

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та перекладу

Кафедра психології та педагогіки

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ
СИТУАЦІЙ**

Виконав: здобувач 2 курсу

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Флюнт Мар'яна Орестівна

Керівник: к.психол.н., доц. Бедан В.Б.

Рецензент:

Одеса 2023

АНОТАЦІЯ

Флюнт М.О. Індивідуально-психологічні особливості прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня магістр галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальність 053 «Психологія». Міжнародний гуманітарний університет, Одеса, 2023.

Для досягнення мети дослідження було здійснено теоретичний аналіз літератури щодо основних підходів вивчення емоційних станів особи. З'ясовано, що у сучасних психологічних дослідженнях емоційні стани у стресогенних ситуаціях найчастіше досліджуються крізь призму механізмів психологічного захисту або через вивчення копінг-реакцій особистості на стрес. Визначено, що дане емпіричне дослідження здійснюватиметься крізь призму копінг-реакцій особистості на стрес. Підбрано комплекс релевантних діагностичних методик, розроблено план дослідження, змодельовано окремі процедури дослідження та сформовано вибірку.

Емпірично встановлено наявність високого рівня позитивної кореляції рівня тривожності і фрустрації з типом адаптації особи до стресу, а також позитивну кореляцію типу адаптації особи та кількості копінгів, моделей та стратегій стрес-долаючої поведінки які вона реалізовує у стресогенних ситуаціях, описано виявлені закономірності та тенденції, а також, відповідно, здійснено перевірку таких первинних висновків та отримано підтвердження виявлених зв'язків. Дослідження копінг-поведінки особи здійснювався з врахуванням її рівня фрустрації. З'ясовано, що у однієї особи, зазвичай, наявні декілька найбільш виражених копінгів та моделей поведінки у стресогенних ситуаціях, з'ясовано конкретні види найбільш виражених копінгів, моделей та стратегій стрес-долаючої поведінки, а також їх поєднання з іншими копінгами, моделями та стратегіями.

Ключові слова: емоційний стан, копінг, копінг-поведінка, модель поведінки у стресогенних ситуаціях, стрес, стратегія стрес-долаючої поведінки, тип адаптації, тривожність, фрустрація.

ABSTRACT

Flunt M.O. Individual and psychological features of the manifestation of emotional states of a person under the influence of stressful situations. The qualification work is a master's research project. Qualification work for obtaining the master's degree in the field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". International Humanitarian University, Odesa, 2023.

To achieve the goal of the research, a theoretical analysis of the literature was carried out regarding the main approaches to studying the emotional states of a person. It was found that in modern psychological research, emotional states in stressful situations are most often studied through the prism of psychological protection mechanisms or through the study of coping reactions of an individual to stress. It was determined that this empirical study will be carried out through the prism of the individual's coping reactions to stress. Taking this into account, a set of relevant diagnostic methods was selected, a research plan was developed, individual research procedures were simulated, and a sample was formed.

It has been empirically established that there is a high level of positive correlation between the level of anxiety and frustration and the type of adaptation of a person to stress, as well as a positive correlation between the type of adaptation of a person and the number of coping strategies, models and strategies of stress-overcoming behavior that he implements in stressful situations, the revealed patterns and trends are described, and also, accordingly, verification of such primary conclusions was carried out and confirmation of the identified connections was obtained. The study of a person's coping behavior was carried out taking into account his level of frustration.

It was found that one person usually has several of the most pronounced coping styles and behavior patterns in stressful situations, specific types of the most pronounced coping styles, patterns and strategies of stress-overcoming behavior, as well as their combination with other coping patterns, patterns and strategies

Key words: emotional state, coping, coping behavior, model of behavior in stressful situations, stress, strategy of stress-overcoming behavior, type of adaptation, anxiety, frustration

ЗМІСТ

.....	4
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ	12
1.1. Організація, зміст та основні етапи емпіричного дослідження	12
1.2. Аналіз та обґрунтування вибору методик та психодіагностичного інструментарію дослідження	18
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИДАМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ	29
2.1. Вплив окремих індивідуально-психологічних показників на поведінку особи у стресогенних ситуаціях	29
2.1.1. Індивідуально-психологічні особливості реакцій студентів з високим рівнем фрустрації на стресогенні ситуації	35
2.1.2. Індивідуально-психологічні особливості реакцій студентів з низьким рівнем фрустрації на стресогенні ситуації	43
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В процесі життєдіяльності людина неодноразово стикається з подразниками, важкими життєвими ситуаціями, труднощами та стресом. Масові страйки, соціально-політичні рухи, кібератаки, булінг в мережі Інтернет, пандемія і карантин, війна та інші події останніх десяти років кардинально вплинули на психічний стан людей та змусили людство переглянути підходи до розуміння концепцій психічного здоров'я, емоційного стану та стресостійкості.

Емоційний стан напряму впливає на поведінку та якість життя людини, оскільки він є фоном та мотиватором діяльності будь-якого живого організму. Саме тому, сьогодні особливо актуальним є вивчення проявів емоційних станів людини у стресогенних ситуаціях.

У широкому розумінні емоційний стан – це поняття, що об'єднує настрій, внутрішні почуття, бажання, афекти й емоції особистості. Так, образа, роздратування, збудження, істерика, занепад сил, - все це емоційні стани, які можуть тривати від декількох секунд до декількох годин і бути більш або менш інтенсивними.

Емоційний стан тісно пов'язаний з поняттям «емоції», під яким розуміють відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, що призводять до фізичних і психологічних змін, які впливають на мислення та поведінку особи. Крім того, емоційність пов'язана з рядом психологічних явищ, включаючи тип вищої нервової діяльності (темперамент), особистість, настрій і мотивацію.

Відповідно до теорії оцінки емоцій, переживанню емоцій має передувати мисленнєвий процес. Теорія Р. Лазаруса когнітивної оцінки стверджує, що мозок спочатку оцінює ситуацію, а вже після цього виникає емоція. Отже, послідовність формування емоції є такою: спочатку стимул, за ним думка, яка потім одночасно призводить до фізіологічної реакції та емоції [1]. Однак, у стресогенних ситуаціях нервова система людини переходить в так званий режим «вижити», - вмикаються еволюційно старіші структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки. За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку дуже швидка та схожа

на захисні механізми, що успішно застосовувалися з початку еволюційного процесу. Так, з огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок може «віддати команди»: бий, біжи, завми [89].

Бий є активною формою поведінки особи у стресогенних ситуаціях, що може проявлятися як атака, агресія, емоційність або імпульсивність. Біжи також є активною формою поведінки особи у стресогенних ситуаціях, що може проявлятися як втеча, хаотичність дій, активна робота мозку. Однак, без самоконтролю такі активні реакції, як правило, позитивний результат не принесуть, саме тому тут важливий контроль потоку та напрямку реакції.

Завми є пасивною формою поведінки людини у стресогенній ситуації, що може проявлятися як неможливість приймати рішення та долати труднощі, зупинка всіх реакцій та інстинктів, бажання злитися з оточенням. Така реакція також не контролюється особою.

Аналізуючи способи вирішення труднощів та проблем, психологи і психотерапевти використовують різні поняття: «захист», «подолання», «стан напруги» та «редукція стресу».

У сучасних психологічних дослідженнях емоційні стани у стресогенних ситуаціях найчастіше досліджуються крізь призму механізмів психологічного захисту або через вивчення копінг-поведінки і копінг-реакцій особистості на стрес.

Так, більшість дослідників розглядають психологічні захисні механізми в якості інтрапсихічної адаптації за рахунок несвідомої переробки інформації, що поступає. В цих процесах беруть участь всі психічні функції: сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення та емоції, однак кожен раз значну частину роботи із подолання негативних переживань бере на себе якась одна з них. Захисні механізми, які актуалізуються у складній ситуації виступають в ролі бар'єрів на шляху просування інформації. В результаті взаємодії з ними тривожна для особистості інформація або ігнорується, або спотворюється, або фальсифікується. За рахунок цього формується специфічний стан свідомості, що дозволяє людині зберегти гармонічність та врівноваженість структури власної особистості [80].

Поняття подолання або копінг (coping behavior), у свою чергу, охоплює широкий спектр активності людини, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій [10]. Так, у широкому розумінні [43], копінг (від англ. cope - долати, справлятися з чим-небудь) — це спосіб взаємодії особистості з проблемною (стресовою) або кризовою ситуацією; це сформовані людиною, під вплив обставин та напрацьованого досвіду, стратегії, що допомагають впоратися з стресом або проблемою.

Відомо, що ранні дослідження копінгу здійснювалися в межах вивчення захисних механізмів. Так, вперше термін «coping» був використаний Л. Мьорфі в 1962 році в дослідженнях з подолання дітьми труднощів, які супроводжують кризи розвитку. Проте основна заслуга вивчення проблеми копінгу належить Р. Лазарусу (1966). Розроблена ним трансактна теорія стресу та копінгу дозволяє чітко уявити структуру копінг-процесу, спрямованого на регулювання взаємодій між людиною та середовищем.

Психологічні механізми захисту та копінг-реакції є важливими інструментами адаптації людини до зовнішніх подразників, однак, у них є істотні відмінності:

- метою захисних механізмів є збереження комфортного стану, зниження психоемоційної напруги, а метою копінг-стратегій - досягнення адаптації до умов, що змінюються та розбудова ефективних відносин;

- захисні механізми виникають блискавично, відбувається перекручування реальності, а копінг-стратегії розгортаються послідовно в часі;

- захисні механізми є пасивним пристосуванням, а копінг-стратегії — активним;

- захисні механізми вказують на ригідність (негнучкість) «Я-концепції», а у копінг-стратегіях закладені ресурси (фізичні, психологічні, соціальні, матеріальні);

- захисні механізми є проявом безсвідомого реагування на загрозу, а копінг-стратегії – свідомої зміни ситуації, при якій особистість може керувати цими процесами, варіювати в залежності від ситуації;

- різновидами захисних механізмів є примітивні і вищі механізми, а різновидами копінг-стратегій – поведінкові, когнітивні та емоційні копінгі;

- при застосуванні захисних механізмів є можливим усвідомлення безсвідомих захисних механізмів, що знижує ступінь їх активності, а при застосуванні копінг-стратегій – можливість навчання подоланню, тобто застосуванню усвідомлених стратегій за рахунок оволодіння певною послідовністю дій [63].

Цікавим є те, що Р. Лазарус [2] вважав психологічний захист пасивною копінг-поведінкою та те, що досі в літературі з копіngu та психологічного захисту деякі дослідники продовжують використовувати термін «копінг» у значенні психологічних захистів (Л. І. Вассерман, Е. Г. Ейдемільер). Водночас, у межах уявлень про психологічні захисти та копінг-стратегії як механізми, спрямовані на адаптацію в ситуації психологічної напруги, можна розглядати їх як взаємодоповнюючі та взаємокомпенсуючі [80].

У нашому дослідженні вивчення емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій здійснюватиметься через дослідження копінг-реакцій особистості на стрес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій здійснювалось закордонними та вітчизняні науковцями, зокрема, у межах біохімічних, фізіологічних та психологічних досліджень, в контексті вивчення стресу, емоційної стійкості та стресостійкості, резильєнтності та копінг-поведінки.

Так, фундаментальними роботами з вивчення стресу є праці В. Озера, Г. Сел'є, Л. Мьорфі, Р. Лазаруса, С. Фолкман.

Серед сучасних вітчизняних дослідників стресу варто відзначити В. Бодрова, Л. Наугольника, О. Даниляка, С.-А. Маринець, О. Заячківську, М.С. Кудінову, І. Гаврілець, О. Кокуна, Т. Цигульська та ін. Водночас, методики

боротьби зі стресом та інноваційні програми підвищення стресостійкості особистості досліджувались В. Розовим, С. Богдановим, Ю. Михальською та ін.

Емоційна стійкість та стресостійкість є об'єктом досліджень І. Аршави, О. Чебикіна та І. Павлової, С. Ізюмової, В. Пономаренка та П. Зільбермана, О. Ковальова та Я. Рейковського, В. Корольчук, С. Герасіної, О. Кравцової, М. Білової, В. Крайнюк, К. Назаренко, Я. Овсянникової, Ю. Шарана та ін.

Окремі питання резильєнтності та особистісного адаптаційного потенціалу досліджувались Г. Лазос, Т. Грубі, Е. Грішин, Л. Прокоф'євою, О.Д. Литвиненко, О. Односталко, А. Коваленко та Н. Родіної, К. Гавриловською, О. Остапйовським, В. Рибалкою, Н. Ярош, В. Зливкова, С. Лукомської та О. Федана.

Водночас здійснюється безліч досліджень щодо професійного стресу та реакції на стрес представниками різних професій. Особливо актуальними в контексті психічного здоров'я нації є вивчення впливу стресу на молодь, а також дослідження їх реакцій на стресогенні ситуації.

Метою даного дослідження є емпіричне вивчення та описання індивідуально-психологічних особливостей прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій та розкриття особливостей застосування окремих копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки.

Завданнями дослідження є:

- теоретичний аналіз літератури щодо основних підходів у дослідженні емоційних станів особи, а також підбір комплексу діагностичних методик та інструментарію для проведення емпіричного дослідження особливостей прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій;

- розробка плану емпіричного дослідження, моделювання окремих процедур та проведення безпосереднього дослідження;

- з'ясування наявності кореляції психічних станів та типу адаптації особи до стресу, опис виявлених закономірностей та тенденцій;

- вивчення впливу індивідуальних психологічних показників особи на спрямованість її копінг-поведінки, формування типових профілів підгруп осіб в

залежності від кількості та видів обраних ними основних копінгів та моделей поведінки у стресогенних ситуаціях;

- фіксація та перевірка отриманих попередніх висновків та проміжних результатів, виявлених тенденцій та закономірностей шляхом їх зіставлення з окремими анкетами-профілями опитуваних.

