресурсів є основним джерелом стресу[23].

С. Хобфолл визначає ресурси як ті аспекти життя, які люди цінують і використовують для досягнення своїх цілей. До ресурсів належать не тільки матеріальні об'єкти (гроші, майно), але й нематеріальні компоненти, такі як соціальні зв'язки, час, енергія, почуття компетентності, самоповага, підтримка з

боку оточення та навіть позитивні емоційні стани. Збереження ресурсів, за С. Хобфоллом, є фундаментальною потребою людини, яка визначає її реакції на стресові події. Втрата або дефіцит цих ресурсів викликає у людини стан тривоги і напруги, тоді як їхній приріст або накопичення сприяє психологічному благополуччю.

Згідно з С. Хобфоллом, стрес виникає у трьох основних випадках:

1. Коли людина втрачає ресурси.
2. Коли існує загроза втрати ресурсів.
3. Коли після значних інвестицій ресурсів досягнення бажаного результату не відбувається, що призводить до втрати або зменшення ресурсів.

Ця модель пояснює стрес як результат дисбалансу між ресурсами, що є у людини, та ресурсами, які вона витрачає для подолання стресових ситуацій. Якщо людина втрачає ресурси або має труднощі у їх збереженні, стрес збільшується. Це положення робить COR унікальною серед інших теорій стресу, таких як трансакційна модель Лазаруса, яка зосереджується на когнітивній оцінці ситуації, а не на самих ресурсах.

Ще однією важливою особливістю теорії С. Хобфолла є те, що вона враховує "ресурсні каскади", коли втрата одного ресурсу призводить до втрат інших ресурсів. Наприклад, студент, який зазнає невдачі на іспиті (втрата академічного ресурсу), може почати відчувати зниження самоповаги (втрата психологічного ресурсу), що в свою чергу може призвести до ізоляції від друзів (втрата соціального ресурсу). Ця серія втрат створює негативний цикл, у якому стрес поступово збільшується і може призводити до більш серйозних психологічних наслідків, таких як тривога або депресія. С. Хобфолл також виділяє позитивні аспекти процесу збереження ресурсів. Люди не лише прагнуть уникнути втрат, але й активно намагаються накопичувати ресурси, щоб створити "резерви" на випадок стресових ситуацій. Цей процес відомий як "нарощування ресурсів". Наприклад, студент, який розвиває ефективні навички

тайм-менеджменту або підтримує сильні соціальні зв'язки, створює резерв ресурсів, які можуть допомогти йому краще справлятися зі стресовими подіями в майбутньому. Це пояснює, чому люди, які мають більше ресурсів, загалом менш схильні до стресу: вони мають більший запас для компенсації втрат.

Теорія збереження ресурсів також знаходить застосування у розробці стратегій управління стресом. Одним із ключових напрямків є акцент на збереженні і відновленні ресурсів, а не тільки на подоланні стресових ситуацій. Наприклад, для студентів важливим є не лише вміння справлятися зі стресовими подіями, але й вміння відновлювати витрачені ресурси через відпочинок, підтримку соціальних зв'язків, саморефлексію або використання адаптивних копінг-стратегій. У межах цієї теорії також підкреслюється важливість профілактики стресу шляхом активного накопичення ресурсів, що забезпечить ефективне функціонування людини в умовах стресу.

Інший важливий підхід, який є актуальним для розуміння стресу у студентів, — це біопсихосоціальна модель, яка інтегрує біологічні, психологічні та соціальні аспекти у дослідження стресу. [32] У цій моделі стрес розглядається як багатовимірний феномен, на який впливають не лише внутрішні процеси організму, але й зовнішні соціальні умови. Біологічний компонент включає фізіологічні реакції організму на стресор, такі як підвищене серцебиття, напруга м'язів або порушення сну, що часто спостерігаються у студентів під час екзаменаційних періодів. Психологічний аспект підкреслює роль когнітивної оцінки ситуації, де важливим є те, як студент сприймає виклик або загрозу. [47] Наприклад, ситуація складання іспиту може бути сприйнята як серйозна загроза для майбутньої кар'єри, що підсилює рівень стресу. Соціальний компонент цієї моделі включає вплив зовнішніх соціальних чинників, таких як очікування від батьків, підтримка від друзів, стосунки з викладачами та однокурсниками. Соціальні взаємини можуть як збільшувати, так і зменшувати стрес, залежно від їхньої якості. Цей підхід дозволяє

враховувати комплексність стресових переживань у студентському середовищі, оскільки він об'єднує як фізіологічні, так і психологічні та соціальні детермінанти.

Важливим теоретичним підходом є когнітивно-біхевіоральна теорія, яка розглядає стрес як результат когнітивних процесів, тобто того, як людина інтерпретує та оцінює стресові ситуації.[16] Когнітивно-біхевіоральний підхід ґрунтується на твердженні, що стрес пов'язаний із думками, переконаннями та уявленнями людини про конкретні ситуації. У контексті студентського життя, це може проявлятися у тому, як студент сприймає навчальні вимоги, оцінює власні здібності та відноситься до потенційних невдач. Наприклад, студент, який вважає себе недостатньо компетентним для успішного складання іспиту, може відчувати значний рівень тривоги та стресу, що підсилюється негативними очікуваннями щодо наслідків невдачі. З іншого боку, студенти, які мають позитивні уявлення про свої можливості та впевненість у своїх навичках, менше схильні до стресових переживань. Когнітивно-біхевіоральний підхід також враховує біхевіоральні стратегії, які люди використовують для подолання стресу, зокрема, уникнення стресових ситуацій або, навпаки, активне вирішення проблем. Для студентів, які мають схильність до прокрастинації або уникнення стресових факторів, рівень стресу може бути вищим, що погіршує їхню здатність ефективно функціонувати у навчальних умовах.[18]

На основі розглянутих теорій стає зрозуміло, що стрес є багатокomпонентним процесом, на який впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють детермінанти стресу, що включають індивідуальні, соціальні, академічні та психологічні фактори. До індивідуальних детермінант належать такі характеристики, як тип темпераменту, рівень емоційної стабільності, особистісні особливості, а також когнітивні особливості, зокрема, схильність до тривожності або схильність до позитивного мислення. Соціальні детермінанти включають вплив соціального

середовища, у якому перебуває студент: взаємини з однокурсниками, підтримка від родини та друзів, стосунки з викладачами та очікування оточення. Академічні фактори пов'язані з навчальним навантаженням, вимогами до студентів, рівнем складності завдань та кількістю стресових подій, таких як іспити та заліки. Психологічні ресурси, такі як мотивація, наявність ефективних стратегій подолання стресу та віра у власні сили, також визначають здатність студента ефективно адаптуватися до складних умов. Зовнішні обставини, включаючи економічну ситуацію, фінансові труднощі, житлові умови, а також наявність або відсутність необхідних для навчання ресурсів, можуть значно впливати на рівень стресу.[25]

Таким чином, розуміння стресу як комплексного процесу, що враховує біологічні, психологічні та соціальні чинники, є необхідним для оцінки його впливу на психічний стан студентів. Усе це дозволяє зробити висновок, що стресові переживання у студентів залежать від численних детермінант, і їхнє комплексне дослідження є важливим для розробки ефективних стратегій подолання стресу та зниження його негативних наслідків.

1.2 Копінг-стратегії в поведінці студентів: форми та механізми адаптації до стресу

В умовах сучасного розвитку України процес становлення молоді все більше піддається впливу кризових явищ у політичній, соціальній та економічній сферах. Стрімкі та суттєві зміни в суспільстві викликають потребу глибшого вивчення психологічних аспектів поведінки молоді в умовах складних життєвих обставин. Це підкреслює важливість пошуку ефективних методів психологічної підтримки, які допоможуть юнакам і дівчатам розвивати стійкість до стресу та навички подолання труднощів, сприяючи їхній успішній адаптації до сучасних викликів.

Юнацький період є одним із найважливіших етапів становлення особистості, що охоплює перехід від підліткового до дорослого життя, зазвичай у віці від 15 до 23 років. Цей період часто поділяють на два етапи: ранню юність (15–18 років) та пізню юність (18–23 роки).[2] У цей час відбувається активний розвиток фізичних, психічних і соціальних характеристик, які визначають майбутнє життя особистості. Він характеризується не лише фізіологічними змінами, але й значними психологічними та соціальними трансформаціями, які визначають подальший життєвий шлях особистості. Розуміння цих особливостей є необхідним для забезпечення підтримки молоді в цей складний і водночас захопливий період.

На юнацький період припадає завершення фізичного дозрівання організму. Ріст тіла уповільнюється, завершується формування скелету та вдосконалюється м'язова система. Водночас стабілізується діяльність серцево-судинної системи, що дозволяє організму ефективніше справлятися зі зростаючими навантаженнями.[9] Паралельно з цими процесами відбувається завершення статевого дозрівання, що впливає не лише на фізіологічний стан, але й на емоційне сприйняття себе. Ці зміни створюють основу для інших аспектів розвитку, які тісно пов'язані з фізичними трансформаціями. Фізичне дозрівання тісно переплітається з формуванням психологічної зрілості, адже в цей період молодь починає активно пізнавати себе, свої потреби, цінності та можливості. [15] Розвивається здатність до абстрактного мислення, аналізу та рефлексії. Виникає потреба у визначенні своєї ролі в суспільстві, а також у побудові системи цінностей, яка стане основою для прийняття рішень у дорослому житті. Саме цей етап часто супроводжується внутрішніми конфліктами та сумнівами, які стимулюють пошук відповідей на питання «Хто я?» і «Чого я прагну?».

Розвиток самосвідомості впливає на здатність до соціальної інтеграції. У юнацькому віці молоді люди активно розширюють своє соціальне оточення,

знайомляться з новими людьми та приєднуються до різних соціальних груп. [10] Це допомагає їм формувати навички міжособистісної взаємодії, приймати відповідальність і знаходити підтримку у складних ситуаціях. Саме соціальна підтримка — від друзів, родини чи наставників — відіграє ключову роль у формуванні впевненості в собі та здатності до адаптації.

Процеси соціальної взаємодії та самопізнання нерідко супроводжуються кризою ідентичності, коли молоді люди ставлять під сумнів свої життєві орієнтири, цінності та навіть цілі. Внутрішні конфлікти, пов'язані з пошуком сенсу життя, можуть викликати тривожність або тимчасові розлади емоційного стану.[27] Проте успішне подолання цієї кризи сприяє становленню зрілої особистості, здатної приймати обґрунтовані рішення та брати відповідальність за своє життя. У пошуках власної ідентичності молодь часто стикається з необхідністю обирати професійний шлях. Це рішення стає одним із найбільш визначальних у житті, адже від нього залежить не лише кар'єра, але й почуття задоволеності життям. Професійне самовизначення включає аналіз власних здібностей, інтересів та можливостей, що створює передумови для формування довгострокових цілей. Успіх у цьому процесі значною мірою залежить від зовнішніх факторів, таких як підтримка оточення чи доступність ресурсів для навчання.[11]

Юнацький вік — це також період, коли формується здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Психологічна стійкість, яка включає здатність адаптуватися до змін, ефективно вирішувати проблеми та зберігати емоційну рівновагу, стає однією з ключових навичок для успішної соціалізації. [12] На її розвиток впливають як особисті риси, так і підтримка з боку оточення. У юності людина стикається з вибором життєвого шляху, зокрема професії, соціальних ролей, а також із пошуком власної ідентичності. Це час активного самопізнання та експериментів із власним "Я", що дозволяє молодій людині краще зрозуміти свої сильні сторони, цінності та інтереси.