Об'єкт дослідження – емоційні стани людини.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій.

Методи дослідження. Для реалізації дослідницької мети та поставлених завдань було застосовано комплекс методів:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми;

- емпіричні методи: на діагностичному етапі – *системний підхід*, що дозволило здійснити комплексний аналіз об'єкта та предмета дослідження; *метод моделювання*, що дозволило обґрунтувати зміст та процедуру проведення емпіричного етапу дослідження;

- *психодіагностичні методики*, тест «Тип темпераменту» (за Г. Айзенком), тест «Нервово-психічна адаптація» (за І.Н. Гурвіч), методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), тест «Способи долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Л. Вассерман), методика «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (за С. Хобфолл) для визначення моделей копінг-поведінки досліджуваних у стресогенних ситуаціях; *анкетування*, що дозволило виявити психологічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) та типові копінг-стратегії опитуваних; на аналітичному етапі: *порівняльно-аналітичний метод*, що дозволило зіставити та дослідити кореляції між психічними станами, рівнем адаптивності/дезадаптації та копінг-стратегіями опитуваного, а також встановити подібності або відмінності інших об'єктів дослідження, визначити, що є загальним і специфічним; *методики системно-структурного аналізу складних об'єктів*, що дозволило порівняти рівні психологічних станів опитуваних та дослідити структурні компоненти копінг-

поведінки опитуваних; *методи математичної статистики*, а саме кореляційний аналіз, коефіцієнти кореляції Пірсона (r), що надало змогу статистично опрацювати результати емпіричного дослідження, провести кількісно-якісний аналіз одержаних даних; *метод емпіричного узагальнення*, що дозволив звести конкретні одиничні факти в єдине ціле з метою виявлення типових рис і закономірностей, притаманних досліджуваному явищу.

Елементи наукової новизни;

- вперше сформовано та описано профілі підгруп осіб в залежності від їх індивідуальних показників та кількості обраних ними основних копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки;

- з'ясовано найбільш типові поєднання окремих копінгів однією особою, в т.ч. з врахуванням класифікації копінгів за Р. Лазарус та С. Фолкман;

- сформовано та описано профілі підгруп осіб в залежності від конкретного виду копінгу;

- з'ясовано найбільш типові поєднання окремих моделей поведінки, в т.ч. з врахуванням класифікації стратегій подолання стресу за С. Хобфолл;

- сформовано та описано профілі підгруп осіб в залежності від конкретного виду моделі стрес-долаючої поведінки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що отримані результати є підставою для подальших досліджень у сфері вивчення емоційних станів у стресогенних умовах. Отримані результати дослідження, виявлені закономірності та тенденції, а також описані профілі можуть бути використані не лише у наукових цілях, а й в практичній діяльності психологів, в повсякденному житті людей. Так, знаючи свій тип адаптації, рівень фрустрації та тривожності, а також знаючи свої типові копінги, особа може навчатись новим копінгам, в тому числі більш конструктивним та «здоровим» копінгам, та, в подальшому, керувати власними копінг-процесами, варіювати їх в залежності від ситуації.

Публікації автора за темою дослідження:

1. Флюнт М.О. Емпіричне дослідження взаємозв'язку психічних станів та рівня /типу адаптації особи до стресу. «Світ наукових досліджень. Випуск 18»:

матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (м. Тернопіль, Україна. м. Переворськ, Польща, 20-21 квітня 2023 р.); ГО “Наукова спільнота”; WSSG w Przeworsku. Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б. 286 с. С. 104-119. URL: <http://www.economy-confer.com.ua/art/18/117/0/0/>

2. Флюнт М.О. Емпіричне дослідження впливу типу темпераменту особистості на спрямованість її стратегій стрес-долаючої поведінки. The 2nd International scientific and practical conference “Modern problems of science, education and society” (April 24-26, 2023) SPC “Sciconf.com.ua”, Kyiv, Ukraine. 2023. 1391 p. P. 772-778. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/04/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-24-26.04.23.pdf>

3. Fliunt Mariana Empirical study of the influence of certain psychological indicators on the number and direction of coping and personal behavioral models in stressful situations. The 7th International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world” (May 4-6, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. 601 p. P. 385-394. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENTIFIC-RESEARCH-IN-THE-MODERN-WORLD-4-6.05.23.pdf>

4. Флюнт М.О. Типові профілі підгруп осіб в залежності від кількості та видів обраних ними основних копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки (на основі емпіричного дослідження). The 8th International scientific and practical conference “Science and technology: problems, prospects and innovations” (May 11-13, 2023) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2023. 522 p. P. 316-325. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-11-13.05.23.pdf>

Структуру та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок, з них основного тексту 52 сторінок, таблиць - 7, діаграм - 12, список використаних джерел – 83 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

1.1. Організація, зміст та основні етапи емпіричного дослідження

Метою даного дослідження є емпіричне вивчення та описання індивідуально-психологічних особливостей прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій та розкриття особливостей застосування окремих копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки.

Для досягнення поставленої мети та завдань нами було розроблено програму емпіричного дослідження, що передбачає три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

Так, *на підготовчому етапі* нами було здійснено аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми, визначено стан розв'язання проблеми вибору копінг-стратегії індивідом у науковій літературі; сформовано гіпотезу дослідження, а також його мету та завдання; визначено об'єкт та предмет дослідження. На цьому етапі дослідження було застосовано загальнонаукові методи, зокрема, *аналіз, синтез, порівняння та узагальнення*, що дозволило виявити стан досліджуваності проблеми, підходи до сутності та значення копінгу, моделей поведінки у стресогенних ситуаціях та стратегій стрес-долаючої поведінки, а також визначити основні напрями емпіричного дослідження.

На діагностичному етапі нами було визначено та підібрано психодіагностичний інструментарій, - конкретні методики для проведення емпіричного дослідження; розроблено структурно-функціональну модель / дизайн дослідження, результати (емпіричні дані) якого дозволять досягти мету дослідження; сформовано репрезентативну вибірку дослідження; визначено послідовність проведення діагностичного експерименту. На цьому етапі

дослідження було застосовано: *системний підхід*, що дозволило здійснити комплексний аналіз об'єкта та предмета дослідження; *метод моделювання*, що дозволило обґрунтувати зміст та процедуру проведення емпіричного етапу дослідження; *психодіагностичні методики*, - тест «Тип темпераменту» (за Г. Айзенком), тест «Нервово-психічна адаптація» (за І.Н. Гурвіч), методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), тест «Способи долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Л. Вассерман), методика «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (за С. Хобфолл, 1994; адаптація Н.Е. Водоп'янової, Е.С. Старченкової) для визначення моделей копінг-поведінки досліджуваних у стресогенних ситуаціях. Тут також варто зазначити, що при відборі враховувалися наступні вимоги до психодіагностичного інструментарію, що є загальноприйнятими у психодіагностиці: по-перше, це відповідність методики меті й предмету дослідження; по-друге, заданість процедури проведення у вигляді однозначного набору дій, по-третє, достатня репрезентативність, надійність, валідність і об'єктивність тестового матеріалу, по-четверте, відповідна чіткість і однозначність інструкцій щодо проведення дослідження; *анкетування*, що дозволило виявити психологічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність), тип/рівень адаптації особи до стресу, а також найбільш застосовувані копінги, моделі поведінки у стресогенних ситуаціях та стратегії стрес-долаючої поведінки опитуваних.

На аналітичному етапі нами було здійснено збір емпіричних даних та визначено методи їх аналізу; описано виявлені тенденції та кореляції результатів емпіричного дослідження; сформовано висновки та здійснено апробацію проміжних результатів.

На аналітичному етапі дослідження було застосовано: *порівняльно-аналітичний метод*, що дозволило зіставити та дослідити кореляції між психічними станами, рівнем адаптивності/дезадаптації та копінг-стратегіями опитуваного, а також встановити подібності або відмінності інших об'єктів дослідження, визначити, що є загальним і специфічним; *методики системно-структурного аналізу складних об'єктів*, що дозволило порівняти рівні

психологічних станів опитуваних та дослідити структурні компоненти копінг-поведінки опитуваних; *методи математичної статистики*, а саме кореляційний аналіз, коефіцієнти кореляції Пірсона (r), що надало змогу статистично опрацювати результати емпіричного дослідження, провести кількісно-якісний аналіз одержаних даних; *метод емпіричного узагальнення*, що дозволив звести конкретні одиничні факти в єдине ціле з метою виявлення типових рис і закономірностей, притаманних досліджуваному явищу.

Методику системно-структурного аналізу складних об'єктів у психолого-педагогічних дослідженнях, було запропоновано В. А. Семиченко. У нашому дослідженні процес копінг-поведінки представлено як цілісну за структурою, інформаційно відкриту систему, що реалізується при взаємодії функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких є властиві їм специфічні (окремі, компонентні) регуляторні функції. Оскільки у нашому дослідженні використовувався комплекс методик, необхідно було визначитися щодо порядку трактування результатів у випадках, коли за різними методиками виявлено різні тенденції. Для переведення вихідних параметрів у якісно однорідні кількісні значення було проведено процедуру формалізації первинних даних шляхом їх віднесення до відповідних рівнів. Для зручнішого підрахунку результатів вони були позначені: високий (В/3), середній (С/2), низький (Н/1). У процесі обробки було зроблено розподіл за рівнями компонентів копінг-поведінки.

Завдяки структурному аналізу можна провести процедуру узагальнення, але водночас не втратити індивідуальні особливості кожного учасника дослідження. Після проведення усіх процедур постала можливість скласти для кожного учасника дослідження індивідуальну модель копінг-поведінки, яка містить узагальнені показники за кожним компонентом. Результати вносилися до відповідних таблиць, на основі яких будувалася узагальнена таблиця результатів дослідження.

Методи математичної статистики та аналіз даних включає три основні кроки, які виконуються приблизно в такому порядку:

1. підготовка даних, що включає перевірку або реєстрацію даних, перевірку даних на вірогідність, створення робочої матриці дослідження шляхом введення даних в комп'ютер; перетворення та опрацювання отриманих даних відповідно до завдань та мети дослідження.

2. описова статистика використовується для опису основних ознак даних у дослідженні. Вони містять прості підсумки про вибірку та заходи. Разом із простим графічним аналізом вони становлять основу практично кожного кількісного аналізу даних. За допомогою описової статистики надано інформацію щодо отриманих результатів з точки зору математичної статистики.

3. статистичні висновки на підставі результатів математично-статистичної обробки. Статистичний висновок передбачав підтвердження або спростування судження про ймовірність того, що спостережувана різниця між групами є надійною або випадково виникла в цьому дослідженні. Таким чином, ми використовуємо статистику висновку, щоб робити подальші логічні підсумки щодо більш загальних висновків стосовно відсутності або наявності відмінностей у досліджуваних групах.

Статистичний аналіз було зроблено на підставі результатів поведеного кореляційного аналізу (коефіцієнти кореляції Пірсона), адже кореляція є однією з найпоширеніших і найкорисніших статистичних даних. Кореляція – це одне число, яке описує ступінь зв'язку між двома змінними. Коефіцієнт кореляції вимірюється за шкалою, яка варіюється від +1 до 0 до -1. Повна кореляція між двома змінними виражається або +1, або -1. Кореляція між двома змінними може бути позитивною (тобто, вищі рівні однієї змінної пов'язані з вищими рівнями іншої) або негативною (тобто, вищі рівні однієї змінної пов'язані з нижчими рівнями іншої). Знак коефіцієнта кореляції вказує напрямок зв'язку. Величина коефіцієнта кореляції вказує на силу взаємозв'язків (див. Таблиця 1.1.1.).

Таблиця 1.1.1. Визначення типу/рівня кореляції		
Кореляція	Негативна	Позитивна
Відсутня	-0.09 до 0.0	0.0 до 0.09
Низька	-0.3 до -0.1	0.1 до 0.3
Середня	-0.5 до -0.3	0.3 до 0.5
Висока	-1.0 до -0.5	0.5 до 1.0

При проведенні порівняльного аналізу на підставі отриманих результатів за кожним параметром діагностичних методик було складено психологічний портрет груп осіб з різними основними копінгами та моделями поведінки у стресогенних ситуаціях, в тому числі й груп осіб з декількома основними копінгами/моделями.

При плануванні проведення дослідження було враховано вимоги до формування вибірки дослідження.

Так, емпіричною основою даного дослідження є результати анонімного добровільного онлайн-опитування, проведеного у листопаді-грудні 2022 р. за допомогою інструменту Google форма. Посилання на опитування було розміщено у соціальній мережі Facebook та надано здобувачам вищої освіти старших курсів рівня бакалавр спеціальностей 121 – Інженерія програмного забезпечення, 122 – Комп’ютерні науки та 125 – Кібербезпека (галузь знань «12 – Інформаційні технології») двох закладів вищої освіти у м. Одеса.

До початку опитування усім учасникам було повідомлено про мету дослідження, надано інструктаж щодо роботи з запропонованими методиками. Учасникам опитування також було повідомлено про відсутність для них ризиків від участі в цьому дослідженні, а також те, що отримані результати (їх відповіді) будуть використанні у наукових цілях, - як емпірична основа для кваліфікаційної (магістерської) роботи.

Варто зазначити, що усі питання були обов’язковими для відповіді, що дозволило отримати максимально повну інформацію від кожного учасника опитування (в розрізі запитуваної нами інформації).