Специфічне становище молоді, зумовлене їх віковими особливостями, яке перебуває між підлітковим віком і дорослістю, впливає на їх стратегії подолання стресу. Як зазначає А. В. Лібіна, підлітки та дорослі знаходяться на протилежних полюсах у виборі копінг-стратегій, тоді як молоді люди займають проміжне положення. [15] Це відображає їх пошукову активність та схильність до експериментування у виборі способів подолання стресу. Однак, як зауважують дослідники, стратегії подолання стресових ситуацій у юнацькому віці залишаються недостатньо вивченими. Згідно з твердженням Е. Еріксона, у цьому віці особистість є особливо вразливою до життєвих криз через прагнення до самоствердження, юнацький максималізм та відсутність достатнього життєвого досвіду [8]. Водночас, період юності є сензитивним до розвитку навичок психологічного подолання стресу завдяки формуванню вольового та інтелектуального потенціалу особистості.

Вивчення копінг-стратегій серед молоді є важливим напрямком у психології стресу, оскільки юнаки постійно стикаються зі складними стресовими ситуаціями, які вимагають адаптивних механізмів подолання. Одним із ключових науковців, які внесли вагомий вклад у дослідження копінг-стратегій, є Чарльз Карвер. Його роботи стали основоположними для розуміння того, як молодь реагує на стрес і які копінг-стратегії використовуються для його подолання стресу [11].

COPE Inventory Ч. Карвера, розроблений у 1989 році, є одним із найвідоміших інструментів для оцінки копінг-стратегій.[12] Він дозволяє вимірювати різні способи реагування на стрес, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та дезадаптивні стратегії.(Див. Рис. 1.3) У дослідженнях студентів і молоді цей інструмент використовується для оцінки того, як різні копінг-стратегії впливають на адаптацію до стресу в умовах навчання, соціальних взаємодій та особистісного розвитку.

За Ч. Карвером **проблемно-орієнтовані стратегії** фокусуються на

вирішенні проблеми або зміні ситуації, що викликає стрес. Юнаки часто використовують такі стратегії у контексті навчальних викликів, коли необхідно зосередитися на активному вирішенні завдань або пошуку альтернативних шляхів досягнення мети. Приклади таких стратегій включають:

1. Активне вирішення проблеми: молоді люди шукають способи безпосереднього впливу на стресор.
2. Планування: передбачає розробку детального плану дій для подолання проблеми.
3. Інформаційний пошук: використання зовнішніх ресурсів для збору інформації, яка допоможе краще зрозуміти ситуацію та знайти ефективне рішення.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регулювання емоційної реакції на стресову ситуацію, а не на безпосереднє вирішення проблеми. Ч. Карвер підкреслює, що ці стратегії часто використовуються у ситуаціях, коли проблему неможливо легко вирішити, або коли особа не має достатніх ресурсів для негайного вирішення. Серед молоді такі стратегії поширені у соціальних взаємодіях або міжособистісних конфліктах:

1. Позитивне переосмислення: індивід намагається знайти позитивні аспекти у ситуації або використовує її як можливість для зростання.
2. Залучення соціальної підтримки: пошук допомоги, поради чи емоційної підтримки у друзів, родини або інших значущих осіб.
3. Регуляція емоцій: зосередження на управлінні власними емоційними реакціями для зменшення тривоги чи інших негативних емоцій.

Дисфункціональні стратегії копіngu зазвичай мають короткостроковий ефект і можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я. Серед молоді такі стратегії можуть бути результатом недостатньої підготовленості до ефективного управління стресом або відсутності зовнішніх ресурсів підтримки:

1. Уникнення: ігнорування або уникнення стресової ситуації, що часто

лише підсилює проблему.

2. Самообвинувачення: молоді люди можуть звинувачувати себе у виникненні проблеми, що погіршує їхній емоційний стан.

3. Вживання психоактивних речовин: використання алкоголю чи наркотиків як спосіб втечі від стресу, що у довгостроковій перспективі може призвести до ще більших проблем.

Ч. Карвер зазначає, що вибір копінг-стратегії значною мірою визначає успішність адаптації до стресу у молоді [9]. Проблемно-орієнтовані стратегії зазвичай асоціюються з більш успішною адаптацією до стресу, особливо у навчальному середовищі, де контроль над ситуацією є можливим. Водночас емоційно-орієнтовані стратегії можуть допомогти у випадках, коли стресова ситуація не піддається негайному вирішенню, наприклад у міжособистісних конфліктах або особистісних кризах. Дослідження Ч. Карвера показують, що молодь, яка активно використовує позитивне переосмислення або пошук соціальної підтримки, має нижчі рівні тривоги та депресії. З іншого боку, використання уникання або вживання психоактивних речовин пов'язане з підвищеним ризиком емоційного виснаження та погіршенням психічного здоров'я.



Рис.1.3 Класифікація копінг-стратегій за Ч. Карвером

Згідно з даними досліджень технологічні інновації також впливають на механізми подолання стресу.[34] Сучасні технології стали невід’ємною частиною життя, пропонуючи інноваційні рішення для подолання стресу та підтримки психічного здоров’я. Вони надають індивідам нові можливості для самостійного управління емоційним станом, що є особливо важливим в умовах зростання кількості стресових факторів у повсякденному житті.

Однією з найпоширеніших технологій є мобільні додатки, які використовують для медитації, уважності та контролю за емоційним станом. Наприклад, такі додатки, як Headspace чи Calm, пропонують керовані медитації, вправи для релаксації та техніки дихання. Дослідження показали, що регулярне використання таких інструментів зменшує рівень тривожності, підвищує рівень концентрації уваги та сприяє загальному покращенню психічного здоров’я. Використання мобільних додатків особливо цінне через їхню доступність і можливість застосування в будь-який зручний час.[38]

Технології віртуальної реальності (VR) пропонують унікальний досвід занурення в контрольоване середовище, яке сприяє зниженню стресу. Наприклад, VR-технології використовуються для моделювання природних ландшафтів, що викликають почуття спокою та релаксації. Автори зазначають, що VR-терапія допомагає знижувати фізіологічні прояви стресу, такі як підвищений серцевий ритм чи рівень кортизолу.[27] Цей підхід також може бути використаний для експозиційної терапії, коли люди поступово привчаються до стресових ситуацій у безпечних умовах.

Розвиток носимих пристроїв, таких як фітнес-браслети чи смарт-годинники, дозволяє користувачам відстежувати фізіологічні показники, наприклад, частоту серцевих скорочень чи рівень стресу. Завдяки функціям біофідбеку такі пристрої пропонують вправи для заспокоєння, наприклад, контрольоване дихання. Було виявлено, що практики біофідбеку сприяють зниженню фізіологічного напруження та підвищують здатність людини адаптуватися до стресових умов.[47]

Онлайн-платформи, що пропонують психологічну підтримку, зокрема дистанційні консультації, стали доступним інструментом для подолання стресу. Ж. Андерсон та Н. Тітов відзначають ефективність інтернет-інтервенцій, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, у зниженні тривожності та депресії. Такі платформи знімають бар'єри для отримання допомоги, що особливо важливо для людей у віддалених районах або з обмеженими ресурсами. [50]

Соціальні мережі, як-от Facebook чи Instagram, також відіграють роль у наданні соціальної підтримки, що є важливим чинником у подоланні стресу. Позитивні соціальні взаємодії в мережі можуть підвищувати почуття включеності та знижувати рівень стресу. Водночас надмірне використання соціальних мереж може призводити до інформаційного перевантаження та емоційного виснаження.[49]

Попри численні переваги технологій, їхнє надмірне використання може мати негативний вплив. Постійний доступ до інформації, залежність від цифрових пристроїв і соціальних мереж можуть спричиняти перевантаження інформацією, порушення сну та навіть підвищення рівня стресу. Тому важливо використовувати технології свідомо, обмежуючи їхній вплив на повсякденне життя. Технологічні інновації відкривають нові горизонти у подоланні стресу, пропонуючи користувачам зручні, доступні та ефективні інструменти. Однак їхнє використання вимагає усвідомленого підходу для запобігання можливим негативним наслідкам. Подальші дослідження можуть розкрити нові можливості для інтеграції технологій у стратегії боротьби зі стресом та забезпечення психічного здоров'я.

Вибір копінг-стратегії серед молоді значною мірою залежить від ряду факторів. Ось кілька ключових:

1. Індивідуальні риси особистості. Рівень тривожності, екстраверсія, схильність до емоційної стабільності — всі ці риси особистості впливають на те, яку копінг-стратегію обирає молода людина. Наприклад, екстраверти частіше звертаються до соціальної підтримки, тоді як тривожні молоді люди можуть більше схилитися до уникання проблемних ситуацій.

2. Соціальне середовище. Соціальна підтримка відіграє значну роль у виборі копінг-стратегій. Студенти, які мають тісні стосунки з родиною та друзями, частіше вдаються до звернення за допомогою, тоді як ті, хто відчуває соціальну ізоляцію, можуть покладатися на менш ефективні стратегії, такі як уникання або пасивне прийняття стресової ситуації.

3. Ступінь стресу та його інтенсивність. Копінг-стратегії також залежать від того, наскільки серйозною є стресова ситуація. Наприклад, короткостроковий стрес, такий як підготовка до іспитів, може викликати використання стратегій планування та активного вирішення проблем. Водночас хронічний стрес, викликаний соціально-економічними труднощами або

міжособистісними конфліктами, може стимулювати використання менш адаптивних стратегій, таких як самообвинувачення або уникання.

4. Культурний контекст. Дослідження показують, що культурні фактори також мають великий вплив на копінг-стратегії [40]. У деяких культурах надається перевага активним методам подолання проблем, тоді як в інших — прийняття ситуації або емоційна регуляція є домінуючими стратегіями. Наприклад, молодь у західних країнах частіше використовує проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як в азійських культурах акцент робиться на гармонії у відносинах та емоційній регуляції.

Різні копінг-стратегії мають різну ефективність залежно від конкретної стресової ситуації. Проблемно-орієнтовані стратегії, такі як активне вирішення проблем, зазвичай є більш ефективними у випадках, коли молодь може контролювати ситуацію. Вони допомагають зменшити стрес і сприяють особистісному розвитку. Емоційно-орієнтовані стратегії можуть бути корисними у ситуаціях, коли зміна обставин є неможливою, наприклад, під час втрати близької людини чи невдачі у важливій справі. Позитивне переосмислення, регуляція емоцій і пошук соціальної підтримки допомагають уникнути негативних наслідків стресу, таких як тривога чи депресія. Однак деякі стратегії, зокрема уникання або використання алкоголю чи наркотиків як способу зниження стресу, є дисфункціональними. Вони можуть мати короткостроковий ефект, проте у довгостроковій перспективі сприяють погіршенню психічного стану і призводять до накопичення проблем, що лише підсилює стрес [27].

Оскільки стрес є невід'ємною частиною студентського життя, важливо не лише розвивати навички подолання стресу, а й запобігати його виникненню. Університети відіграють ключову роль у цьому процесі, забезпечуючи студентів підтримкою через програми психічного здоров'я, курси з управління стресом, медитаційні практики та терапевтичні сесії.

Розвиток навичок адаптації через навчальні тренінги також є ефективним способом зменшення стресу. Наприклад, навчання методам управління часом, стратегіям вирішення проблем і технікам релаксації сприяють підвищенню стресостійкості студентів.

Стресові ситуації є невід'ємною частиною життя молоді, але правильне використання копінг-стратегій може значно полегшити їхню адаптацію до нових умов. Сучасні дослідження демонструють, що різні фактори, такі як індивідуальні риси, соціальна підтримка та культурний контекст, впливають на вибір копінг-стратегій [41]. Проблемно-орієнтовані стратегії зазвичай є найефективнішими, однак емоційно-орієнтовані також мають своє місце у випадках неконтрольованих стресових ситуацій. Університетські програми з управління стресом та розвиток навичок адаптації допомагають молоді ефективніше справлятися зі стресом і підтримувати психічне здоров'я.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто основні теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій, їхній зв'язок з феноменом стресу, а також механізми адаптації студентів до стресових ситуацій, що дозволяє глибше зрозуміти особливості психологічного реагування молоді на труднощі. Поняття «копінг» має фундаментальне значення у психологічній

науці, оскільки воно описує активні зусилля індивіда щодо подолання ситуацій, що загрожують його психічному або фізичному благополуччю.