Так, онлайн-форма опитувальника складається з 5 частин:

- перша частина - *вступна*, що містить питання щодо анкетних даних учасників опитування: вік, стать, сфера діяльності, а також питання щодо їх темпераменту, - учасникам опитування було попередньо надано тест «Тип темпераменту» (за Г. Айзенком), що складається з 57 питань-тверджень з чіткими варіантами відповіді (опитуваний надає по одній відповіді до кожного питання-твердження, кожна відповідь оцінюється окремим балом);

- друга частина - *тест нервово-психічної адаптації* (за І.Н. Гурвіч), що складається з 26 питань-тверджень з чіткими варіантами відповіді (опитуваний надає по одній відповіді до кожного питання-твердження, кожна відповідь оцінюється окремим балом);

- третя частина – *тест «Способи стрес-долаючої поведінки»* (за Р. Лазарус, С. Фолкман), що складається з 50 питань-тверджень з чіткими варіантами відповіді (опитуваний надає по одній відповіді до кожного питання-твердження, кожна відповідь оцінюється окремим балом);

- четверта частина – *тест «Самооцінка психічних станів»* (за Г. Айзенком), що складається з 40 питань-тверджень з чіткими варіантами відповіді (опитуваний надає по одній відповіді до кожного питання-твердження, кожна відповідь оцінюється окремим балом);

- п'ята частина – *тест «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)»* (за С. Хобфолл), що складається з 54 питань-тверджень з чіткими варіантами відповіді (опитуваний надає по одній відповіді до кожного питання-твердження, кожна відповідь оцінюється окремим балом).

Обробка результатів здійснювалась за допомогою інструменту Google форма та програми Excel, зведення даних та створення об'єктів візуалізації отриманих результатів (анкет-профілів, таблиць, діаграм) – за допомогою програми Word.

Так, в опитуванні всього взяло участь 75 (сімдесят п'ять) осіб (див Додаток А). Найбільшою, серед опитуваних, є частка осіб віком 17-21 рік – 77,3%, частка осіб віком від 36 років і старше – 10,7%, віком 22-24 роки – 6,7%, віком 25-35 років - 5,3%. Щодо статі опитуваних, - найбільше в опитуванні взяло участь жінок – 66,7%, частка опитуваних чоловіків – 33,3%. За сферою діяльності опитуваних найбільше осіб, які навчаються – 61,3%, частка осіб які навчаються та працюють – 25,3%, частка осіб які лише працюють – 12%, а частка осіб, які ні не навчаються, ні не працюють становить лише 1,3% (див Додаток Б).

Для проведення більш якісного дослідження індивідуально-психологічних особливостей прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних

ситуацій вбачалось необхідним скоротити перелік досліджуваних осіб, сформувавши більш вузьку фокус-групу, анкети-профілі членів якої будуть детально вивченими та описаними в цьому дослідженні. Так, нами обрано 2 основні критерії формування фокус-групи для цього дослідження:

перший критерій – вік, – у фокус-групу входитимуть лише опитувані особи віком 17-21 рік,

другий критерій – сфера діяльності, - у фокус-групу входитимуть опитувані особи які навчаються та які навчаються і працюють.

Використавши вказані критерії, нами скорочено кількість осіб, результати опитування яких враховуватимуться в даному дослідженні. Таким чином, у фокус-групу входитимуть виключно 55 (п'ятдесят п'ять) студентів-бакалаврів, в т.ч. й ті, що поєднують навчання з роботою (див. Додаток В). Вбачається, що дослідження учасників такої фокус-групи дозволить нам дослідити різноманітні індивідуально-психологічні прояви емоцій у стресових станах осіб, що перебувають в однорідних соціальних умовах, мають схоже соціальне оточення та спільні сфери інтересів.

Для подальшого дослідження нами буде використано дані з 55-ти анкет-профілів опитуваних.

Щодо загальних кількісних та якісних показників сформованої нами фокус-групи, - у неї увійшли в основному жінки – 60%, значно менше чоловіків – 40%; 78% учасників фокус-групи лише навчаються, а 22% поєднують навчання з роботою.

1.2. Аналіз та обґрунтування вибору методик та психодіагностичного інструментарію дослідження

Одне з завдань емпіричної частини дослідження – підбір комплексу психодіагностичних методик, релевантних меті дослідження. Проведено аналіз значної кількості методик, що спрямовані на вивчення стресостійкості, реакції на стрес та копінг-поведінки осіб у стресових ситуаціях, в результаті якого для даного дослідження було обрано наступні:

- тест «Нервово-психічна адаптація» (І.Н. Гурвіч),
- методичку «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк),
- тест «Способи стрес-долаючої поведінки» (Р. Лазарус та С. Фолкман, в адаптації Л. Вассерман),
- методичку «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Хобфолл, 1994, адаптація Н.Е. Водоп'янової, Е.С. Старченкової).

Розглянемо їх більш детально.

Проведення рівневої оцінки та визначення психічного стану опитуваних здійснювалось за допомогою *тесту «Нервово-психічна адаптація» (І.Н. Гурвіч, 1992)* [81, С. 208-209]. Так, конкретно-методологічною основою для цього тесту послужила концептуальна модель перед-хворобливих станів в психіатрії, висунута С.Б. Семічовим. Ним же розроблені концепти симптомів, що містяться в первинній формі тесту.

Тест «Нервово-психічна адаптація» - це психіатричний тест, що на операціональному рівні виражається у виявленні рівня нервово-психічної адаптації шляхом встановлення наявності і виразності в індивіда деяких психіатричних симптомів. Така його спрямованість виражається ще й у тому, що крайніми категоріями багатовимірної шкали адаптації виступають абсолютне (ідеальне) нервово-психічне здоров'я і ймовірний хворобливий нервово-психічний стан [33].

Тест складається з 26 питань-тверджень, що відібрані за результатами оцінки надійності і валідності первинної форми тесту і розміщені у випадковому порядку. Досліджуваний самостійно надає відповіді на кожне з питань-тверджень, обираючи лише один з запропонованих варіантів відповіді для кожного питання, - або «немає і не було», або «було в минулому, але зараз уже немає», або «з'явилося останнім часом», або «є вже тривалий час», або «є і завжди було». Кожна відповідь оцінюється окремим балом від 0 до 4 відповідно (див. Додаток Г). Варто зазначити, що наявність нульового діленням дозволяє припустити можливість відсутності симптому, що відноситься до так званих шкал послідовних інтервалів.

Отримання підсумкових оцінок здійснюється шляхом підсумовування загальної кількості балів. Максимальна кількість балів – 104.

Для оцінки результатів необхідний ключ - прозора «сітка», де нанесені шкальні оцінки значень відповідей:

0-10 балів – повністю адаптований,

11-20 балів – майже адаптований,

21-30 балів – частково адаптований,

31-40 балів – легка патологія адаптації,

Більше 40 балів – явна патологія адаптації.

Для визначення психічного стану учасників опитування, за параметрами «тривожність», «фрустрація», «агресивність» та «ригідність» нами було використано методику *«Самооцінка психічних станів»*, розроблену Г. Айзенком [76, С. 76-78].

Основою даної методики є тест, що складається з чотирьох груп питань-тверджень на визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, - всього 40 питань. Досліджуваний самостійно надає відповіді на кожне з питань, обираючи лише один з запропонованих варіантів відповіді для кожного питання, - або «не підходить», або «не дуже підходить», або «підходить». Кожна відповідь оцінюється окремим балом від 0 до 2 відповідно.

Інтерпретація результатів та визначення рівнів психічних станів здійснюються шляхом підсумовування загальної кількості балів за кожну з 4х груп питань та співвідношенням отриманих показників по кожній групі до таблиці рівнів. Г. Айзенком виділено три рівні психічних станів:

0-7 балів - «низький»,

8-14 балів - «середній» та

15-20 балів - «високий», градація між якими залежить від загальної кількості балів по кожній з груп.

Для більш глибокого розуміння особливостей та характеристик стрес-долаючої поведінки учасників фокус-групи було проведено водночас два дослідження за допомогою опитувальника *«Способи стрес-долаючої поведінки»*

(Р. Лазарус та С. Фолкман, в адаптації Л. Вассерман) та Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) (С. Хобфолл, 1994,; адаптація Н.Е. Водоп'янової, Е.С. Старченкової).

Опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана (адаптація Л. Вассерман) [56]. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різноманітних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Ця методика вважається першою стандартною у сфері вимірювання копінгу. Вона була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Крюковою, Є. Куфтяк, М. Замишляєвою у 2004 році, додатково стандартизована НППІ ім. Бехтерева Л. Вассерман, Б. Іовлевим, Є. Ісаєвою, Є. Трифоною.

Тест складається з 54 питань-тверджень. Досліджуваний самостійно оцінює те, як він зазвичай чинить в таких випадках та надає відповіді на кожне з питань-тверджень, обираючи лише один з запропонованих варіантів відповіді для кожного питання, - або «ні, це не зовсім так», або «швидше ні, ніж так», або «важко відповісти», або «швидше так, ніж ні», або «так, абсолютно правильно». Кожна відповідь оцінюється окремим балом від 1 до 5 відповідно.

Для оцінки результатів необхідний ключ – сітки субшкал. Відповідно до «ключа» обраховується сума балів по кожному рядку, що відображає рівень переваги того чи іншого копінгу.

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

7-12 балів – середній, адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані;

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

Так, чим більше сумарних балів набрав конкретний стиль поведінки (копінг), тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

Тут варто зазначити, що єдиної класифікації копінгу чи типів копінг-стратегій немає. Базовим вважається запропоноване Lazarus & Folkman (1984) розмежування між проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгом.

Проблемно-орієнтований копінг має на меті зміну ситуації, тоді як емоційно-орієнтований копінг спрямовано регуляцію емоційного стану, викликаного проблемної ситуацією (точніше, її оцінкою). Дане розмежування є одним із варіантів виділення полярних типів копінгу: активного, конфронтативного, інструментального, з одного боку, та уникаючого, емоційного, паліативного – з іншого (Suls & Fletcher, 1985). Безумовно, класифікація, що ґрунтується на єдиній ознаці, не відображає багату палітру можливих копінг-стратегій, що усвідомлювали й самі автори концепції копінгу.

Так, методика копінг-стратегій Лазаруса враховує 8 типів реагування у стресі (копінгів): конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення; планування розв'язання проблеми; позитивна переоцінка.

Шкали методики виглядають таким чином:

- конфронтація

Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на редагування негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості й конфліктності), ворожість, труднощі в плануванні дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невинуватість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційного напруження. Часто стратегія конфронтації розглядається як не адаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та завзятість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам і стресогенним впливам.

Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації;

- дистанціювання

Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученням до неї. Характерним є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію.

Негативні сторони: імовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

- самоконтроль

Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінювання ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до оволодіння собою. При вираженому переважанні стратегії самоконтролю в особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточення свої переживання й прагнення у зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до сильного контролю поведінки.

Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Негативні сторони: труднощі вираження переживань, потреб і прагнень у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки;

- пошук соціальної підтримки

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерними є орієнтованість на

взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, поділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість формування залежної позиції і/або надмірних очікувань від оточення;

- прийняття відповідальності

Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми й відповідальності за її розв'язання, у деяких випадках з виразним компонентом самокритики й самозвинувачення. За умови помірного використання ця стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Водночас вираженість цієї стратегії у поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини й незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності;

- втеча-уникнення

Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань через труднощі за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і

тощо. При вираженій перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій стосовно вирішення труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, уживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження. Більшість дослідників цю стратегію розглядає як не адаптивну, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі й при гострих стресогенних ситуаціях.

Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційного напруження в ситуації стресу.

Негативні сторони: неможливість розв'язання проблеми, імовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту;

- планування розв'язання проблеми

Стратегія планування розв'язання проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого й планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: імовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності й спонтанності в поведінці;

- позитивна переоцінка

Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Негативні сторони: імовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

Водночас, Р. Лазарус і С. Фолкман класифікують копінги в групі за наступними ознаками [78]:

– перша група об'єднує в собі активні види копінга, при яких індивід діє самостійно в спробах вирішити проблему, яка турбує:

- планування вирішення проблеми з аналітичним підходом,
- конфронтація з притаманною цьому виду копінга часткою агресії і ворожості,

- прийняття своєї відповідальності за те, що відбувається;

– друга група об'єднує в собі копінги, при яких проблема / стресова ситуація вирішується за допомогою переоцінки свого стану:

- самоконтроль,
- позитивна переоцінка;

– третя група включає копінги:

- дистанціювання,
- уникнення психотравмуючої ситуації;

– четверта група копінгів не передбачає активного самостійного пошуку рішення проблеми або зміни емоційного стану:

- пошук соціальної підтримки.

За допомогою опитувальника *Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)* (С. Хобфолл, 1994.; адаптація Н.Е. Водоп'янової, Е.С. Старченкової) досліджувалися особливості поведінкових моделей вирішення психологічно напружених ситуацій, що можуть викликати стрес та стратегій стрес-долаючої поведінки як типів реакцій особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій [17, с. 251-26].

Багатовимірну модель «поведінки подолання» С. Хобфоллом було запропоновано у 1994 році, вона вважається найсучаснішою моделлю вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення стресових ситуацій.

На відміну від попередніх моделей, копінг-поведінка розглядається як стратегії (тенденції) поведінки, а не як окремі типи поведінки. Запропонована модель має дві основні вісі (просоціальна–асоціальна, активна–пасивна) і одну додаткову вісь (пряма–непряма), які являють собою вимірювання загальних стратегій подолання [29]. Водночас, згідно з концепцією С. Хобфолла моделі стрес-долаючої поведінки характеризують три пересічні координатні осі (напрямки й індивідуальну активність) долаючої поведінки особистості в ситуаціях проблемного спілкування в системі людина-людина. Так, стратегічний напрямок долаючої поведінки в змістовому плані має описуватися за допомогою мінімум трьох координат:

- вісь просоціальної (вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки) – асоціальної (асоціальні дії, агресивні дії) стратегії стрес-долаючої поведінки;

- вісь активної (асертивні дії) – пасивної(обережні дії, уникнення) стратегії стрес-долаючої поведінки;

- вісь прямої (імпульсивні дії) – непрямої (маніпулятивна) стратегії стрес-долаючої поведінки;

Так, тест *Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)* (С. Хобфолл, 1994) складається з 54 питань-тверджень. Досліджуваний самостійно оцінює те, як він зазвичай чинить в таких випадках та надає відповіді на кожне з питань-тверджень, обираючи лише один з запропонованих варіантів відповіді для кожного питання, - або «ні, це не зовсім так», або «швидше ні, ніж так», або «важко відповісти», або «швидше так, ніж ні», або «так, абсолютно правильно». Кожна відповідь оцінюється окремим балом від 1 до 5 відповідно.

Для оцінки результатів необхідний ключ – сітки субшкал. Відповідно до «ключа» обраховується сума балів по кожному рядку, що відображає рівень

переваги тої чи іншої моделі поведінки в складній (стресогенній) ситуації. Перевірка рівня вираженості здійснюється за таблицею.

Методика визначає 9 моделей поведінки у стресогенних ситуаціях (долаючої поведінки): асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії, а також обчислення загального індексу конструктивності стратегій поведінки. Стратегії й моделі поведінки, залежно від ступеня конструктивності, можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати успішності подолання стресів, кризових явищ та впливати на збереження здоров'я суб'єкта діяльності [29]. «Здорове» подолання є і активним, і просоціальним. Активне подолання сукупно з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини [95].

Варто зазначити, що використання валідних та надійних психодіагностичних тестових методик і статистичних методів обробки даних дозволило отримати необхідні кількісні і якісні дані, що характеризували вибірку, зробити необхідні узагальнення.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИДАМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

2.1. Вплив окремих індивідуально-психологічних показників на поведінку особи у стресогенних ситуаціях

Як було зазначено, метою даного дослідження є *емпіричне вивчення та описання індивідуально-психологічних особливостей прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій та розкриття особливостей застосування окремих копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки*. Для досягнення поставленої мети нами було розроблено програму емпіричного дослідження, визначено та поставлено завдання дослідження, підібрано та застосовано комплекс релевантних методів та методик, сформовано вибірку.

Програма емпіричного дослідження передбачала три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. Варто зазначити, що завдання дослідження, зазначені у вступі до цієї кваліфікаційної роботи, розглядались нами як окремі послідовні підетапи аналітичного етапу, чітке виконання яких дозволить нам досягти мети дослідження загалом. Таким чином, саме на аналітичному етапі було здійснено збір та аналіз емпіричних даних; проведено послідовні дослідження відповідно до постановлених завдань; описано виявлені тенденції та кореляції результатів емпіричного дослідження (відповідно до поставлених завдань); сформовано висновки та здійснено апробацію проміжних результатів.

Так, одним з поставлених завдань/підетапів дослідження було *з'ясування наявності кореляції психічних станів та типу адаптації особи до стресу*, а також опис виявлених закономірностей та тенденцій. Для виконання поставленого завдання нами було використано та досліджено показники/результати фокус-групи за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та тесту «Нервово-психічна адаптація» (за І.Н. Гурвіч).

Поставлене завдання було виконано, - здійснено дослідження кореляції та взаємозв'язку рівнів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності особи з рівнем/типом її адаптації до стресу учасників фокус-групи.

Так, на цьому підетапі, нами було:

- встановлено загальні групові показники рівнів психічних станів досліджуваної фокус-групи, – з'ясовано, що усі показники відповідають середньому рівню;

- обчислено загальний рівень адаптації досліджуваної фокус-групи, – показник відповідає рівню «легка патологія адаптації»;

- з'ясовано кількісний та якісний склад досліджуваної фокус-групи у розрізі рівнів адаптації її учасників;

- обчислено коефіцієнти кореляції рівнів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності особи на здатність особи до адаптації до стресогенних ситуацій. Виявлено наявність «високої позитивної» кореляції між показниками тривожності та типом адаптації, – коефіцієнт становить 0,56, а також між показниками фрустрації та типом адаптації учасників фокус-групи, – коефіцієнт становить 0,74. Водночас, з'ясовано, що кореляція між показниками агресії та типу адаптації та показниками ригідності та типу адаптації є «низькою позитивною», коефіцієнти становлять 0,02 та 0,22 відповідно. Так, підтвердженням наявності таких кореляцій є виявлення наступних закономірностей: при збільшенні рівня фрустрації підвищується частка осіб з явною патологією адаптації (дезадаптація). Так, серед осіб з низьким рівнем фрустрації дезадаптація є характерною для 22% опитуваних, серед осіб з середнім рівнем – 35%, а серед осіб з високим рівнем фрустрації – 100%; при збільшенні рівня тривожності підвищується частка осіб з явною патологією адаптації (дезадаптація). Так, серед осіб з низьким рівнем тривожності дезадаптація є характерною для 25% опитуваних, серед осіб з середнім рівнем – 43%, а серед осіб з високим рівнем тривожності – 67%;

- досліджено та описано динаміки впливу: рівня тривожності на адаптацію особи, рівня фрустрації на адаптацію особи, рівня агресії на адаптацію особи та

рівня ригідності на адаптацію особи, а також виявлено окремі закономірності впливу різних рівнів окремих психічних станів на тип адаптації особи.

Результати конкретно цього дослідження опубліковано у матеріалах Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (20-21 квітня 2023 р.), - назва публікації «Емпіричне дослідження взаємозв'язку психічних станів та рівня/типу адаптації особи до стресу» [96].

Наступним поставленим завданням/підетапом дослідження було *вивчення впливу індивідуальних психологічних показників особи на спрямованість її копінг-поведінки*. Для виконання цього завдання було здійснено дослідження впливу типу вищої нервової діяльності особистості на спрямованість застосовуваних нею копінг-механізмів та моделей стрес-долаючої поведінки, а також дослідження впливу окремих психологічних показників на кількість та спрямованість копінгів і моделей поведінки особи у стресогенних ситуаціях. Для виконання поставленого завдання нами було використано та досліджено показники/результати фокус-групи за тестом «Тип темпераменту» (за Г. Айзенком), методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), тестом «Нервово-психічна адаптація» (за І.Н. Гурвіч), тестом «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Л. Вассерман) та методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (за С. Хобфолл, 1994,; адаптація Н. Е. Водоп'янової, Е. С. Старченкової).

Досліджуючи взаємозв'язок рівнів психічних станів (тривожність, фрустрація, агресія та ригідність), типу/рівня адаптації особи та типів вищої нервової діяльності (темпераменту) нами було:

- виявлено та описано групи найбільш виражених/застосовуваних копінгів для кожного типу вищої нервової діяльності (темпераменту);
- з'ясовано найбільш типові поєднання та групи копінгів для кожного з типів вищої нервової діяльності (темпераменту);
- виявлено найбільш виражені/застосовувані моделі поведінки у стресогенних ситуаціях та стратегії стрес-долаючої поведінки для кожного типу вищої нервової діяльності (темпераменту).

Результати конкретно цього дослідження опубліковано у матеріалах II Міжнародної науково-практичної конференції «Modern problems of science, education and society» (24-26 квітня 2023 р.), - назва публікації «Емпіричне дослідження впливу темпераменту особистості на спрямованість її стратегій стрес-долаючої поведінки» [97].

В ході дослідження нами було з'ясовано, що:

- коефіцієнт кореляції типу адаптації особи та кількості копінгів які вона реалізовує у стресогенних ситуаціях становить 0,325167, що відповідає рівню «середня позитивна кореляція»;

- коефіцієнт кореляції типу адаптації особи та кількості основних моделей поведінки особи у стресогенних ситуаціях становить 0,208428, що відповідає рівню «низька позитивна кореляція»;

- коефіцієнт кореляції типу адаптації особи та кількості основних стратегій стрес-долаючої поведінки особи у стресогенних ситуаціях становить 0,202985, що відповідає рівню «низька позитивна кореляція».

Таким чином, існує незначна кореляція між типом адаптації особи та тим, яку кількість копінгів та моделей поведінки у стресовій ситуації вона застосовуватиме.

Досліджуючи вплив рівня тривожності та типу адаптації особи до стресу на кількість та спрямованість її копінгів, основних моделей поведінки у стресогенних ситуаціях, а також властивих їй стратегій стрес-долаючої поведінки нами було сформовано та описано профілі підгруп осіб в залежності від їх індивідуальних показників та кількості обраних ними основних копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки.

Результати конкретно цього дослідження опубліковано у матеріалах VII Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific research in the modern world» (4-6 травня 2023р.), - назва публікації «Empirical study of the influence of certain psychological indicators on the number and direction of coping and personal behavioral models in stressful situations» / «Емпіричне дослідження впливу окремих

психологічних показників на кількість та спрямованість копінгів і моделей поведінки особи у стресогенних ситуаціях» [98].

Крім того, одним з завдань дослідження було *перевірка отриманих попередніх висновків, виявлених тенденцій та закономірностей шляхом їх зіставлення з окремими анкетами-профілями опитуваних, а також формування типових профілів осіб які застосовують конкретні види копінгів та моделі поведінки у стресогенних ситуаціях*. Для виконання поставленого завдання нами було використано та досліджено показники/результати фокус-групи за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), тестом «Нервово-психічна адаптація» (за І.Н. Гурвіч), тестом «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Л. Вассерман) та методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (за С. Хобфолл, 1994).

Проаналізувавши анкети-профілі кожного опитуваного члена фокус-групи, нами було:

- сформовано профілі підгруп осіб в залежності від кількості обраних ними основних копінг-стратегій та основних моделей поведінки у стресогенних ситуаціях;
- з'ясовано найбільш типові поєднання окремих копінгів однією особою, в т.ч. з врахуванням класифікації копінгів за Р. Лазарус та С. Фолкман;
- описано профілі підгруп осіб в залежності від конкретного виду копінгу;
- з'ясовано найбільш типові поєднання окремих моделей поведінки, в т.ч. з врахуванням класифікації стратегій подолання стресу за С. Хобфолл;
- описано профілі підгруп осіб в залежності від конкретного виду моделі стрес-долаючої поведінки.

Результати конкретно цього дослідження опубліковано у матеріалах VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Science and technology: problems, prospects and innovations» (11-13 травня 2023 р.), - назва публікації «Типові профілі підгруп осіб в залежності від кількості та видів обраних ними основних копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки (на основі емпіричного дослідження)» [99].

Таким чином, виконання завдань дослідження та отримані проміжні результати на кожному з підетапів дозволило нам визначити напрям та алгоритм подальшого опису отриманих результатів дослідження, сформувавши висновки дослідження відповідно до поставленої мети.

Враховуючи усе вищезазначене, основним критерієм для подальшого структурованого опису (в межах цієї кваліфікаційної роботи) отриманих результатів є показники фрустрації окремих учасників фокус-групи. Саме рівень фрустрація, у більшій мірі, впливає на реакції та емоції особи, її тип адаптації до стресу, а також на подальшу поведінку особи в стресогенних ситуаціях. Рівні фрустрації та тривожності безпосередньо впливають на якість життя особи загалом, є фоном та мотиватором діяльності особи.

Алгоритм подальшого опису індивідуально-психологічних особливостей реакцій студентів на стресогенні ситуації (в розрізі окремих рівнів фрустрації) буде наступним:

- визначення кількості основних копінгів та моделей поведінки учасників фокус групи у стресогенних ситуаціях (за результатами тесту «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Л. Вассерман) та методики «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (за С. Хобфолл, 1994.; адаптація Н.Е. Водоп'янової, Е.С. Старченкової));

- характеристика найбільш виражених копінгів учасників фокус-групи (за результатами тесту «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, в адаптації Л. Вассерман));

- найбільш типові поєднання копінгів учасників фокус-групи;

- найбільш застосовувані групи копінгів учасників фокус-групи та їх типові поєднання (за класифікацією Р. Лазарус та С. Фолкман);

- характеристика найбільш виражених моделей поведінки учасників фокус-групи у стресогенних ситуаціях (за результатами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (за С. Хобфолл, 1994.; адаптація Н.Е. Водоп'янової, Е.С. Старченкової));