Копінг-стратегії як механізми адаптації були предметом численних досліджень, серед яких важливе місце займають праці Річарда Лазаруса та С'юзен Фолкман. Вони виділили дві основні функції копіngu: орієнтовану на проблему та емоційно-фокусовану, які взаємодіють у процесі подолання труднощів. Проблемно-фокусований копінг передбачає активні дії, спрямовані на зміну стресової ситуації або її контроль, тоді як емоційно-фокусований копінг спрямований на управління власними емоціями, які виникають у відповідь на стрес. Ці стратегії не обмежуються лише однією або іншою функцією: часто людина використовує їх одночасно, залежно від ситуації та наявних ресурсів. Наприклад, студент може одночасно планувати, як вирішити проблему, і шукати емоційної підтримки у друзів. Зокрема, проблема-фокусовані стратегії ефективніші для ситуацій, що піддаються контролю, тоді як емоційно-фокусовані застосовуються у випадках, коли змінити обставини важко або неможливо. Таке поєднання стратегій створює більш гнучку та адаптивну поведінку, допомагаючи зберігати внутрішню рівновагу.

Розгляд феномену стресу в роботі підтвердив його складну, багатокомпонентну природу, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні аспекти життя студентів. Для молоді особливо характерні стресові фактори, пов'язані з навчанням, майбутньою професією, міжособистісними стосунками та особистісним розвитком. Психологічні ресурси, такі як рівень самооцінки, віра у власні сили та наявність підтримки від соціального оточення, є ключовими детермінантами стресостійкості. Важливо, що студентська молодь переживає особливий етап формування ідентичності, що також ускладнює адаптацію до стресових умов. Особливо важливим для студентів є розуміння того, що адаптація до стресу пов'язана не лише з обмеженням або усуненням стресових факторів, але й із розвитком вміння ефективно ними керувати, що

забезпечує краще психічне благополуччя та знижує ризик емоційного вигорання.

Адаптація студентів до стресових умов вимагає гнучких копінг-стратегій, які можуть варіювати залежно від обставин та специфіки навчального середовища. Розвиток навичок управління стресом, зокрема вміння розподіляти ресурси, встановлювати пріоритети та використовувати соціальну підтримку, відіграє значну роль у процесі адаптації. Наприклад, розвиток навичок вирішення проблем, а також опанування технік релаксації та саморегуляції допомагають молоді не лише подолати поточні труднощі, але й зміцнити загальну стресостійкість. Теоретичні знання свідчать, що студенти, які розвивають конструктивні копінг-стратегії, можуть краще адаптуватися до нових викликів та ефективніше використовувати внутрішні і зовнішні ресурси. Особливо важливими є навички самоконтролю та планування, які дозволяють знижувати рівень тривожності та запобігають виникненню стану емоційного виснаження.

Таким чином, узагальнюючи основні положення першого розділу, можна зробити висновок, що ефективне використання копінг-стратегій є важливим інструментом адаптації студентів до стресових умов. Комплексний підхід до розуміння стресу, що включає індивідуальні, соціальні та академічні фактори, дозволяє розробляти адекватні програми підтримки психічного здоров'я молоді та сприяє їхньому успішному розвитку й адаптації в сучасному соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Характеристика групи досліджуваних та методики дослідження

З метою підтвердження робочих гіпотез було проведено опитування студентів 2-5 курсів спеціальності «Психологія» ІУПБ ЛьвДУВС. Зокрема, у дослідженні взяли участь 65 осіб віком від 17 до 20 років, стать опитуваних складає 94% дівчат та 6 % хлопців. Більшість респондентів були 18-річними (64,3%). Інші вікові групи представлені меншою кількістю учасників, зокрема поодинокі респонденти віком від 17 до 22 років, що забезпечує різноманіття вікових категорій серед досліджуваних. (Рис.2.1)

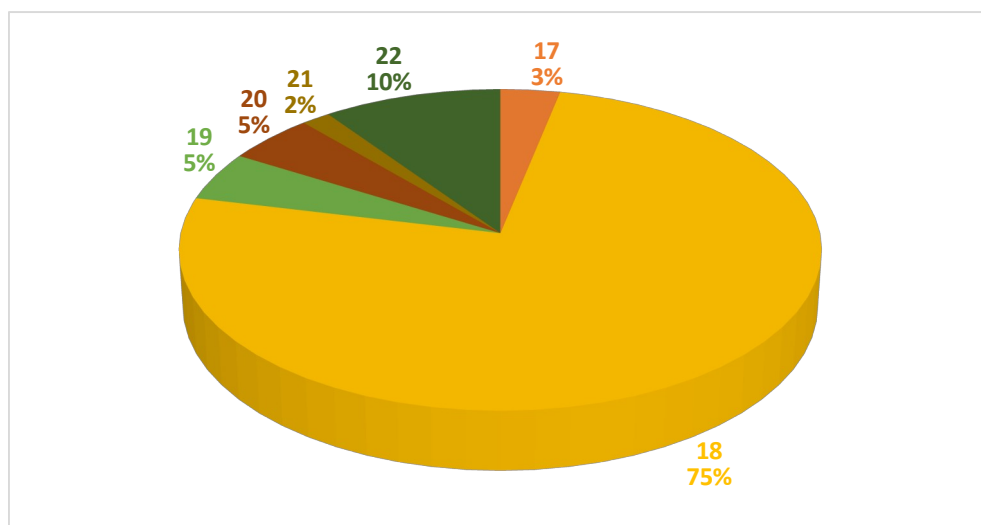


Рис. 2.1 Вік досліджуваних

Онлайн-опитування проводилося з 4 по 11 жовтня 2024 року за допомогою Гугл Форми та тривало близько 15-20 хвилин.

У психологічному дослідженні використовувались такі методики, як:

1. Авторська анкета (Додаток А)
2. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адапт. Т. Крюкової) (Додаток Б)
3. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) (Додаток В)
4. Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної

тривожності» (Ч. Спілберг - Ю. Ханін) (Додаток Г)

5. Методика BASIC Ph (Додаток Г)

6. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Додаток Д)

Кожна з методик дозволяє оцінити специфічні аспекти психологічного стану респондентів, включаючи їхню здатність справлятися зі стресом, стійкість до життєвих викликів, рівень тривожності та суб'єктивне сприйняття стресу, а також використання копінг – стратегій.

Нижче наведено детальний опис кожної з обраних методик.

Авторська анкета. Для дослідження нами було створено власну анкету для оцінки стресових переживань та адаптаційних можливостей студентської молоді. Анкета розроблена з метою зібрати інформацію про частоту виникнення стресу, основні джерела стресових обставин, рівень здатності до адаптації та застосування копінг-стратегій у повсякденному житті. Перелік запитань складається з шести закритих запитань, одного запитання-меню (один і більше варіантів відповіді) та трьох відкритих запитань.

Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером та адаптована для українського контексту Т. Крюковою, є інструментом для вивчення стратегій подолання стресу. Вона складається з 48 тверджень, які описують різні реакції на стресові ситуації. Респонденти оцінюють частоту використання кожної стратегії за п'ятибальною шкалою. Методика CISS виділяє три основні стилі копінгу:

- Проблемно-орієнтований копінг — фокусування на вирішенні проблеми через її аналіз та пошук рішень.
- Емоційно-орієнтований копінг — регуляція емоційних реакцій з метою зниження рівня тривожності або емоційного напруження.
- Уникнення — стратегія відходу від проблеми, яка може включати соціальну взаємодію або фізичну активність для зниження напруги.

Ця методика надала можливість виявити домінантні копінг-стратегії, які використовують студенти, що дозволяє глибше зрозуміти їхню схильність до певних моделей поведінки при зіткненні зі стресом. Це важливо для визначення того, які саме стратегії виявляються найбільш адаптивними та ефективними для молоді у ситуаціях підвищеного навантаження.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) є інструментом для вимірювання рівня резилієнтності або здатності особистості протистояти стресу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Ця шкала містить 25 тверджень, що охоплюють різні аспекти стресостійкості, зокрема:

- Особиста компетентність — впевненість у своїх силах та позитивне ставлення до труднощів.
- Гнучкість — здатність до адаптації в умовах невизначеності.
- Контроль — почуття контролю над власним життям.
- Духовність — наявність внутрішніх цінностей, що допомагають подолати життєві виклики.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою від «зовсім не вірно» до «майже завжди вірно». CD-RISC дозволяє оцінити загальний рівень стресостійкості та визначити основні компоненти, які сприяють стійкості особистості до стресу.

Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності розроблена Ч. Спілбергом та адаптована Ю. Ханіним (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), призначена для оцінки двох видів тривожності: ситуативної (стану) та особистісної (риси). Ситуативна тривожність характеризує тимчасовий емоційний стан, який виникає в певних обставинах, тоді як особистісна тривожність є стійкою рисою, що відображає схильність до тривоги в різних ситуаціях. Шкала містить 40 тверджень (по 20 для кожного типу тривожності), які оцінюються респондентами за чотирибальною шкалою. Ця

методика допомагає виявити рівень тривожності та оцінити схильність до тривоги як емоційної реакції на стрес.

Методика BASIC Ph базується на моделі, яка виділяє шість основних ресурсів копінгу, що допомагають особистості подолати стрес:

- Behavioral (поведінковий) — дії та поведінкові стратегії, спрямовані на подолання стресу.
- Affective (емоційний) — регуляція емоцій, зниження негативного емоційного напруження.
- Social (соціальний) — використання соціальної підтримки та взаємодія з іншими людьми.
- Imaginative (уявний) — застосування уяви для відволікання або зниження стресу.
- Cognitive (когнітивний) — використання когнітивних стратегій, таких як аналіз ситуації, прийняття рішень.
- Physical (фізіологічний) — фізична активність, релаксація як методи управління стресом.

Методика BASIC Ph дозволяє виявити, які ресурси особистість використовує найчастіше для подолання стресу та які з них є найбільш ефективними у конкретних ситуаціях.

Шкала психологічного стресу (PSM-25) є опитувальником, що включає 25 тверджень, спрямованих на вимірювання суб'єктивного рівня стресу. PSM-25 оцінює психологічні та фізіологічні симптоми стресу, такі як емоційне виснаження, порушення сну, труднощі з концентрацією, дратівливість тощо. Респонденти оцінюють інтенсивність кожного симптому за п'ятибальною шкалою. Ця шкала є ефективним інструментом для оцінки загального рівня стресу та виявлення осіб із високим рівнем стресового навантаження, що потребують психологічної підтримки. Застосування зазначених методик дозволяє комплексно оцінити психологічний стан, стресостійкість, рівень

тривожності та копінг-стратегії, які використовують студенти у стресових ситуаціях.

Отже, у дослідженні приймали участь 65 респондентів віком від 17 до 22 років і використовувалась авторська анкета для оцінки стресових переживань та адаптаційних можливостей вибірки та п'ять діагностичних методик, спрямованих на комплексне оцінювання прояву копінг-стратегій в стресових ситуаціях, зокрема ефективність та вплив на психологічну адаптацію молоді та її стійкість до стресу. Завдяки цим методикам вдалося отримати дані про стратегії подолання стресу, психологічну адаптацію, тривожність і ресурси, що використовуються в стресових ситуаціях, а також загальний рівень психологічного стресу серед досліджуваних.

2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

В результаті анкетного опитування щодо переживання респондентами частоти стресу в щоденному житті було виявлено, що 41,4% опитуваних часто відчують стрес; рівно стільки ж 41,4% осіб — інколи; лише 7,1% зазначили, що рідко стикаються зі стресом, тоді як 2,9% перебувають у стані хронічного стресу. Отримані результати свідчать про поширеність стресу в повсякденному житті респондентів, що підкреслює необхідність детального дослідження факторів, які спричиняють стрес (Рис.2.2).