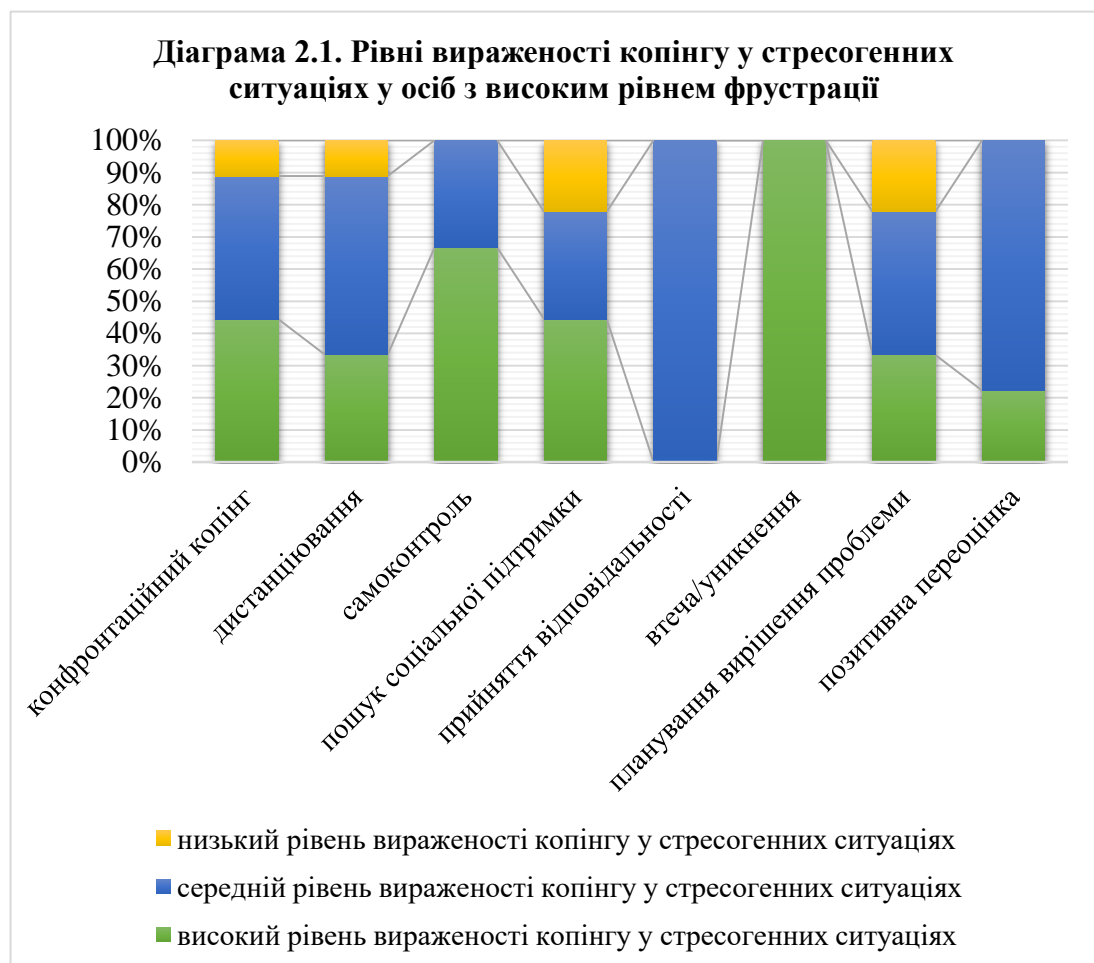
- найбільш типові поєднання моделей поведінки учасників фокус-групи у стресогенних ситуаціях;

- найбільш застосовувані стратегії стрес-долаючої поведінки учасників фокус-групи та їх типові поєднання (за класифікацією С. Хобфолл).

2.1.1. Індивідуально-психологічні особливості реакцій студентів з високим рівнем фрустрації на стресогенні ситуації

Серед опитуваних з високим рівнем фрустрації, найбільшими є частки осіб, які характеризуються наявністю водночас трьох (34%, 3 особи) або двох копінгів (22%, 2 особи) та, водночас, трьох (33%, 3 особи), однієї або двох (по 22%, 2 особи) основних моделей поведінки у стресогенних ситуаціях.

Щодо конкретних видів копінгів, що найчастіше застосовуються учасниками опитування з високим рівнем фрустрації у стресогенних ситуаціях, - отримано наступні результати (див. Діаграма 2.1):



- втеча/уникнення (100%, 9 осіб) та самоконтроль (64%, 6 осіб) мають найвищий рівень вираженості в учасників опитування як основний копінг у стресогенних ситуаціях;

- трохи нижчими є показники застосування конфронтації та пошуку соціальної підтримки (по 44%, 4 особи кожен);

- далі – дистанціювання та планування вирішення проблеми (по 34%, 3 особи кожен), а також позитивна переоцінка (22%, 2 особи).

Проаналізувавши анкети-профілі учасників фокус-групи з високими показниками рівня фрустрації, нами з'ясовано наступне (див. Діаграма 2.2):

- *втеча/уникнення*, як основний копінг, найчастіше поєднується з самоконтролем (6 з 9 випадків);

- *самоконтроль*, як основний копінг, найчастіше поєднується з уникненням (6 з 6 випадків), конфронтацією, пошуком соціальної підтримки та плануванням вирішення проблеми (3 з 6 випадків кожен);

- *конфронтація*, як основний копінг, найчастіше поєднується з уникненням (4 з 4 випадків), самоконтролем, пошуком соціальної підтримки та плануванням вирішення проблеми (3 з 4 випадків кожен);

- *пошук соціальної підтримки*, як основний копінг, найчастіше поєднується з уникненням (4 з 4 випадків), конфронтацією, самоконтролем та плануванням вирішення проблеми (3 з 4 випадків кожен);

- *дистанціювання*, як основний копінг, найчастіше поєднується з уникненням (3 з 3 випадків);

- *планування вирішення проблеми*, як основний копінг, найчастіше поєднується з конфронтацією, самоконтролем, пошуком соціальної підтримки та уникненням (3 з 3 випадків кожен);

- *позитивна переоцінка*, як основний копінг, найчастіше поєднується з конфронтацією, самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, уникненням та плануванням вирішення проблеми (2 з 2 випадків кожен).

Діаграма 2.2. Взаємозв'язок окремих видів копінгу у осіб з високим рівнем фрустрації



Найчастіше опитувані з високим рівнем фрустрації застосовують копінги 3 групи, при яких особа уникає психотравмуючих ситуацій, - 9 випадків; трохи рідше копінги 2 групи при яких проблема / стресова ситуація вирішується особою за допомогою переоцінки свого стану, - 6 випадків; найменш застосованими є копінги 1 групи, тобто активні види копінгу, де індивід діє самостійно в спробах вирішити проблему, яка турбує, - 4 випадки; та копінги 4 групи, що не передбачає

активного самостійного пошуку рішення проблеми або зміни емоційного стану особою, - 4 випадки (див. Табл. 2.1).

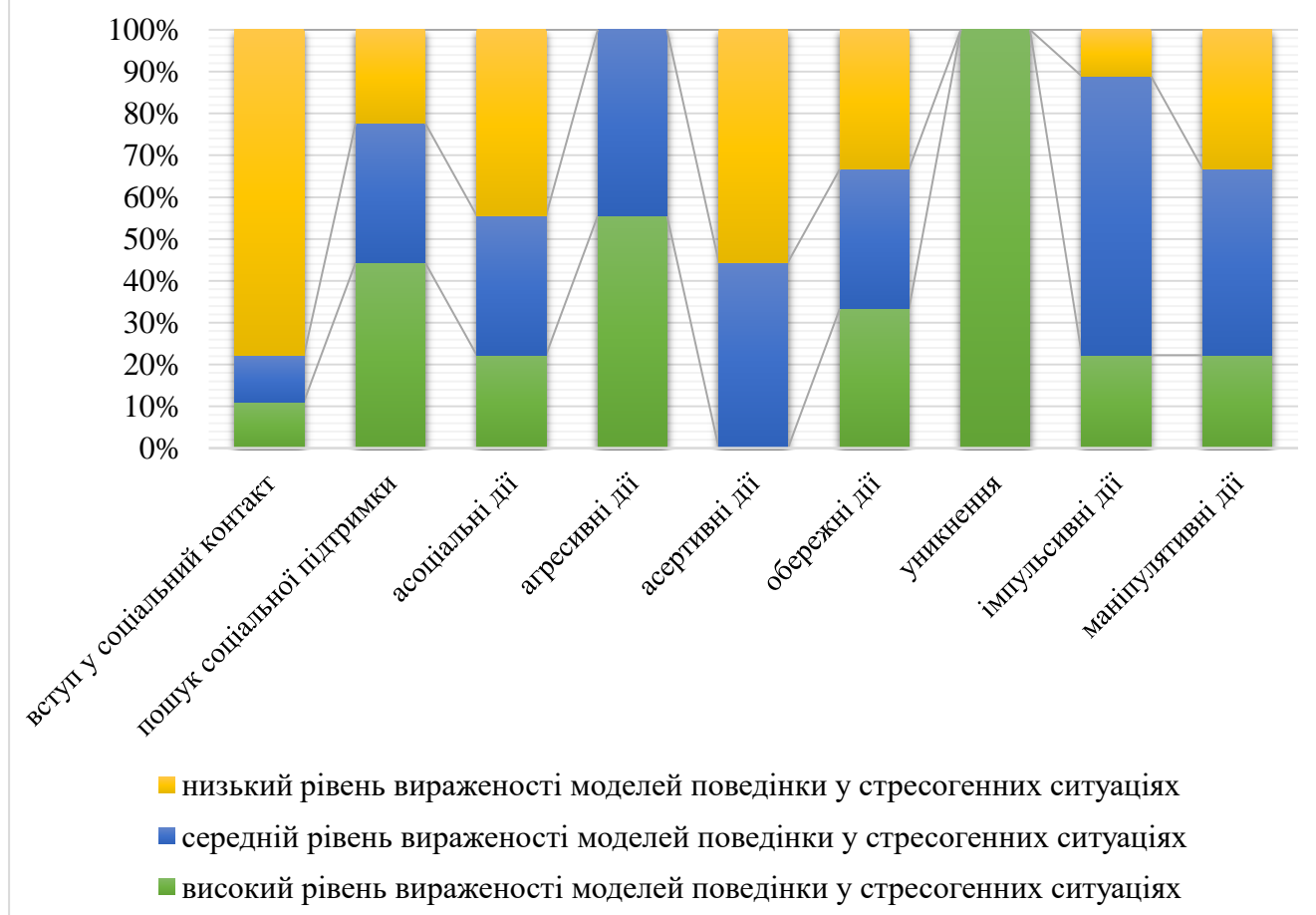
Варто зазначити, що серед копінгів 3 групи, найбільш застосовуваним опитуваними є уникнення, серед копінгів 2 групи – самоконтроль, серед копінгів 1 групи – поєднання планування вирішення проблеми та конфронтація.

Таблиця 2.1. Застосування груп копінгів особами з високим рівнем фрустрації (за класифікацією копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана)		
1 група копінгу	Лише планування вирішення проблеми	0
	Лише конфронтація	1
	Планування вирішення проблеми і конфронтація	3
2 група копінгу	Лише самоконтроль	4
	Лише позитивна переоцінка	0
	Самоконтроль і позитивна переоцінка	2
3 група копінгу	Лише дистанціонування	0
	Лише уникнення	6
	Дистанціонування і уникнення	3
4 група копінгу	Пошук соціальної підтримки	4

Щодо одночасного застосування копінгів однієї групи або декількох груп, - застосування копінгів лише однієї 3 групи є характерним для двох опитуваних, одночасне застосування копінгів 2 і 3 груп – для двох опитуваних, одночасне застосування копінгів 1, 2, 3 та 4 груп – для двох опитуваних. Крім того виявлено по одному опитуваному, яким властиве застосування водночас копінгів 1, 2 та 3 груп, 2, 3 та 4 груп, 1, 3 та 4 груп (див. Додаток Л).

Щодо конкретних моделей поведінки, що найчастіше застосовуються учасниками опитування в стресогенних ситуаціях, отримано наступні результати (див. Діаграма 2.3):

Діаграма 2.3. Рівні вираженості моделей поведінки у стресогенних ситуаціях у осіб з високим рівнем фрустрації



- уникнення (100%, 9 осіб) та агресивні дії (56%, 5 осіб) мають найвищий рівень вираженості в учасників опитування як основні моделі поведінки у стресогенних ситуаціях;

- нижчою є частота застосування пошуку соціальної підтримки (44%, 5 осіб) та обережних дій (33%, 3 особи) учасниками фокус-групи;

- далі - асоціальні дії, імпульсивні дії та маніпулятивні дії (22%, 2 особи кожна), а також вступ в соціальний контакт (11%, 1 особа) як найбільш виражені моделі поведінки.

Проаналізувавши анкети-профілі усіх учасників фокус-групи нами з'ясовано наступне (див. Діаграма 2.4.):

- *уникнення*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з агресивними діями (5 з 9 випадків);

- *агресивні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з уникненням (5 з 5 випадків);

- *пошук соціальної підтримки*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з уникненням (4 з 4 випадків) та агресивними діями (3 з 4 випадків);

- *обережні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з уникненням (3 з 3 випадків);

- *асоціальні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошуком соціальної підтримки, обережними діями, уникненням та маніпулятивними діями (2 з 2 випадків кожна);

- *імпульсивні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з агресивними діями та уникненням (2 з 2 випадків кожна);

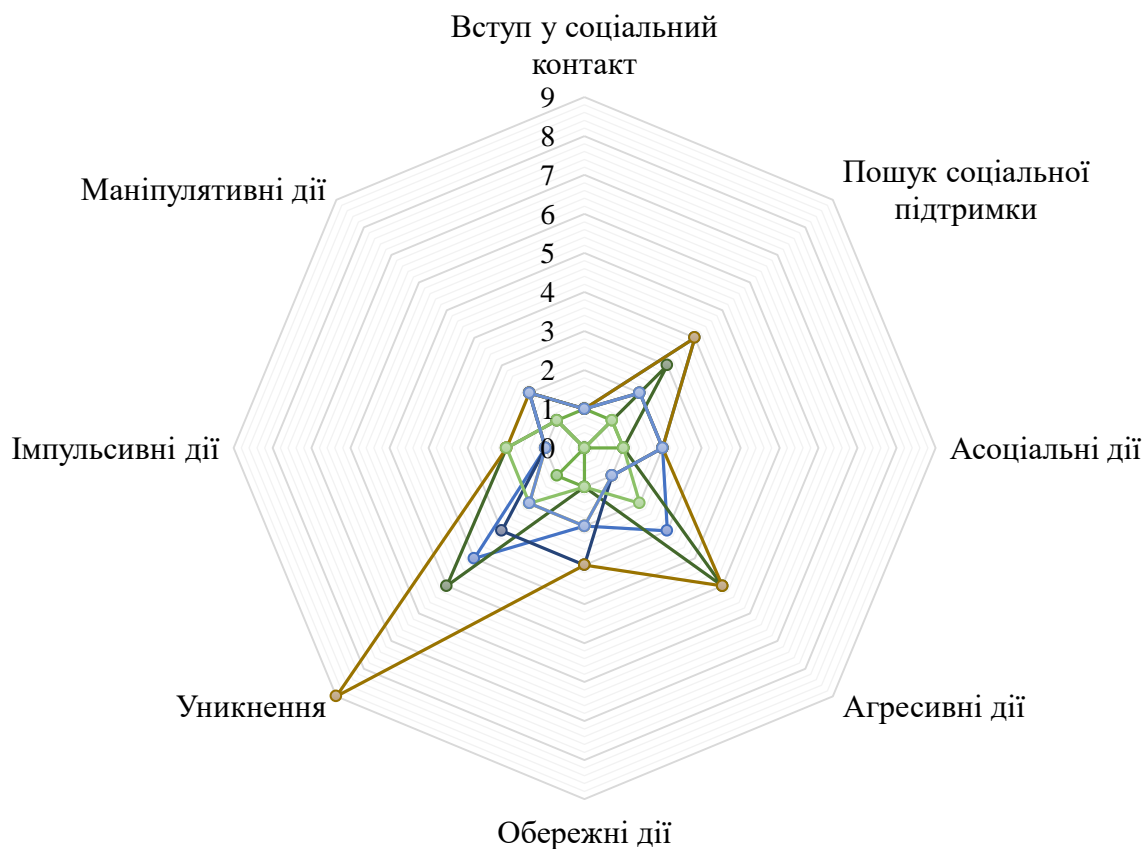
- *маніпулятивні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошуком соціальної підтримки, асоціальними діями, обережними діями та уникненням (2 з 2 випадків кожна);

вступ в соціальний контакт, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошук соціальної підтримки, асоціальні дії, обережні дії, уникнення та маніпулятивні дії (1 з 1 випадків кожна).

Найчастіше опитувані з високим рівнем фрустрації застосовують пасивну стратегію стрес-долаючої поведінки, - 9 випадків; трохи рідше асоціальну стратегію, - 6 випадків; просоціальну стратегію, - 4 випадки; найменш застосованими є непряма та пряма стратегії, - по 2 випадки кожна (див. Табл. 2.2.).

- Варто зазначити, що у пасивній стратегії стрес-долаючої поведінки найбільш застосовуваною є уникнення; у асоціальній стратегії, – модель агресивних дій; у просоціальній стратегії - , пошук соціальної підтримки.

Діаграма 2.4. Взаємозв'язок окремих моделей поведінки у стресогенних ситуаціях у осіб з високим рівнем фрустрації



- Взаємозв'язок вступу у соціальний контакт з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок пошуку соціального контакту з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок асоціальних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок агресивних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок обережних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок уникнення з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок імпульсивних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок маніпулятивних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях

Таблиця 2.2

Застосування стратегій стрес-долаючої поведінки особами з високим рівнем фрустрації (за класифікацією стратегій С. Хобфолла)

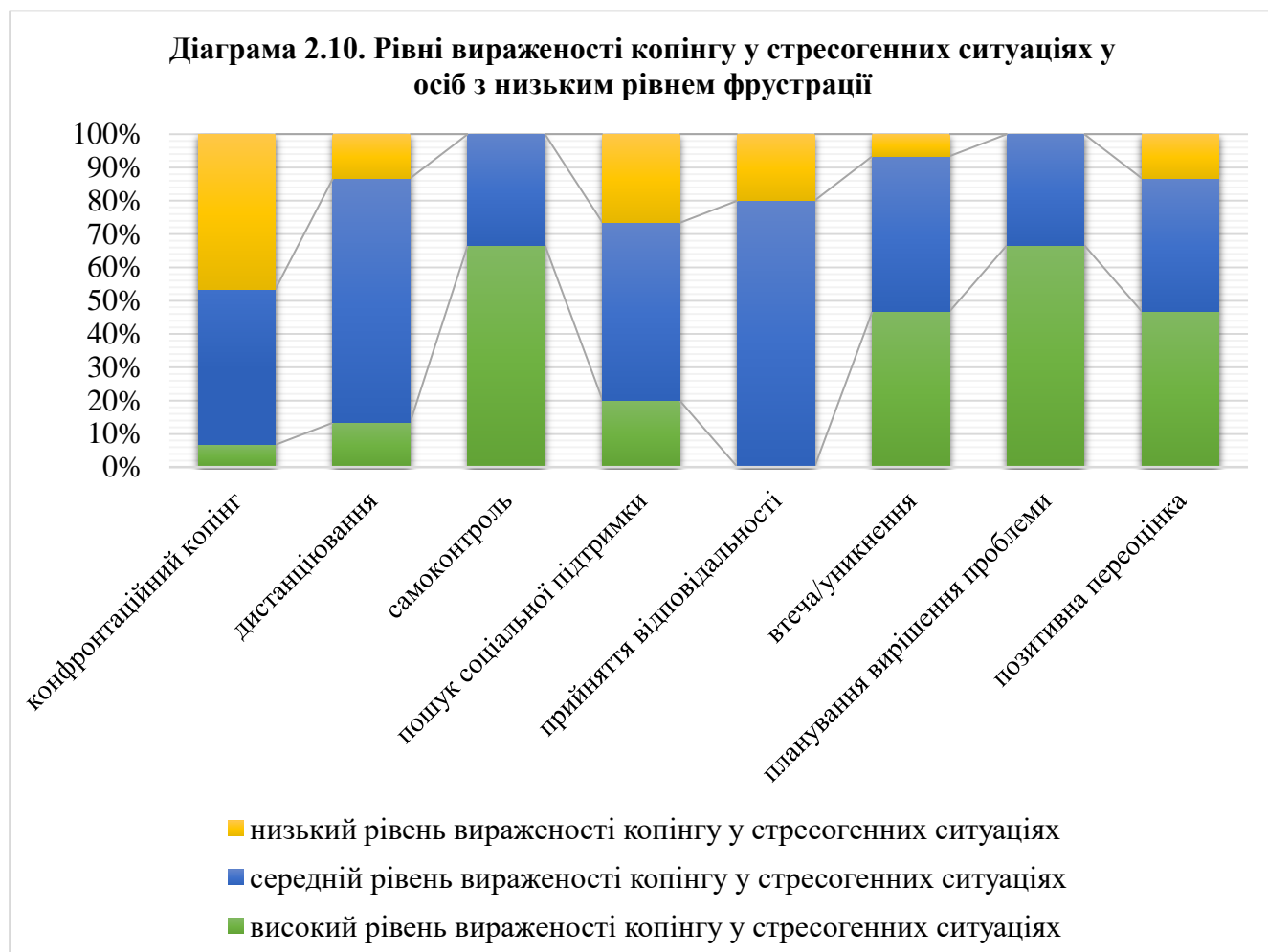
Просоціальна стратегія	Лише вступ у соціальний контакт	0
	Лише пошук соціальної підтримки	3
	Вступ у соціальний контакт і пошук соціальної підтримки	1
Асоціальна стратегія	Лише асоціальні дії	1
	Лише агресивні дії	4
	Асоціальні і агресивні дії	1
Активна стратегія	Асертивні дії	0
Пасивна стратегія	Лише обережні дії	0
	Лише уникнення	6
	Обережні дії і уникнення	3
Пряма стратегія	Імпульсивні дії	2
Непряма стратегія	Маніпулятивні дії	2

Щодо одночасного застосування особою декількох стратегій стрес-долаючої поведінки, - три особи застосовують виключно пасивну стратегію стрес-долаючої поведінки, водночас має місце поєднання просоціальної, асоціальної та пасивної стратегій – у двох осіб, поєднання просоціальної, асоціальної, пасивної та непрямой стратегій – у однієї особи, поєднання просоціальної, асоціальної, пасивної, прямої та непрямой стратегій – у однієї особи, поєднання асоціальної, пасивної та прямої стратегій – у однієї особи, поєднання асоціальної та пасивної стратегій – у однієї особи.

2.1.2 Індивідуально-психологічні особливості реакцій студентів з низьким рівнем фрустрації на стресогенні ситуації

Серед опитуваних з низьким рівнем фрустрації, найбільшими є частки осіб, які характеризуються наявністю водночас одного, двох (по 27%, 4 особи) або трьох копінгів (20% , 3 особи) та водночас трьох (34%, 5 осіб), однієї або чотирьох (по 20%, 3 особи) основних моделей поведінки у стресогенних ситуаціях.

Щодо конкретних видів копінгів, що найчастіше застосовуються учасниками опитування з низьким рівнем фрустрації в стресогенних ситуаціях, - отримано наступні результати (див. Діаграма 2.10):



- самоконтроль та планування вирішення проблеми (по 67%, 10 осіб кожен) мають найвищий рівень вираженості в учасників опитування як основний копінг в стресогенних ситуаціях;

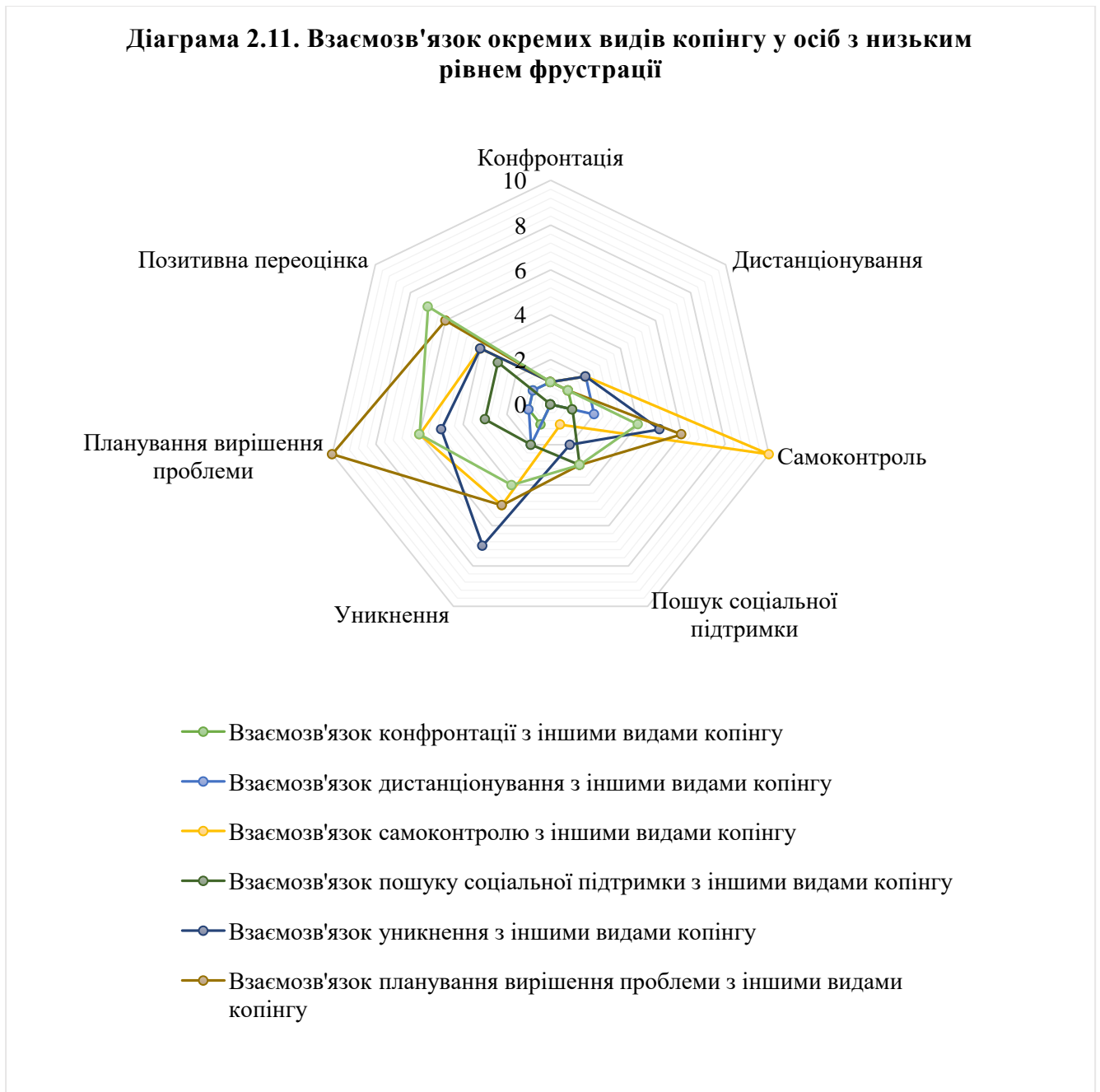
- трохи нижчими є показники застосування втечі/уникнення та позитивної переоцінки (по 47%, 7 осіб кожен);

- далі – пошук соціальної підтримки (20%, 3 особи), дистанціювання (13%, 2 особи) та конфронтаційний копінг (7%, 2 особи).