Також в анкеті ми ставили за мету дослідити найпоширеніші обставини стресу серед молоді, щоб визначити, які аспекти життя викликають найбільше напруження та тривогу. Для цього респондентам було запропоновано відкрите питання, де вони могли вказати фактори, які, на їхню думку, спричиняють найбільший стрес.

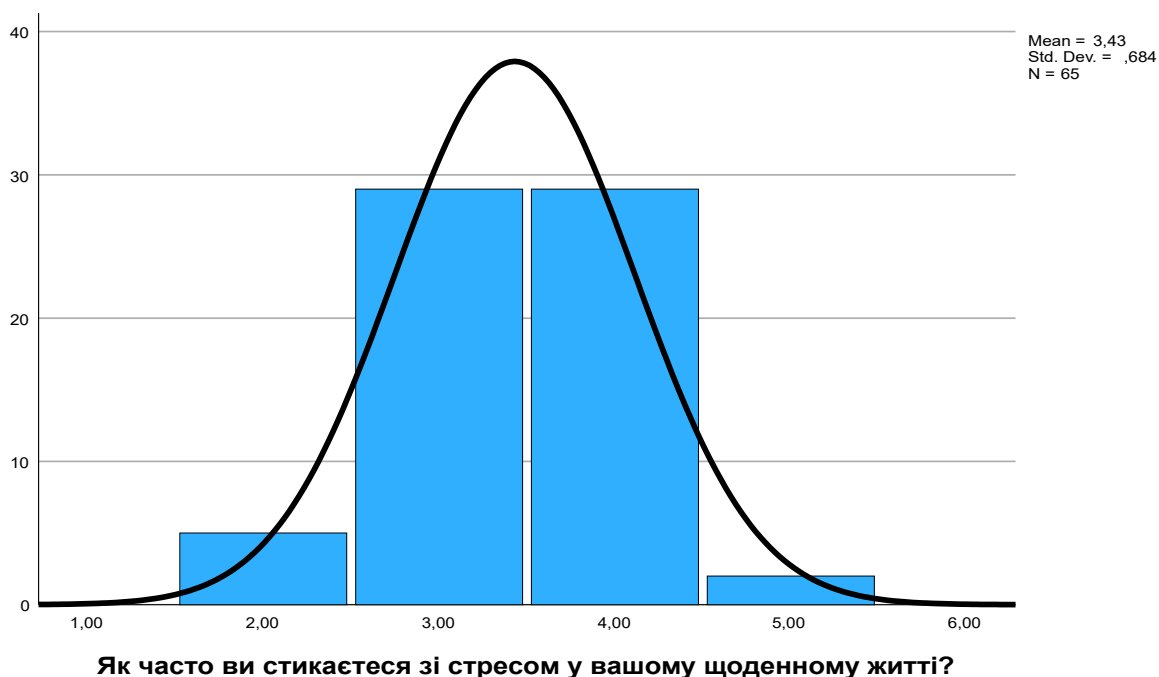


Рис.2.2. Частота стресу студентської молоді

Аналіз відповідей показує, що основним джерелом стресу серед респондентів є навчання на яке вказали 53,8% учасники. Це свідчить про те, що академічні вимоги та пов'язані з ними труднощі є найбільш стресогенним фактором для більшості опитуваних нами студентів (Рис.2.3.).

33,8% респондентів зазначили, що міжособистісні стосунки також займають значну частку стресового навантаження. Отримані дані вказують на важливість соціальних взаємодій та їхній вплив на емоційний стан молоді. Робота, яка зазначена у 23,1% опитуваних, також є вагомим джерелом стресу, особливо для тих, хто поєднує навчання з робочими обов'язками. Здоров'я та фінансові труднощі згадуються рівною мірою (по 12,3%), що підкреслює їх важливість, хоч і менш виражену, порівняно з навчанням та стосунками. Війна була зазначена лише 4,6% респондентів, що може вказувати на те, що, хоча це серйозний фактор, він менш актуальний або частково віддалений від повсякденного досвіду більшості респондентів. Загалом, ці результати підкреслюють важливість академічних і соціальних факторів як основних

джерел стресу серед молоді та вказують на необхідність підтримки у цих сферах для зниження стресу та покращення психічного здоров'я.

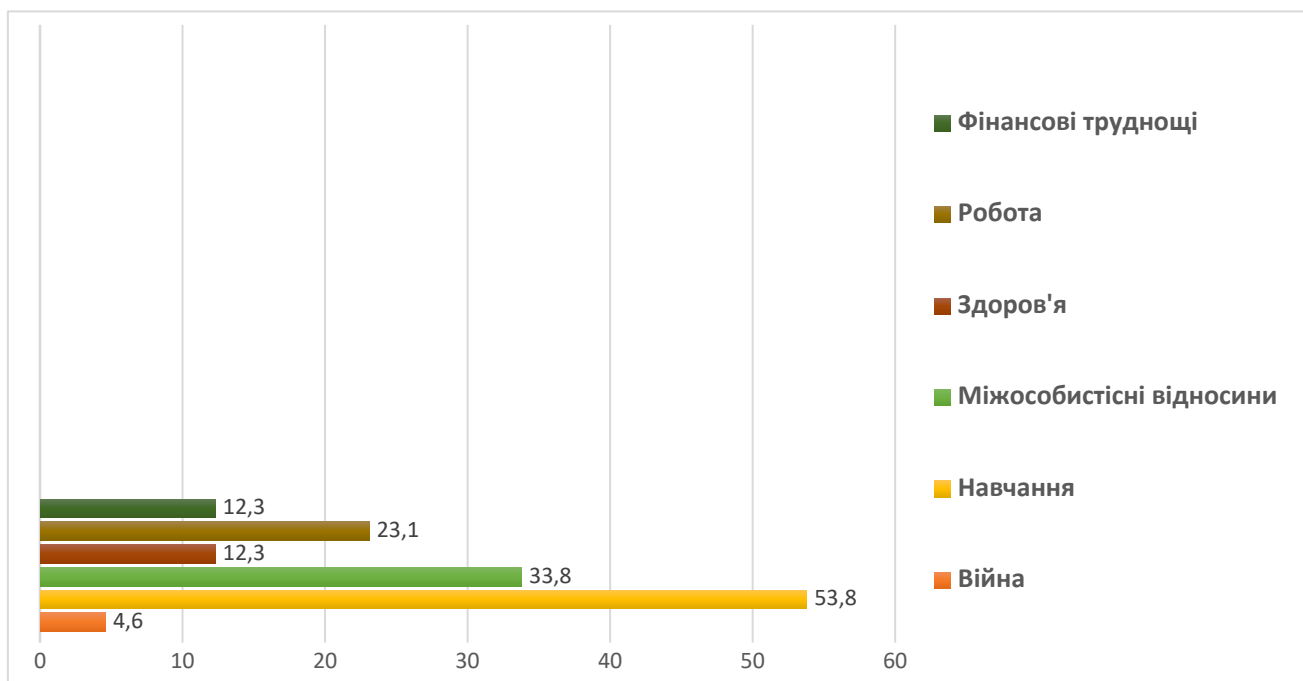


Рис. 2.3 Стресові обставини у студентів

Враховуючи вагомість стресових факторів в житті молоді, ми оцінили рівень адаптації студентів до складних життєвих ситуацій. Дослідження показало, що більшість респондентів позитивно оцінюють свою здатність справлятися зі стресом. Зокрема, 9,2% опитаних відзначили, що їхня здатність до адаптації є дуже високою, тоді як 41,5% оцінили її як високу. 44,6% респондентів мають середній рівень здатності до адаптації, що вказує на загалом позитивне сприйняття власних адаптаційних можливостей. Лише 4,6% опитаних зазначили, що їхня здатність до адаптації є низькою, що може свідчити про необхідність додаткової підтримки для цієї частини студентів (Рис. 2.4).

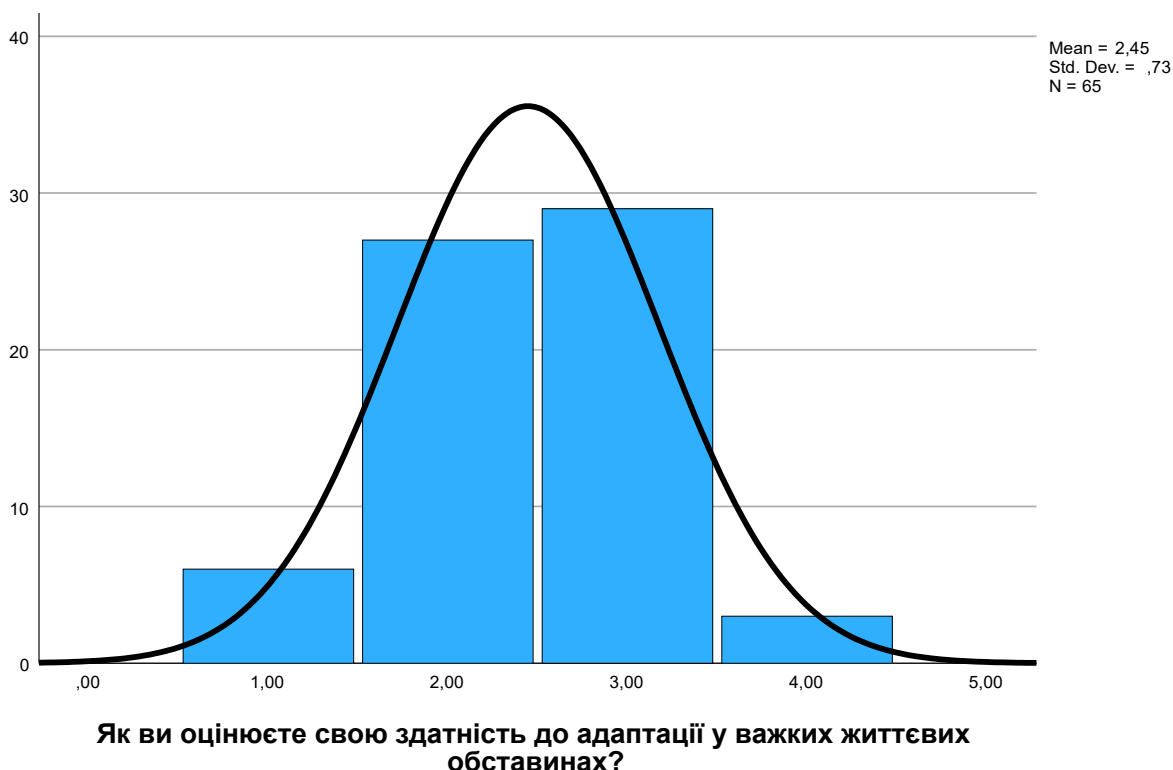


Рис. 2.4 Адаптація студентів до стресових ситуацій

Отже, в результаті анкетування з'ясувалося, що стрес є постійною частиною життя більшості респондентів, а основними джерелами напруги виступають навчання, взаємини з іншими людьми та робота, особливо коли вона поєднується з навчальними зобов'язаннями. Такі аспекти, як здоров'я, фінансові труднощі та війна, також впливають на емоційний стан молоді, але в меншому ступені. Опитування показало, що більшість студентів загалом упевнені у своїй здатності адаптуватися до стресових ситуацій, хоча існує невелика частина респондентів, які потребують додаткової підтримки для покращення адаптаційних навичок.

Анкетування стало цінним інструментом для виявлення основних стресорів та оцінки адаптаційних можливостей студентів, що надає основи для подальшого дослідження копінг-стратегій, які допоможуть нам краще зрозуміти, як молодь справляється зі стресовими ситуаціями.

З метою дослідження особливостей прояву **копінг-стратегій** у

студентської молоді в стресових ситуаціях було проведено оцінку рівня використання різних типів копінг-стратегій за допомогою першої методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (Додаток 2). Нижче подано аналіз середніх показників, мінімальних і максимальних значень, а також варіативності кожної з копінг-стратегій.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників копінг-стратегій у студентської молоді

	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	65	31	72	50,32	8,87
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	65	16	63	39,00	11,62
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	65	24	60	43,69	8,40
Копінг-стратегія відволікання	65	10	34	21,20	4,66
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	65	6	23	14,42	3,76

Середнє значення для **проблемно-орієнтованої копінг-стратегії** становить $M = 50,32$, $S.D = 8,87$, діапазон значень варіюється від 31 до 72, що свідчить про значну варіативність у рівні використання даної стратегії серед респондентів. (Див. Рис. 2.5) На відміну від першої стратегії, середнє для **емоційно-орієнтованої копінг-стратегії** становить $M = 39,00$, $S.D = 11,63$, що є меншим, ніж для проблемно-орієнтованого копінгу, але показує вищу варіативність. Копінг-стратегія **уникнення** має середнє значення $M = 43,69$, $S.D = 8,40$, що вказує на доволі поширене використання цієї стратегії серед молоді.

Значення середнього для стратегії **відволікання** становить $M=21,20$, $S.D = 4,661$, що є відносно низьким показником. Середнє для стратегії пошуку **соціальної підтримки** становить $M=14,42$, $S.D = 3,758$, що є найнижчим серед усіх досліджуваних стратегій.

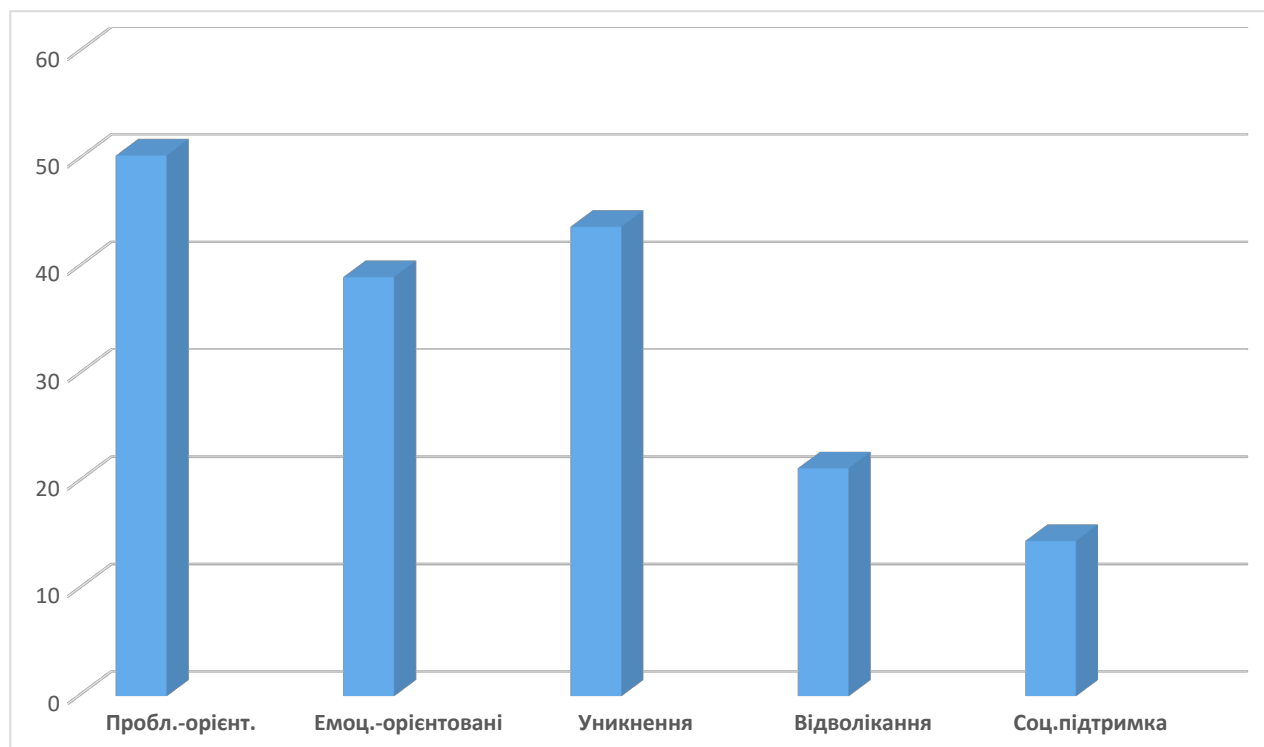


Рис. 2.5 Використання копінг – стратегій студентською молоддю

Результати описової статистики вказують на те, що молодь частіше використовує проблемно-орієнтовані стратегії для подолання стресу і може означати, що більшість молодих людей вдається до активного вирішення проблем. Меншою мірою використовуються емоційно-орієнтовані копінги, а висока варіативність може вказувати на те, що частина респондентів використовує цю стратегію активно, тоді як інша частина рідко звертається до неї. Копінг уникнення як стратегія є менш ефективною у довгостроковій перспективі, оскільки може лише тимчасово знижувати рівень стресу, не вирішуючи його причини. Низький показник копінгу відволікання свідчить про

те, що респонденти рідше вдаються до відволікання як способу подолання стресу, можливо ця стратегія є менш популярною через те, що вона не сприяє ефективному вирішенню стресових ситуацій. Стратегія пошуку соціальної підтримки має найнижчі середні показники, що може свідчити про недостатній рівень залучення соціальних ресурсів і дає нам зрозуміти, що можливо, респонденти не завжди звертаються за допомогою до інших або мають обмежений доступ до соціальних ресурсів.

У дослідженні було проаналізовано **рівень тривожності** за допомогою «Шкали оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Додаток 4). Середнє значення рівня тривожності склало $M = 30,31$, $S.D = 10,796$. Діапазон значень варіюється від 4 до 56, що свідчить про значну варіативність у рівні тривожності серед респондентів (див. Табл. 2.2.). Середнє значення на рівні 30,31 вказує на помірний рівень тривожності серед вибірки, що є типовим для молоді, яка стикається з різними стресовими ситуаціями. Стандартне відхилення у 10,796 свідчить про високий рівень варіативності тривожності, що може бути обумовлено індивідуальними особливостями респондентів у сприйнятті та реагуванні на стрес.

Таблиця 2.2

Описова статистика показника тривожності у студентської молоді

	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Показник тривожності	65	4	56	30,31	10,796

Мінімальне значення 4 вказує на те, що деякі респонденти відчують низький рівень тривожності, ймовірно, завдяки використанню ефективних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, натомість максимальне значення 56 свідчить про високий рівень тривожності у частини респондентів, що може бути пов'язано з використанням пасивних стратегій уникання або недостатньою

соціальною підтримкою. Цей показник тривожності дозволяє зробити висновок, що рівень тривожності серед молоді є досить різноманітним і залежить від індивідуальних копінг-стратегій та рівня стресостійкості.

Аналіз **рівня стресу** ми проводили за використання «Шкали психологічного стресу PSM-25» (Додаток 6). Ми отримали середнє значення $M=160,68$, $S.D=43,155$, діапазон значень становить від 68 до 278, що свідчить про значну варіативність у рівні стресу серед респондентів. (див. Табл. 2.3) Середнє значення рівня стресу свідчить про загальну тенденцію до помірного або навіть відносно високого рівня стресу серед респондентів. Це показує, що у вибірці молодих людей стрес є досить поширеним явищем, і більшість респондентів відчують стрес на рівні вище середнього.

Мінімальне значення 68 свідчить про те, що деякі респонденти мають відносно низький рівень стресу може бути пов'язано з використанням ефективних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтовані стратегії, що дозволяють справлятися зі стресом більш продуктивно.

Таблиця 2.3

Описова статистика показника рівня стресу у студентської молоді

	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Рівень стресу	65	68	278	160,68	43,155

Максимальне значення 278 вказує на наявність групи респондентів з дуже високим рівнем стресу і може свідчити про недостатній рівень стресостійкості, можливе переважання пасивних копінг-стратегій (наприклад, уникання) або недостатню соціальну підтримку.

Для оцінки **стресостійкості** ми використовували «Шкалу стресостійкості

Коннора-Девідсона (CD-RISC)» і було отримано середнє значення $M=25,43$, $S.D=6,569$. (див.Табл.2.4) Показник варіюється від 7 до 38, що свідчить про значну варіативність у рівнях стресостійкості серед респондентів (Додаток 3).

Таблиця 2.4

Описова статистика оцінки стресостійкості студентської молоді

	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Стресотійкість	65	7	38	25,43	6,569

Середнє значення 25,43 вказує на те, що загальний рівень стресостійкості у вибірці є відносно середнім, але з помітною варіативністю. Це середнє значення свідчить про те, що молодь, загалом, має помірний рівень здатності справлятися зі стресом. Мінімальне значення 7 вказує на низький рівень стресостійкості у деяких респондентів, що може означати схильність до підвищеного рівня стресу і труднощі у справлянні зі складними ситуаціями. Такі респонденти, ймовірно, використовують пасивні копінг-стратегії уникнення та відволікання або недостатньо активно шукають соціальну підтримку. Максимальне значення 38 вказує на високий рівень стресостійкості у деяких респондентів, які можуть більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, завдяки адаптивним копінг-стратегіям або високому рівню соціальної підтримки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що стресотійкість серед молоді має значну варіативність і залежить від індивідуальних особливостей та копінг-стратегій.

Методика Basic PH визначає шість основних ресурсів, які молодь може використовувати для подолання стресу: віра та цінності, емоції, спілкування, уява, когніції та фізична активність. (див. Табл. 2.5) Для кожного ресурсу було отримано середні значення, стандартне відхилення, а також мінімальні та

максимальні значення.(Див. Рис. 2.6)

Таблиця 2.5

Описова статистика показників ресурсу студентської молоді

	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Віра та цінності	65	6	31	17,95	4,567
Емоції	65	8	34	18,78	5,484
Спілкування	65	2	28	16,43	6,247
Уява	65	2	30	17,32	5,812
Когніції	65	10	36	21,28	6,102
Фізична активність	65	3	25	13,83	4,725

Шкала звертання до віри та цінностей ($M=17,95$, $S.D=4,567$) свідчить про середній рівень звернення молоді до духовності як до ресурсу подолання стресу. Мінімальне значення 6 та максимальне 31 вказують на варіативність у рівні залучення цього ресурсу, що може залежати від особистих переконань і виховання.

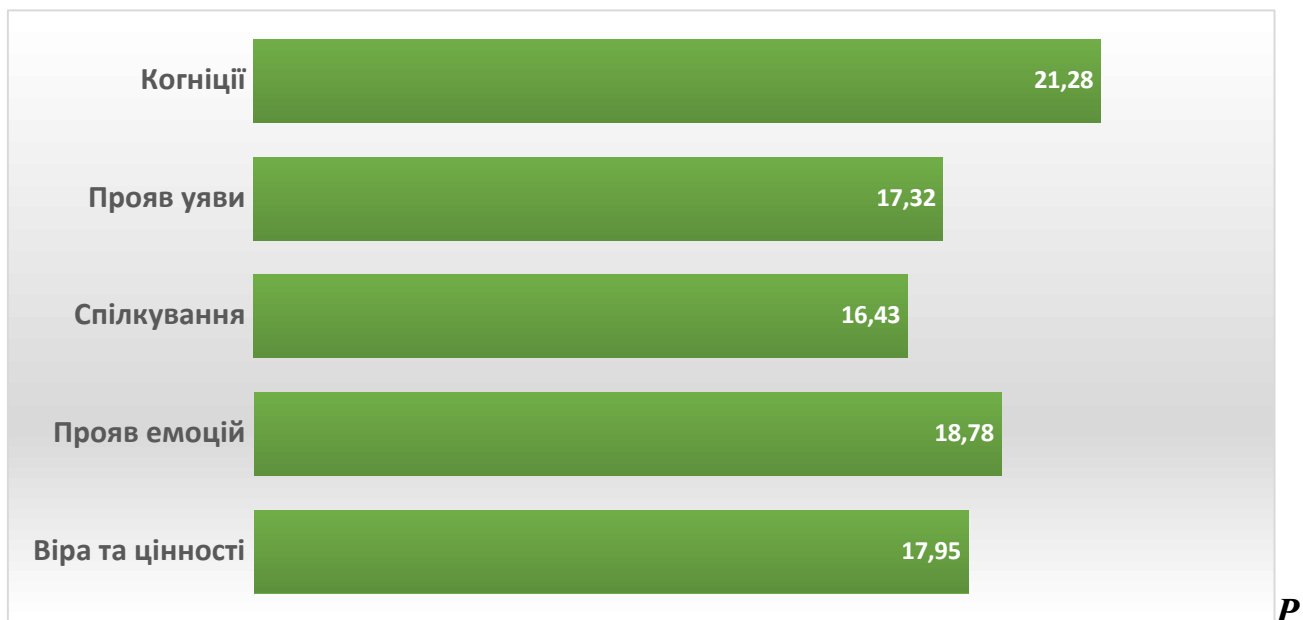
Шкала прояву емоції ($M=18,78$, $S.D=5,484$) показала що молодь дещо більше використовує емоційний ресурс для справляння зі стресом. Це може включати вираження емоцій, емоційну підтримку з боку інших або внутрішню емоційну роботу.