Проаналізувавши анкети-профілі учасників фокус-групи з низькими показниками рівня фрустрації, нами з'ясовано наступне:

- *самоконтроль*, як основний копінг, найчастіше поєднується з плануванням вирішення проблеми (6 з 10 випадків);

- *планування вирішення проблеми*, як основний копінг, найчастіше поєднується з самоконтролем та позитивною переоцінкою (6 з 10 випадків);



- *втеча/уникнення*, як основний копінг, найчастіше поєднується з самоконтролем та плануванням вирішення проблеми (5 з 7 випадків кожен);

- *позитивна переоцінка*, як основний копінг, найчастіше поєднується з плануванням вирішення проблеми (6 з 7 випадків);

- *пошук соціальної підтримки*, як основний копінг, найчастіше поєднується з плануванням вирішення проблеми та позитивною переоцінкою (3 з 3 випадків кожен);

- *дистанціювання*, як основний копінг, найчастіше поєднується з самоконтролем та уникненням (2 з 2 випадків кожен);

- *конфронтація*, як основний копінг, поєднується з дистанціюванням, самоконтролем, уникненням, плануванням вирішення проблеми та позитивною переоцінкою.

Найчастіше опитувані з низьким рівнем фрустрації застосовують копінги 2 групи при яких проблема / стресова ситуація вирішується особою за допомогою переоцінки свого стану, - 13 випадків; менше - копінги 1 групи, тобто активні види копінга, де індивід діє самостійно в спробах вирішити проблему, яка турбує, - 10 випадків; та 3 групи, при яких особа уникає психотравмуючих ситуацій, - 7 випадків; найменш застосованими є копінги 4 групи, що не передбачає активного самостійного пошуку рішення проблеми або зміни емоційного стану особою, - 3 випадки (див. Табл. 2.7).

Варто зазначити, що серед копінгів 2 групи, найбільш застосовуваним опитуваними є – самоконтроль, серед копінгів 1 групи – планування вирішення проблеми; а серед копінгів 3 групи - уникнення.

Таблиця 2.7

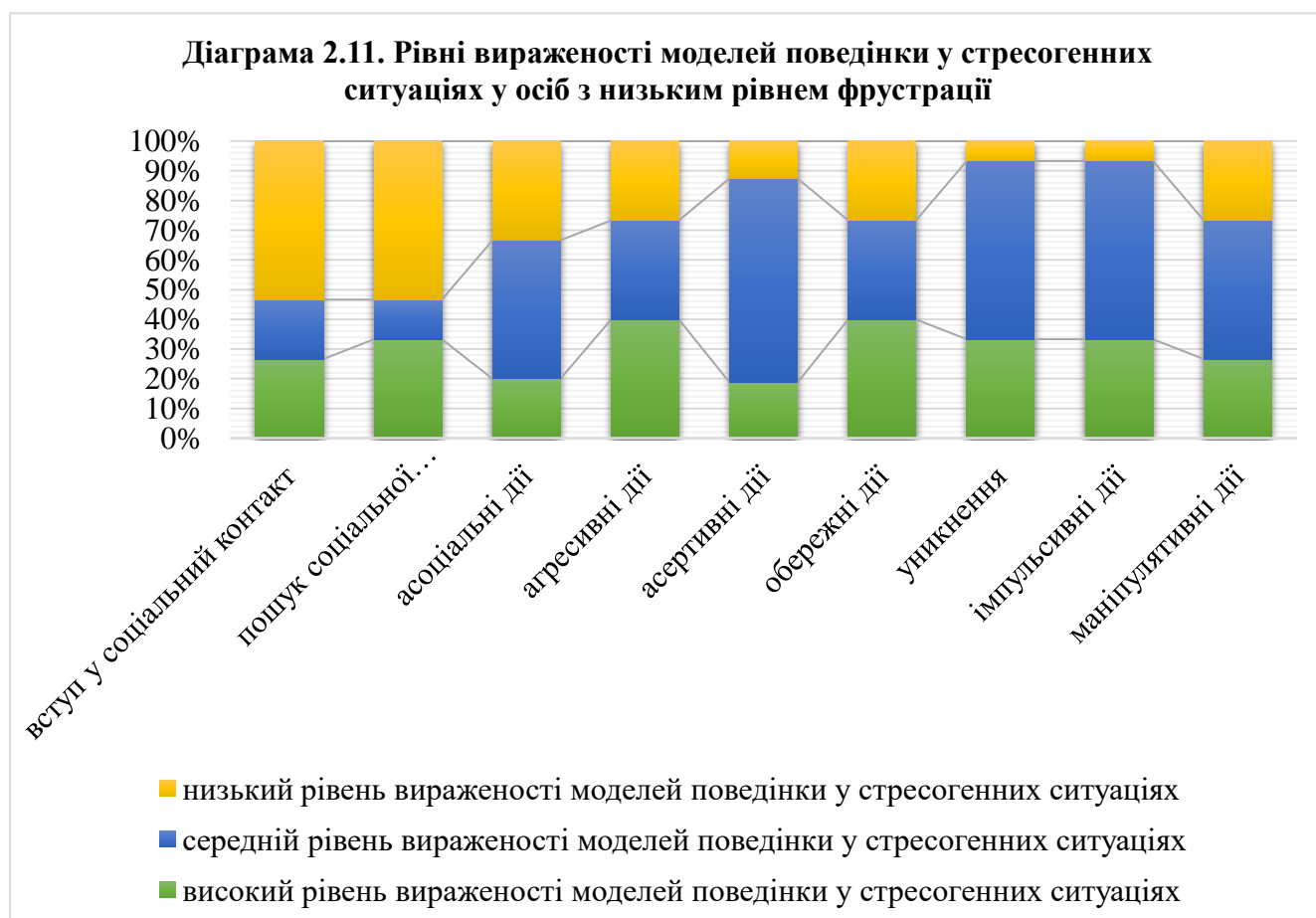
**Застосування груп копінгів однією особою з низьким рівнем фрустрації
(за класифікацією копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана)**

Таблиця 2.1.3.1. Застосування груп копінгів однією особою з низьким рівнем фрустрації (за класифікацією копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана)		
1 група копінгу	Лише планування вирішення проблеми	9
	Лише конфронтація	0
	Планування вирішення проблеми і конфронтація	1
2 група копінгу	Лише самоконтроль	6
	Лише позитивна переоцінка	3
	Самоконтроль і позитивна переоцінка	4

3 група копінгу	Лише дистанціювання	0
	Лише уникнення	5
	Дистанціювання і уникнення	2
4 група копінгу	Пошук соціальної підтримки	3

Щодо одночасного застосування копінгів однієї групи або декількох груп, - застосування копінгів лише однієї 2 групи є характерним для трьох опитуваних, одночасне застосування копінгів 1 і 2 груп – для трьох опитуваних, одночасне застосування копінгів 1, 2, 3 та 4 груп, або копінгів 1, 2 і 3 груп, або копінгів 2 і 3 груп – для двох опитуваних кожне. Крім того виявлено по одному опитуваному, яким властиве застосування водночас копінгів 1, 2 та 4 груп, копінгів 1 та 3 груп та копінгів лише 1 групи .

Щодо конкретних моделей поведінки, що найчастіше застосовуються учасниками опитування в стресогенних ситуаціях, - отримано наступні результати (див. Діаграма 2.11):



- агресивні дії та обережні дії (по 40%, 6 осіб кожна) мають найвищий рівень вираженості в учасників опитування як основні моделі поведінки у стресогенних ситуаціях;

- нижчою є частота застосування пошуку соціальної підтримки, уникнення та імпульсивних дій (по 33%, 5 осіб кожна), вступу у соціальний контакт та маніпулятивних дій (по 26%, 4 особи кожна) учасниками фокус-групи;

- далі - асоціальні дії та асертивні дії (по 20%, 3 особи кожна) як найбільш виражені моделі поведінки.

Проаналізувавши анкети-профілі усіх учасників фокус-групи нами з'ясовано наступне:

- *агресивні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошуком соціальної підтримки та асоціальними діями (3 з 6 випадків кожна);

- *обережні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошуком соціальної підтримки та імпульсивними діями (3 з 6 випадків кожна);

- *пошук соціальної підтримки*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з вступом у соціальний контакт, агресивними діями та обережними діями (3 з 5 випадків кожна);

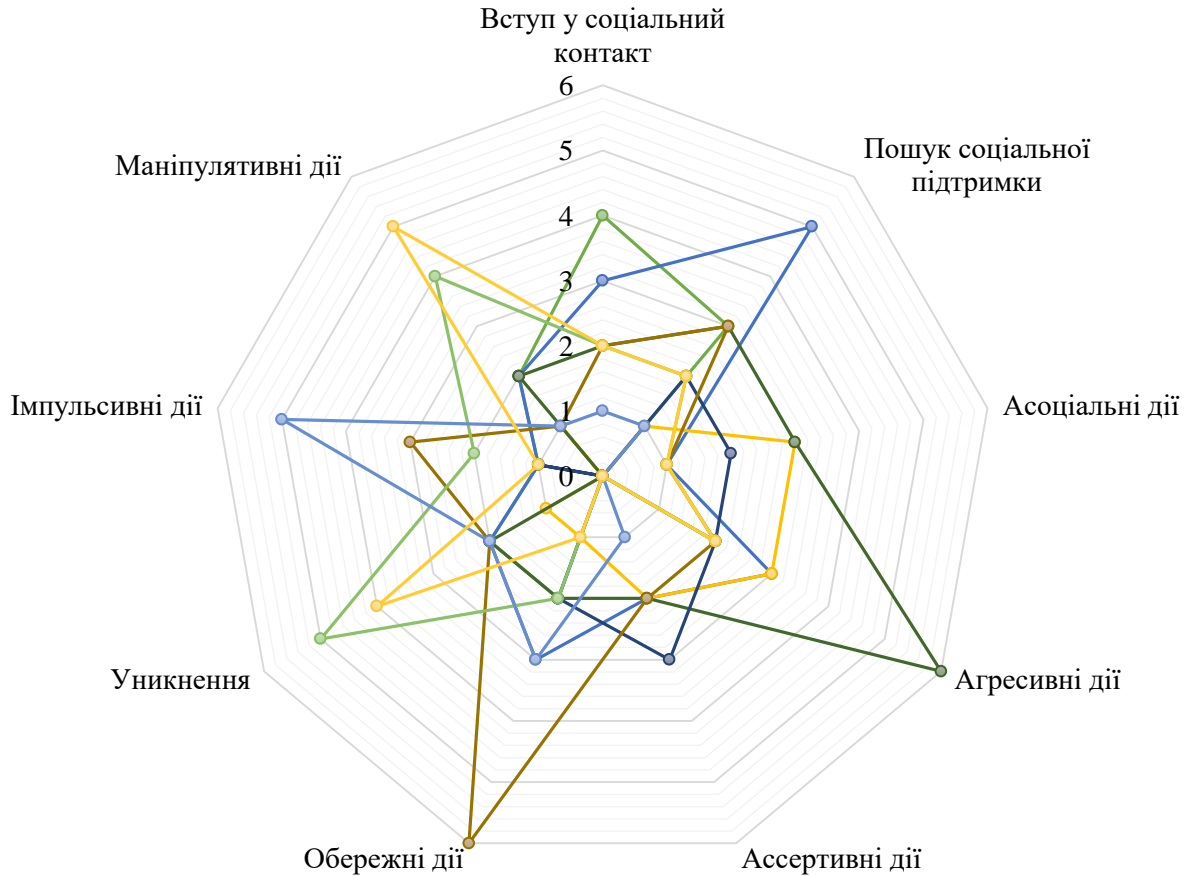
- *уникнення*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з маніпулятивними діями (4 з 5 випадків);

- *імпульсивні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з обережними діями та уникненням (3 з 5 випадків кожна);

- *вступ в соціальний контакт*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошуком соціальної підтримки (3 з 4 випадків);

- *маніпулятивні дії*, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з уникненням (4 з 5 випадків);

Діаграма 2.12. Взаємозв'язок окремих моделей поведінки у стресогенних ситуаціях у осіб з низьким рівнем фрустрації



- Взаємозв'язок вступу у соціальний контакт з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок пошуку соціального контакту з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок асоціальних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок агресивних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок асертивних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок обережних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок уникнення з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок імпульсивних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях
- Взаємозв'язок маніпулятивних дій з іншими моделями поведінки особи у стресогенних ситуаціях

- асоціальні дії, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з агресивними діями (3 з 3 випадків);

- асертивні дії, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошуком соціальної підтримки, асоціальними діями, агресивними діями та обережними діями (2 з 3 випадків кожна).

Найчастіше опитувані з низьким рівнем фрустрації застосовують пасивну стратегію стрес-долаючої поведінки, - 9 випадків; трохи рідше просоціальну та асоціальну стратегії, - по 6 випадків; та пряму стратегію, - 5 випадків; найменш застосованими є непряма, - 4 випадки; та активна стратегія, - 3 випадки (див. Табл. 2.8).

Варто зазначити, що у пасивній стратегії стрес-долаючої поведінки найбільш застосовуваною є обережні дії; у просоціальній стратегії – поєднання вступу у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки; у асоціальній стратегії, – модель агресивних дій, а також поєднання асоціальних і агресивних дій.

Таблиця 2.8

Застосування стратегій стрес-долаючої поведінки особами з низьким рівнем фрустрації (за класифікацією стратегій С. Хобфолла)

Просоціальна стратегія	Лише вступ у соціальний контакт	1
	Лише пошук соціальної підтримки	2
	Вступ у соціальний контакт і пошук соціальної підтримки	3
Асоціальна стратегія	Лише асоціальні дії	0
	Лише агресивні дії	3
	Асоціальні і агресивні дії	3
Активна стратегія	Асертивні дії	3
Пасивна стратегія	Лише обережні дії	4
	Лише уникнення	3
	Обережні дії і уникнення	2
Пряма стратегія	Імпульсивні дії	5

Непряма стратегія	Маніпулятивні дії	4
-------------------	-------------------	---

Серед осіб з низьким рівнем фрустрації мають місце поодинокі випадки поєднання однією особою просоціальної, пасивної та непрямой стратегій, поєднання просоціальної, асоціальної, пасивної та непрямой стратегій, поєднання просоціальної, асоціальної, активної та пасивної стратегій, поодинокі застосування виключно прямої або асоціальної або пасивної стратегії стрес-долаючої поведінки, тощо.