Шкала використання спілкування ($M=16,43$, $S.D=6,247$) вказує на помірний рівень звернення до спілкування як способу подолання стресу. Це може означати, що молодь частково звертається до спілкування з іншими для отримання підтримки та обміну думками.

Шкала прояву уяви ($M=17,32$, $S.D=5,812$) свідчить про використання уяви як ресурсу, наприклад, для створення позитивних сценаріїв або уникнення стресових думок. Цей ресурс використовується на рівні, подібному до віри та цінностей, що може свідчити про індивідуальний підхід до зменшення стресу.

Шкала використання когнітивних стратегій ($M=21,28$, $S.D=6,102$) вказує на те, що когніції є найпоширенішим ресурсом серед респондентів. Це означає, що молодь схильна використовувати раціональні та логічні підходи для справляння зі стресом, такі як аналіз ситуації, планування або переосмислення.

Шкала використання фізичної активності ($M=13,83$, $S.D=4,725$) є найнижчим серед усіх ресурсів, що вказує на менш активне використання фізичної активності як ресурсу стресоподолання. Це може бути пов'язано з обмеженнями часу, низьким рівнем мотивації або недостатнім усвідомленням користі фізичної активності для зменшення стресу.



ис. 2.6 Поширеність ресурсів стресоподолання серед молоді

Отже, у результаті дослідження було встановлено, що стрес є невід'ємною частиною життя сучасної молоді. Основними джерелами стресу виступають навчання, соціальні взаємини та робота, особливо у випадках, коли вона поєднується з навчальними обов'язками. Такі аспекти, як здоров'я, фінансові

труднощі та військові дії, також впливають на емоційний стан молоді, хоча й у меншій мірі. Більшість респондентів виявили достатню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, проте існує група молодих людей, які потребують додаткової підтримки для розвитку адаптивних навичок, що може мати важливе значення для практики психологічної допомоги.

Описова статистика показала, що серед молоді домінують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, що свідчить про схильність до активного вирішення проблемних ситуацій. Це може бути індикатором достатнього рівня стресостійкості та ефективності у подоланні життєвих труднощів. Емоційно-орієнтовані стратегії мають менш виражене використання, хоча висока варіативність у цьому аспекті вказує на наявність респондентів, які активно використовують емоційне вираження для розрядки напруги, тоді як інші уникають такої поведінки. Копінг-стратегії уникнення виявилися менш ефективними у довгостроковій перспективі, оскільки знижують рівень стресу лише тимчасово, не вирішуючи його основних причин. Стратегія відволікання рідко використовується респондентами, що, можливо, свідчить про обмежену ефективність цього підходу у стресових ситуаціях. Показники, пов'язані з соціальною підтримкою, залишаються на низькому рівні, що може вказувати на обмежене залучення соціальних ресурсів молоддю або недостатній доступ до них.

Аналіз рівня тривожності показав, що середній рівень тривожності серед респондентів є помірним, з великою варіативністю серед окремих осіб. Висока варіативність, яка проявляється у діапазоні від низького до дуже високого рівня тривожності, свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті та реагуванні на стресові ситуації. Загальний рівень стресостійкості вибірки виявився середнім, однак помітна варіативність свідчить про важливість індивідуальних відмінностей у стресостійкості молоді та використанні копінг-стратегій. Зокрема, дослідження показало, що когнітивні стратегії є найпопулярнішим

копінг-ресурсом серед молоді, а також відзначено часте звернення до віри та цінностей, емоційне вираження, спілкування та використання уяви як засобів подолання стресу. Найменш популярною виявилася стратегія фізичної активності, що може свідчити про недостатнє усвідомлення її ефективності для зниження стресу або обмежені можливості для залучення фізичної активності.

2.3 Кореляційний аналіз даних

Кореляційний аналіз у цьому дослідженні був виконаний за допомогою програмного забезпечення SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) і базувався на обчисленні коефіцієнтів кореляції Пірсона для оцінки лінійного зв'язку між змінними, що вивчалися. Метод Пірсона був обраний через його ефективність у випадках, коли змінні мають нормальний розподіл, що було попередньо перевірено для кожного набору даних. У випадках, коли розподіл змінних суттєво відхилявся від нормального, використовувався ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена, який дозволяє аналізувати зв'язки між порядковими чи не нормально розподіленими змінними. що забезпечує широкий спектр інструментів для статистичного аналізу даних.

За результатами кореляційного аналізу даних було виявлено ряд статистично значущих зв'язків, що підтверджують гіпотезу про зв'язок між різними копінг-стратегіями та рівнем тривожності і стресу.

По-перше, було встановлено, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії не мають значущого зв'язку з рівнем тривожності серед студентів ($r = -0,122$ при $p = 0,335$), що не є статистично значущим. Також було помічено, що емоційно-орієнтована копінг-стратегія має значущий позитивний зв'язок із такими показниками, як рівень тривожності ($r = 0,526$ при $p < 0,001$) та рівень стресу ($r = 0,639$ при $p < 0,001$). З іншого боку, копінг-стратегії уникання та відволікання демонструють значущий позитивний зв'язок з підвищенням рівня тривожності і стресу ($r = 0,816$, $p < 0,001$), що свідчить про те, що студенти з

вищим рівнем тривожності частіше використовують стратегію відволікання. Також спостерігається не значуща кореляція між стратегією уникання і рівнем тривожності ($r = -0,069$, $p = 0,588$). Соціальна підтримка має слабкий, незначущий зв'язок із рівнем тривожності ($r = 0,074$ при $p = 0,559$) та рівнем стресу ($r = 0,165$ при $p = 0,189$), що свідчить про те, що соціальна підтримка сама по собі не є достатньою для зниження тривожності та стресу у студентів у цій вибірці. Додатково, кореляційний аналіз показав, що рівень стресу значно корелює з рівнем тривожності ($r = 0,767$, $p < 0,001$), що підтверджує тісний зв'язок між цими двома змінними.

Отже, на кореляційній плеяді (Див. Рис. 2.7) представлено взаємозв'язки між різними копінг-стратегіями, рівнем тривожності та стресу у вибірці студентів. Емоційно-орієнтована стратегія має значущі позитивні зв'язки як з тривожністю, так і зі стресом, що свідчить про асоціацію цих стратегій з підвищенням рівня стресу та тривожності. Стратегія відволікання також має сильний позитивний зв'язок з тривожністю. Кореляція між тривожністю та стресом є тісною та значущою, що підкреслює їх взаємозалежність. Водночас соціальна підтримка, уникання та проблемно-орієнтована стратегія демонструють слабкі або незначущі зв'язки з тривожністю та стресом, що може вказувати на обмежену ефективність цих стратегій для зниження рівня тривожності у даній вибірці.

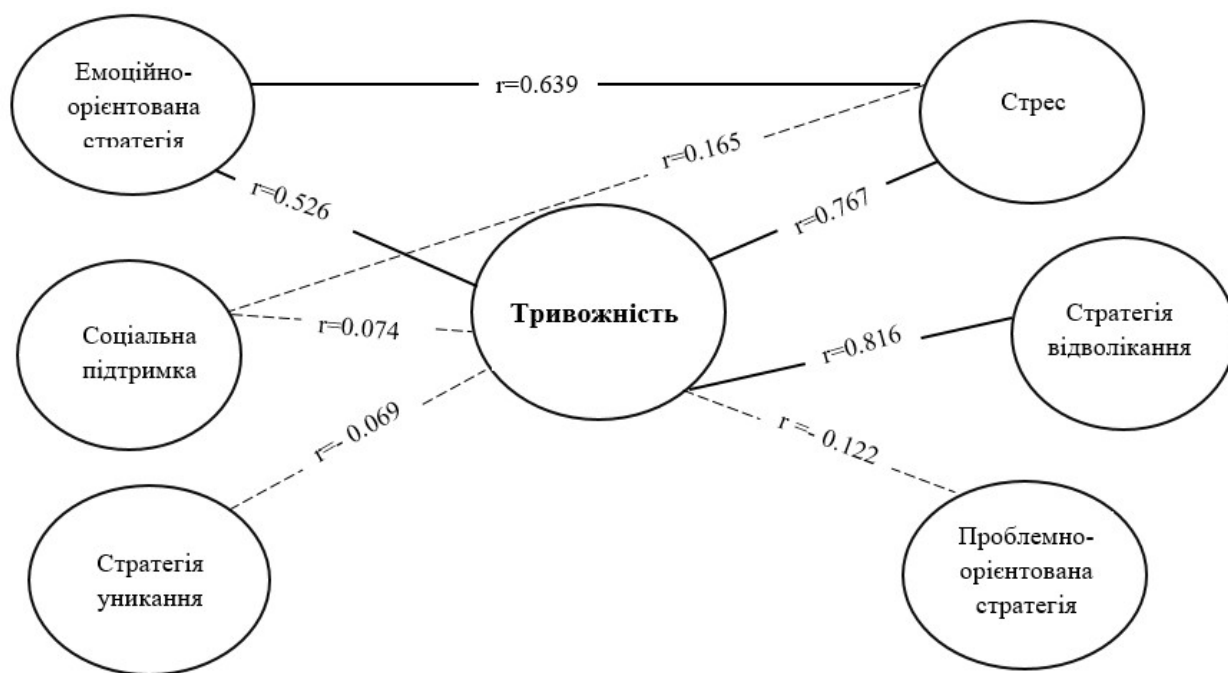


Рис. 2.7 Кореляційна плеяда основних копінг-стратегій і рівня тривожності та стресу у студентів.

Нами був проведений також кореляційний аналіз щодо взаємозв'язку соціальної підтримки зі ресурсними стратегіями стресоподолання. Виявлено прямий позитивний зв'язок між соціальною підтримкою та спілкуванням ($r = 0.603$, $p < 0.001$), а також із шкалою уяви ($r = 0.375$, $p = 0.002$), що свідчить про посилення здатності студентів до міжособистісної комунікації та використання уяви в стресових ситуаціях. Також встановлено слабкий позитивний зв'язок із шкалою віри ($r = 0.235$, $p = 0.059$), що вказує на тенденцію до звернення до віри у відповідь на соціальну підтримку, хоча цей зв'язок є менш значущим. Інші шкали, такі як емоції, когніції та фізична активність, не продемонстрували значущих кореляцій із соціальною підтримкою, що може свідчити про їхню незалежність від даного чинника.

Отже, на кореляційній плеяді (Рис. 2.8) представлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегією соціальної підтримки та шкалами стресодолання Basic PH. Суцільні лінії вказують на значущі кореляції ($p < 0,05$), зокрема зі шкалами

спілкування та уява, що свідчить про їхню важливу роль у забезпеченні соціальної підтримки. Пунктирні лінії позначають слабкі або незначущі зв'язки із шкалами віри, емоцій, когніцій та фізичної активності, що вказує на менш виражений вплив цих факторів.

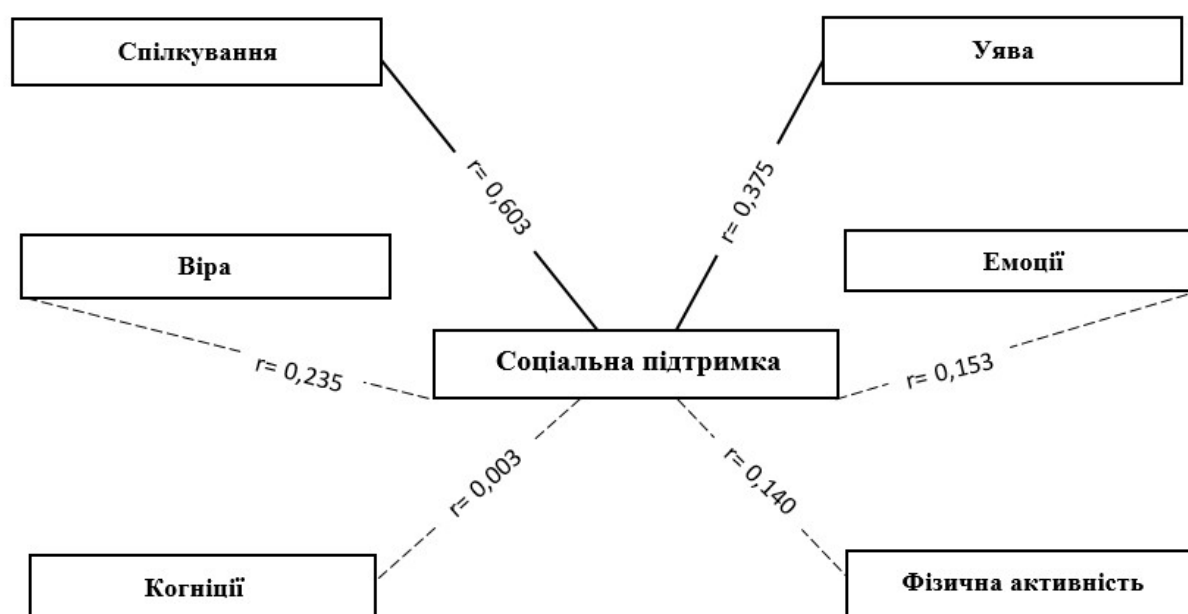


Рис. 2.7 Кореляційна плеяда між копінг-стратегією соціальної підтримки та шкалами стресоподолання

Отже, після проведеного кореляційного аналізу ми можемо зробити декілька ключових висновків щодо копінг-стратегій і їхнього зв'язку з рівнем тривожності та стресу у студентів. Зокрема, підтверджується основна гіпотеза про те, що пасивні копінг-стратегії, такі як відволікання, асоціюються з вищим рівнем тривожності. Дані аналізу виявили значущий позитивний зв'язок між використанням відволікання як копінг-стратегії та підвищеним рівнем тривожності. Це свідчить про те, що подібні стратегії мають обмежену ефективність у зниженні стресу і навіть можуть сприяти емоційному напруженню. Застосування відволікання як основного механізму подолання стресу може бути пов'язане з униканням реальних проблем і відсутністю

активних дій для їх вирішення, що зрештою лише посилює психологічне навантаження.

Водночас аналіз показав, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, хоча і вважаються більш конструктивними, не мають значущого впливу на зниження рівня тривожності у студентів. Це узгоджується з припущенням, що такі стратегії більше спрямовані на вирішення конкретних проблем, але не завжди одразу впливають на емоційний стан людини. Ймовірно, цей ефект вимагає більше часу або залежить від специфіки ситуації, в якій використовуються такі стратегії.

Додаткова гіпотеза, яка передбачала, що соціальна підтримка сприяє ефективності копінг-стратегій і полегшує адаптацію до стресу, підтвердилася лише частково. Результати показали, що соціальна підтримка має позитивний вплив на стратегії, пов'язані з комунікацією та уявою, які можуть полегшувати адаптацію до стресових ситуацій. Однак, вона не продемонструвала значущого зв'язку зі зниженням рівня тривожності або стресу. Це свідчить про те, що соціальна підтримка, хоча і є цінним ресурсом для зменшення впливу стресу, не є універсальним засобом для управління тривожністю. Її ефективність залежить від контексту та індивідуальних особливостей студентів.

Загалом, результати кореляційного аналізу вказують на те, що пасивні копінг-стратегії, такі як відволікання, асоціюються з підвищенням тривожності, тоді як соціальна підтримка може сприяти використанню окремих ресурсних стратегій, але не має прямого впливу на зниження рівня тривожності. Це підкреслює важливість комплексного підходу до управління стресом, що включає аналіз різних копінг-стратегій та їхніх обмежень. Зокрема, студентам варто розвивати навички використання активних стратегій, таких як проблемно-орієнтоване вирішення задач, у поєднанні з ефективною соціальною підтримкою для досягнення стійкої адаптації до стресових умов.

Висновки до другого розділу

У дослідженні взяли участь 65 респондентів віком від 17 до 22 років, що дозволяє охопити широкий спектр вікових характеристик і різноманітний досвід юнаків у процесі подолання стресу. Для збору даних була використана авторська анкета, створена спеціально для оцінки стресових переживань та адаптаційних можливостей студентів. Крім того, було застосовано п'ять діагностичних методик, які спрямовані на комплексне оцінювання копінг-стратегій у стресових ситуаціях, що дозволило провести детальний аналіз досліджуваних аспектів. Завдяки застосуванню цих методик було зібрано цінну інформацію про стратегії подолання стресу, рівень психологічної адаптації, рівень тривожності та ресурси, що застосовуються молоддю в умовах стресу, а також загальний рівень психологічного стресу серед вибірки, що дозволяє зробити висновки з високим ступенем достовірності.

Загальні результати дослідження показали, що значна частина студентської молоді не прагне активно боротися зі стресом, а надає перевагу стратегіям уникнення, що обумовлено, зокрема, особливостями юнацького віку та психологічними механізмами адаптації, притаманними саме цій групі. Переважання пасивних копінг-стратегій, таких як відволікання та уникання, свідчить про тенденцію молоді уникати безпосереднього вирішення проблеми, натомість обираючи відволікатися від неї. Такий підхід, хоча і надає короткочасне полегшення, сприяє накопиченню стресу та підвищенню рівня тривожності, що підтверджується результатами кореляційного аналізу. Це може бути пов'язано з тим, що уникнення стресових ситуацій не дозволяє повноцінно подолати проблему, а лише відтерміновує її вплив.

Незначний вплив проблемно-орієнтованих стратегій на зниження тривожності свідчить про обмежену схильність молоді до активного вирішення проблемних ситуацій, що можуть вимагати додаткових зусиль, зокрема

мобілізації внутрішніх ресурсів та прийняття відповідальності за результати власних дій. У дослідженні спостерігалось, що студенти частіше використовують когнітивні та емоційні стратегії, спрямовані на регуляцію емоційного стану, ніж на безпосереднє подолання джерела стресу. Це свідчить про необхідність розробки програм для формування більш конструктивних та ефективних копінг-стратегій серед молоді.

Крім того, соціальна підтримка, хоча й сприяє використанню окремих ресурсних стратегій, таких як спілкування та уява, не має значущого впливу на зниження рівня тривожності чи стресу. Це вказує на те, що соціальна підтримка, хоча і є важливим ресурсом, сама по собі не забезпечує ефективного подолання стресу без використання активних копінг-стратегій, які здатні знизити негативні емоційні переживання. Можливо, що ефективність соціальної підтримки залежить від її якості, частоти та адекватності стосовно конкретної стресової ситуації, а також від індивідуальних особливостей особистості, які впливають на сприйняття підтримки.

Основна гіпотеза підтверджується: пасивні копінг-стратегії, такі як відволікання, асоціюються з підвищеним рівнем тривожності, що свідчить про обмежену ефективність цих підходів у подоланні стресу. Студенти, які використовують відволікання як стратегію подолання, демонструють вищий рівень тривожності, що підкреслює недоліки пасивних методів у зниженні психологічного напруження. Водночас, як і припускалося, проблемно-орієнтовані стратегії не мали значущого впливу на зниження рівня тривожності, що підкреслює складність подолання стресових ситуацій лише завдяки прямому вирішенню проблеми, без залучення інших ресурсів, таких як емоційна регуляція або саморефлексія.

Додаткова гіпотеза, що передбачала позитивний вплив соціальної підтримки на адаптацію до стресу, підтвердилася лише частково. Соціальна підтримка виявилася корисною для окремих копінг-стратегій, таких як

спілкування та уява, які можуть полегшувати адаптацію до стресових ситуацій, створюючи додаткові ресурси для зниження психологічного напруження. Однак, соціальна підтримка не показала значущого зв'язку зі зниженням рівня тривожності або стресу, що вказує на обмеженість цього ресурсу як самостійного засобу подолання тривожності. Можливо, що у даній віковій групі соціальна підтримка сприймається лише як тимчасова допомога, а не як суттєва стратегія для довготривалого подолання стресових ситуацій.

Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність подальших досліджень у напрямку розробки та впровадження програм розвитку копінг-стратегій серед молоді, які включали б комбінацію активних стратегій і підходів до використання соціальної підтримки.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було систематизовано основні теоретичні підходи до розуміння копінг-стратегій, їхній взаємозв'язок зі стресовими факторами та механізми адаптації студентської молоді до стресових ситуацій. Аналіз засвідчив, що копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесах психологічної адаптації, сприяючи гнучкому реагуванню на виклики і підтриманню внутрішньої стабільності особистості. Стрес, особливо в умовах навчального та соціального тиску, є постійною складовою студентського життя, і саме копінг-стратегії визначають, наскільки ефективно молода людина зможе впоратися з його негативними наслідками.

Феномен копіngu, як основної форми подолання стресу, передбачає активні зусилля індивіда, спрямовані на подолання загрозливих для його психічного або фізичного благополуччя ситуацій. Під час адаптації студентська молодь має можливість застосовувати проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані стратегії, що забезпечує їхню адаптацію до мінливих умов академічного та соціального середовища. Проблемно-фокусовані стратегії дозволяють студентам активно вирішувати виклики, що постають перед ними, тоді як емоційно-фокусовані стратегії сприяють тимчасовому психологічному полегшенню. У дослідженні показано, що збалансоване використання обох видів копінг-стратегій може покращити загальну стійкість до стресу та сприяти кращій адаптації до складних ситуацій.

Емпіричні дані дослідження вказують на домінування пасивних копінг-стратегій серед студентів, таких як відволікання та уникання. Це забезпечує тимчасове полегшення, однак у довгостроковій перспективі сприяє накопиченню стресу та підвищенню рівня тривожності, що підтверджується результатами кореляційного аналізу. Пасивні стратегії, хоч і надають можливість тимчасово зменшити рівень стресу, у майбутньому можуть сприяти

збільшенню його накопичення та знижувати рівень психологічної стабільності особистості. Водночас проблемно-орієнтовані стратегії, хоча й демонструють вищу ефективність у ситуаціях, що піддаються контролю, застосовуються молоддю рідше, що свідчить про обмежену готовність до активного вирішення проблемних ситуацій, які потребують зусиль та відповідальності.

Соціальна підтримка підтвердила свою значущість як додатковий ресурс психологічної адаптації, оскільки вона сприяє використанню певних копінг-стратегій, зокрема таких як комунікація та уява, які полегшують адаптацію до стресових умов. Проте аналіз також показав, що хоча соціальна підтримка й сприяє покращенню загального емоційного стану, вона не продемонструвала істотного впливу на зниження рівня тривожності чи загального рівня стресу, що свідчить про її обмежену дієвість як самостійного чинника подолання стресових навантажень.

Отримані результати свідчать про важливість посилення акценту на розвитку активних копінг-стратегій серед студентів, зокрема тих, що сприяють формуванню навичок самоорганізації, аналізу проблемних ситуацій та прийняття ефективних рішень. Це може бути реалізовано шляхом освітніх програм, спрямованих на формування навичок управління стресом і розвиток особистої стійкості. Підвищення рівня обізнаності студентської молоді про різні види копінг-стратегій, а також про переваги активного підходу до вирішення проблем, сприятиме їхній здатності більш ефективно адаптуватися до викликів сучасного соціального середовища. Таким чином, розробка та впровадження спеціальних тренінгових програм для студентів може значно підвищити рівень їхньої стресостійкості, забезпечуючи повноцінний особистісний та професійний розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амірхам, Дж. Х. Факторно-аналітичний вимір копіngu: Індикатор копіng-стратегій. *Журнал особистості та соціальної психології*, 1990, Т. 59, № 5, с. 1066–1074.
2. 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 с. 25-26
3. Василенко, М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копіng-стратегій. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95-107
4. Гримак, Л. Психологічні механізми адаптації особистості. Київ: Наукова думка, 1991. 256 с.
5. Дідух, М. М. Конструктивна копіng-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук: 19.00.06. Київ, 2018. 227 с.
6. Ендлер Н. С., Паркер Д. А. Багатовимірна оцінка копіngu: критичний огляд. *Журнал особистості та соціальної психології*. 1990. №58(5). С. 844–854.
7. Ісаєва О. Особливості копіng-стратегій у сучасної молоді. *Психологічний журнал*, 2015, Т. 6, № 3, с. 45–52.
8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження mental health персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 1. Вип. 54. С. 15–22.
9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копіng-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том 1. С. 3–12.
10. Карвер Ч. С., Шейер М. Ф., Вайнтрауб Д. К. Оцінка копіng-стратегій:

- теоретично обґрунтований підхід. *Журнал особистості та соціальної психології*, 1989. №56 (2). С. 267–283.
11. 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, С. 112-114
 12. Компас Б. Е., Коннор-Сміт Дж. К., Салтцман Г., Томсен А. Х., Вадсворт М. Е. Копінг зі стресом у дитинстві та підлітковому віці: проблеми, прогрес та потенціал у теорії та дослідженнях. *Психологічний бюлетень*. 2001. №127(1). С. 87–127.
 13. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. 2009. С. 389 - 434.
 14. Корольчук Г. Психологічні механізми і способи подолання кризових ситуацій. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 280 с.
 15. Кравець О. В. Особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому та зрілому віці. *Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 62–67.
 16. Кудінова, М. Психологічні механізми і механізми подолання. Харків: Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. 256 с.
 17. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти. Навчальний посібник. Київ ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
 18. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. №1. С. 52–57.
 19. Норман С., Ендлер Д., Джеймс Д., Паркер М., Крюкова Т. Методика

- «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS». Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2008. С. 19 – 25.
20. Прокоф'єва О. О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. 2021. №7. С. 82–98
 21. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
 22. Рисинець Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип 1 (32). С. 280-287.
 23. Рисинець, Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами // *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип 1 (32). С. 280-287
 24. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: д-ра психол. нау: 19.00.01 / Київ, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2012. 504 с.
 25. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
 26. Родіна, Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*. 2010. Вип. 5-6. С. 39-48.
 27. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук. 2014. 133 с.
 28. Словник української мови: в 11 томах. Том 9, 1978. С. 751.
 29. Спілберг Ч., Ханін, Ю. Л. Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності». Київ: Центр практичної психології. 2001.
 30. Титаренко Т. М. Стратегії подолання стресу. Київ: Наукова думка, 2005. 312 с.

31. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
32. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України*. 2008. Том 7. Вип. 14. С. 255-260.
33. Фрайденберг Е. Копінг у підлітковому віці: теоретичні та дослідницькі перспективи. Лондон: Рутледж, 1997. 256 с.
34. Хараш А. Ю. Психологія юнацького віку: Навчальний посібник. Либідь, 2009. 208 с.
35. Хобфолл С. Е. Збереження ресурсів: нова спроба концептуалізації стресу. *Американський психолог*. 1989. №44 (3). С. 513–524.
36. Шварц С. Ю. Формування особистісної ідентичності в юнацькому віці. *Психологія особистості*. 2015. №3. С. 45–54.
37. Шварцер Р., Кнолл Н. Функціональні ролі соціальної підтримки в процесі стресу і копіngu: теоретичний та емпіричний огляд. *Міжнародний журнал психології*. 2007. №42(4). С. 243–252.
38. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.
39. Шевчук А. М. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. *Вісник Харківського університету*. 2011. №937. С. 306-310
40. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Гельветика, 2022.
41. Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/cope>
42. Caspi A., Sugden K., Moffitt T. E., Taylor A., Craig I. B., Harrington X., Poulton P. Вплив життєвого стресу на депресію: модурація поліморфізмом гена 5-HTT. *Science*. 2003. Т. 301, №5631. С. 386–389.

43. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
44. Kim Дж. Дж., Song Е. У., Kosten Т. А. Вплив стресу на гіпокамп: синаптична пластичність і пам'ять. *Stress*. 2015. Т. 19, №3. С. 267–274.
45. Lahad, M. (1992). BASIC Ph: The Story of Coping Resources. *Community Stress Prevention*, 2013, 55–74.
46. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment: current theory and research / edited by I. Altaian and J. F. Wohlwill. New York: Plenum, 1977
47. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 1993, Vol. 55, No. 3, pp. 234–247.
48. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
49. Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., & інші. (1993). Development of the Perceived Stress Questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(1), 19–32.
50. McEwen Б. С. Нейробиологічні та системні ефекти хронічного стресу // *Trends in Neurosciences*. 2017. Т. 41, №2. С. 113–125.
51. Murphy, L. B. Coping, vulnerability, and resilience in childhood. *Psychiatric Clinics of North America*, 1974, Vol. 7, No. 2, pp. 377–391
52. Sapolsky Р. М. Стрес і мозок: індивідуальна варіативність і ефект інверсної U-кривої. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015. Т. 16, №6. С. 397–410.
53. Taylor R. D., Casten R., Frickinger S. M. Influence of kinship social support on the parenting experience and psychosocial adjustment of AfricanAmerican adolescents. *Dev. Psychol.* 1993. N 2. P. 382–388.
54. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology.

American Psychologist. 2000. Vol. 55. № 1. P. 89–98.

55. Young C. H., Anderson Г. М. Нейробиологія копінгу: серотонін і стрес.
Psychopharmacology Bulletin. 2020. Т. 35, №2. С. 5–8.

ДОДАТКИ

Авторська анкета

1. **Ім'я або псевдонім (Ваше ім'я або вигадане ім'я для анонімності):**
 2. **Ваш вік:**
 3. **Ваша стать:**
 - чоловіча
 - жіноча
 4. **Як часто ви стикаєтеся зі стресом у вашому щоденному житті?**
 - ніколи
 - рідко
 - іноколи
 - часто
 - завжди
 5. **Які обставини зазвичай стають для вас найсильнішими джерелами стресу?** (наприклад, навчання, робота, стосунки, здоров'я, фінансові або соціальні труднощі)
-
6. **Які стратегії ви використовуєте для подолання стресу?**
 - Фізична активність (спорт, прогулянки)
 - Спілкування з друзями чи родиною
 - Медитація, музика або інші способи розслаблення
 - Ігнорування або уникання проблем
 - Робота над вирішенням проблеми
 - Інший варіант _____

7. Уявімо ситуацію, ви помічаєте, що кілька днів підряд відчуваєте напругу та тривогу без видимої причини. Як ви вирішуєте це питання?

- Приділяю час собі, щоб зрозуміти свої відчуття і думки.
- Виконую фізичні вправи або інші активності для зняття напруги.
- Ділюся своїми переживаннями з другом чи близькою людиною.
- Чекаю, поки це пройде само собою, нічого не роблю для вирішення.
- Застосовую інший метод або підхід

8. Як ви оцінюєте свою здатність до адаптації у важких життєвих обставинах?

- дуже висока
- висока
- середня
- низька
- дуже низька

9. Який досвід або подія у вашому житті найбільше навчила вас справлятися зі стресом? Як це змінило ваш підхід до подолання труднощів? _____

10. Що або хто допомагає вам знайти спокій та відновити рівновагу після важких життєвих ситуацій? Опишіть, які джерела підтримки або практики дають вам відчуття стабільності і впевненості у майбутньому? _____

Додаток Б

**Копінг-поведінка в стресових ситуаціях за С. Норман, Д. Ендлер, Д.
Джеймс, М. Паркер**

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

№ п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	част о	дуже часто	майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5

11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5

1 3	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
1 4	Дозволю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
1 5	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
1 6	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
1 7	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
1 8	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
1 9	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
2 0	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
2 1	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
2 2	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
2 3	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
2 4	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1	2	3	4	5
2 5	Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
2 6	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
2 7	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
2 8	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
2 9	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
3 0	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
3	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5

1						
3 2	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
3 3	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
3 4	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
3 5	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1	2	3	4	5
3 6	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
3 7	дзвоню одному	1	2	3	4	5
3 8	відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
3 9	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
4 0	Дивлюся телевизор або відеофільми	1	2	3	4	5
4 1	контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
4 2	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
4 3	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
4 4	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
4 5	Відіграватися на інших	1	2	3	4	5
4 6	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
4 7	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
4 8	Дивлюся телевизор або читаю книги					

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

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19,

22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. ***копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки*** (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)

Інструкція: будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би ви, на вашу думку, почували себе за таких обставин?

Варіанти відповідей: зовсім невірно (0), дуже рідко вірно (1), іноді вірно (2), часто вірно (3), майже завжди вірно (4)

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів. Підрахуйте бали у кожному стовпчику

Інтерпретація: підрахуйте бали у кожному стовпчику та додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC.

Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності за Ч.

Спілберг – Ю. Ханін

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і оберіть відповідну відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану

Варіанти відповідей:

- ні, це не так
- напевно, так
- вірно
- дійсно вірно

1. Я спокійний
2. Мені нічого не загрожує
3. Я почуваю себе напружено
4. Я відчуваю жаль
5. Я почуваю себе вільно
6. Я розчарований
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стурбований
10. Я маю відчуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений у собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скованості
16. Я задоволений

- 17.Я заклопотаний
- 18.Я надто збуджений і мені не по собі
- 19.Мені радісно
- 20.Мені приємно

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за

$$\text{формулою: } PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареафективний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Методика BASIC Ph

Інструкція: подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- я *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
 - я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
 - я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією
 - я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
 - я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
 - я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
 - я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми
 2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, - до прикладу, плу, коли думаю про себе
 3. Я шукаю підтримки інших людей
 4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, - наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці
 5. Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною 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 мої почуття у власний завуальований спосіб - через

натяки, сарказм або навіть флірт

9. Я веду бесіди з друзями по телефону
- 10.Я згадую свої 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 фізично працею - наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака
- 13.Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»
- 14.Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це 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 належу
- 22.Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
- 23.Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається
- 24.Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем
- 25.Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
- 26.Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
- 27.Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не

займаючись

- 28.Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб
- 29.Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них
- 30.Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю
- 31.Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»
- 32.Я даю вихід моїм емоціям
- 33.Я пишу листи та е-мейли до друзів - з надією на їх відповідь
- 34.Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх
- 35.Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них
- 36.Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Опрацювання результатів

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

В	A	S	I	C	Ph
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

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

Додаток Д

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678

1 0	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
1 1	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
1 2	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
1 3	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
1 4	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
1 5	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
1 6	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
1 7	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
1 8	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
1 9	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678

2 0	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
2 1	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
2 2	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
2	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не	12345678

3	можу стояти або сидіти на одному місці	
2	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
4		
2	Я відчуваю напруженість *	12345678
5		

Примітка. * Зворотний питання.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу. *ППН більше 155 балів* - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, *ППН менше 100 балів*, свідчить про стан психологічної адаптоване TM до робочих навантажень.