ВИСНОВОК

Дослідження особливостей прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій здійснювалось крізь призму вивчення копінг-поведінки особи, що включає в себе визначення найбільш виражених копінгів, найбільш вживаних моделей поведінки у стресогенних ситуаціях та стратегій стрес-долаючої поведінки учасників фокус-групи.

Для виконання поставлених завдань та досягнення мети дослідження (кваліфікаційної роботи) було розроблено план емпіричного дослідження, що включає три основні етапи (підготовчий, діагностичний та аналітичний), обрано методи проведення дослідження, обрано конкретні психодіагностичні методики та інструментарій, а також сформовано вибірку (фокус-групу), що дозволило отримати необхідні кількісні та якісні показники. Варто зазначити, що кожне завдання дослідження розглядалось нами як окремі послідовні підетапи аналітичного етапу, чітке виконання яких дозволить досягти мети дослідження загалом. Таким чином, саме на аналітичному етапі було здійснено збір та аналіз емпіричних даних; проведено послідовні дослідження відповідно до постановлених завдань; описано виявлені тенденції та кореляції результатів емпіричного дослідження (відповідно до поставлених завдань); сформовано висновки та здійснено апробацію проміжних результатів

Проведення рівневої оцінки та визначення психічного стану опитуваних здійснювалось за тестом «Нервово-психічна адаптація» (І.Н. Гурвіч); для визначення психічного стану учасників опитування за параметрами «тривожність», «фрустрація», «агресивність» та «ригідність» нами було використано методику «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); для більш глибокого розуміння особливостей та характеристик копінг-поведінки учасників фокус-групи було проведено водночас два дослідження за допомогою опитувальника «Способи стрес-долаючої поведінки» (Р. Лазарус та С. Фолкман) та тесту «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Хобфолл). Крім

того, для з'ясування типу вищої нервової діяльності (темпераменту) опитуваних було застосовано тест «Тип темпераменту» (Г. Айзенк).

Вибірка (фокус-група) становить собою 55 (п'ятдесят п'ять) анкет учасників онлайн-опитування. Критеріями формування вибірки стали вік учасників (17-21 рік) та сфера їх діяльності (студенти старших курсів бакалаврату технічної спеціальності, в тому числі й ті, що поєднують навчання з роботою), що дозволило сформувати фокус-групу опитуваних, які перебувають в приблизно однорідних соціальних умовах, мають спільну сферу інтересів та знаходяться під впливом схожих стресогенних факторів.

Для встановлено загальних групових показників нами було проаналізовано результати за усіма опитувальниками, що надавались кожному учаснику фокус-групи. Таким чином було отримано наступні кількісні та якісні групові показники фокус-групи:

- фокус-група характеризується середнім рівнем тривожності, середнім рівнем фрустрації, середнім рівнем агресії та середнім рівнем ригідності (середні групові бали «10», «10», «10», «11» відповідно);

- для учасників досліджуваної фокус-групи характерними є, у переважній більшості, середні показники рівнів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності, а також незначна частка учасників з низькими та високими рівнями показників тотожних психічних станів;

- частки жінок з високими рівнями фрустрації, агресії і ригідності є значно більшими, ніж чоловіків (78%, 80% та 71% відповідно), однак серед опитуваних осіб з високим рівнем тривожності частки жінок і чоловіків є однаковими;

- фокус-група характеризується легкою патологією адаптації (середній груповий бал «37,8»);

- найбільше у фокус-групі осіб з явною патологією адаптації (41,81%), менше осіб з легкою патологією адаптації (23,6%), з частковою адаптацією (21,81%), з повною адаптацією (7,27%), з майже адаптованим типом (5,45%);

- повна адаптація та майже адаптований тип є властивими лише опитуваним чоловікам; часткова адаптація, легка патологія адаптації та явна

патологія адаптації (дезадаптації) – у більшості випадків характерна жінкам, менше – чоловікам.

Досліджуючи кореляцію психічних станів та типу адаптації особи до стресу, було виявлено наявність «високої позитивної» кореляції між показниками тривожності та рівнем/типом адаптації учасників фокус-групи, - коефіцієнт становить 0,56, а також між показниками фрустрації та рівнем/типом адаптації учасників фокус-групи, - коефіцієнт становить 0,74. Водночас, з'ясовано, що кореляція між показниками агресії та типу адаптації та показниками ригідності та типу адаптації є «низькою позитивною», коефіцієнти становлять 0,02 та 0,22 відповідно. Підтвердженням наявності таких кореляцій (щодо рівнів фрустрації, тривожності та рівня/типу адаптації учасників фокус-групи) є, зокрема, наступні виявлені закономірності:

- при збільшенні рівня фрустрації підвищується частка осіб з явною патологією адаптації (дезадаптація). Так, серед осіб з низьким рівнем фрустрації дезадаптація є характерною для 22% опитуваних, серед осіб з середнім рівнем – 35%, а серед осіб з високим рівнем фрустрації – 100%;

- при збільшенні рівня тривожності підвищується частка осіб з явною патологією адаптації (дезадаптація). Так, серед осіб з низьким рівнем тривожності дезадаптація є характерною для 25% опитуваних, серед осіб з середнім рівнем – 43%, а серед осіб з високим рівнем тривожності – 67%.

Враховуючи високий показник кореляції рівня тривожності та рівня фрустрації на тип адаптації особи, а також враховуючи виявлені в ході дослідження тенденції взаємозв'язку вказаних показників, було здійснено перевірку сформованих первинних висновків (щодо впливу тривожності та фрустрації та стан адаптації) з інформацією з анкет-профілів окремих опитуваних. Така перевірка здійснювалась в декількох розрізах (в контексті рівня тривожності та рівня фрустрації): (1) анкети осіб з двома середніми показниками; (2) анкети осіб з одним середнім та одним низьким показником; (3) анкети осіб з одним середнім та одним високим показником; (4) анкети осіб з двома низькими показниками; (5) анкети осіб з двома високими показниками. Сформовані

первинні висновки щодо взаємозв'язку та кореляції показників отримали своє підтвердження.

Досліджуючи вплив індивідуальних психологічних показників особи на спрямованість її копінг-поведінки, було співставлено показники рівнів психічних станів (тривожність, фрустрація, агресія та ригідність), рівня/типу адаптації особи та типів вищої нервової діяльності (темпераменту). Таким чином було виявлено та описано групи найбільш виражених/застосовуваних копінгів для кожного типу вищої нервової діяльності (темпераменту), а також найбільш виражені/застосовувані моделі поведінки у стресогенних ситуаціях та стратегії стрес-долаючої поведінки для кожного типу вищої нервової діяльності (темпераменту).

Емпіричне дослідження показало, що найчастіше у однієї особи наявні декілька найбільш виражених копінгів (2-3) та декілька основних моделей поведінки у стресогенних ситуаціях (3-4). В ході дослідження нами було з'ясовано, що: коефіцієнт кореляції типу адаптації особи та кількості копінгів які вона реалізовує у стресогенних ситуаціях становить 0,325167, що відповідає рівню «середня позитивна кореляція»; коефіцієнт кореляції типу адаптації особи та кількості основних моделей поведінки особи у стресогенних ситуаціях становить 0,208428, що відповідає рівню «низька позитивна кореляція»; коефіцієнт кореляції типу адаптації особи та кількості основних стратегій стрес-долаючої поведінки особи у стресогенних ситуаціях становить 0,202985, що відповідає рівню «низька позитивна кореляція».

Так, проаналізувавши анкети-профілі кожного опитуваного члена фокус-групи, досліджуючи вплив рівня тривожності та рівня/типу адаптації особи до стресу на кількість та спрямованість її копінгів, основних моделей поведінки у стресогенних ситуаціях, а також властивих їй стратегій стрес-долаючої поведінки, нами було сформовано та описано профілі підгруп осіб в залежності від їх індивідуальних показників та кількості обраних ними основних копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки.

Враховуючи зазначене, основним критерієм для подальшого структурованого опису (в межах цієї кваліфікаційної роботи) отриманих результатів стали показники фрустрації окремих учасників фокус-групи. Саме рівень фрустрації, у більшій мірі, впливає на реакції та емоції особи, її тип адаптації до стресу, а також на подальшу поведінку особи в стресогенних ситуаціях. Водночас, рівні фрустрації та тривожності безпосередньо впливають на якість життя особи загалом, є фоном та мотиватором діяльності особи. Враховуючи зазначене, - нами було розроблено алгоритм подальшого опису індивідуально-психологічних особливостей реакцій студентів на стресогенні ситуації (в розрізі окремих рівнів фрустрації), на основі якого було здійснено детальний аналіз та опис встановлених тенденцій та виявлених закономірностей.

Таким чином, було з'ясовано наступне:

- особи з високим та низьким рівнями фрустрації зазвичай застосовують водночас три або два копінги як основні, а особи з середнім рівнем фрустрації – чотири, два або три копінги; водночас особи з високим рівнем фрустрації зазвичай водночас застосовують три, одну або дві основні моделі поведінки у стресогенних ситуаціях, особи з середнім рівнем фрустрації – три, чотири, або п'ять моделей, а особи з низьким рівнем фрустрації – одну або чотири основні моделі поведінки у стресогенних ситуаціях;

- найбільш вираженим копінгом для осіб з високим рівнем фрустрації є втеча/уникнення (100%) та самоконтроль (64%); натомість, для осіб з середнім та низьким рівнями фрустрації найбільш вираженими копінгом є самоконтроль (68% та 67% відповідно), а для осіб з низьким рівнем фрустрації – ще й планування вирішення проблеми (67%); трохи нижчими, для осіб з середнім та низьким рівнями фрустрації, є показники застосування втечі/уникнення (64% та 47% відповідно) та позитивної переоцінки (52% та 47% відповідно) як найбільш виражених копінгів;

- у осіб з високим рівнем фрустрації втеча/уникнення, як основний копінг, найчастіше поєднується з самоконтролем, а у осіб з середнім та низьким рівнями фрустрації – з самоконтролем та плануванням вирішення проблеми;

самоконтроль, як основний копінг у осіб з високим рівнем фрустрації, найчастіше поєднується з втечею/уникненням, конфронтацією, пошуком соціальної підтримки та плануванням вирішення проблеми, у осіб з середнім рівнем фрустрації - з уникненням та позитивною переоцінкою, а у осіб з низьким рівнем фрустрації - з плануванням вирішення проблеми; у осіб з низьким рівнем фрустрації планування вирішення проблеми, як основний копінг, найчастіше поєднується з самоконтролем та позитивною переоцінкою; у осіб з середнім рівнем фрустрації позитивна переоцінка, як основний копінг, найчастіше поєднується з самоконтролем та плануванням вирішення проблеми, а у осіб з низьким рівнем фрустрації - з плануванням вирішення проблеми.

- найчастіше опитувані з високим рівнем фрустрації застосовують копінги 3 групи, при яких особа уникає психотравмуючих ситуацій, рідше - копінги 2 групи та 1 групи, водночас особи з середнім та низьким рівнями фрустрації надають перевагу копінгам 2 групи, при яких проблема / стресова ситуація вирішується особою за допомогою переоцінки свого стану, рідше особи з середнім та низьким рівнями фрустрації обирають копінги інших груп (копінги 3 групи та 1 групи, а також копінги 1 групи та 3 групи відповідно), копінги 4 групи є найменш застосовуваними для осіб з усіма рівнями фрустрації;

- серед копінгів 3 групи, найбільш застосовуваним копінгом, для осіб з високим рівнем фрустрації, є уникнення, а серед копінгів 2 групи найбільш застосовуваними копінгами, для осіб з середнім та низьким рівнями фрустрації, є поєднання самоконтролю та позитивної переоцінки або лише самоконтроль;

- однаково одночасне застосування копінгів однієї групи або кількох груп декількома учасниками фокус-групи було виявлено серед осіб з усіма рівнями фрустрації, наприклад одночасне застосування копінгів лише однієї 3 групи є характерним для двох опитуваних з високим рівнем фрустрації, одночасне застосування копінгів 1, 2, 3 та 4 груп – для двох опитуваних з високим рівнем фрустрації, одночасне застосування копінгів 1, 2 і 3 є характерним для шести опитуваних з середнім рівнем фрустрації, одночасне застосування копінгів 1, 2, 3 та 4 груп – для чотирьох опитуваних з середнім рівнем фрустрації, застосування

копінгів лише однієї 2 групи є характерним для трьох опитуваних з низьким рівнем фрустрації, одночасне застосування копінгів 1 і 2 груп – для трьох опитуваних з низьким рівнем фрустрації тощо;

- найбільш вираженою моделлю поведінки у стресогенних ситуаціях для осіб з високим та середнім рівнями фрустрації є уникнення (100% та 70% відповідно), а для осіб з низьким рівнем фрустрації - агресивні дії та обережні дії (по 40% кожна), нижчими є показники застосування особами з високим та середнім рівнями фрустрації агресивних дій (56% та 55% відповідно) як основної моделі поведінки у стресогенних ситуаціях;

- у осіб з високим рівнем фрустрації уникнення, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з агресивними діями, а у осіб з середнім рівнем фрустрації - з агресивними діями та імпульсивними діями; агресивні дії, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях у осіб з високим та середнім рівнями фрустрації, найчастіше поєднується з уникненням, а у осіб з низьким рівнем фрустрації - з пошуком соціальної підтримки та асоціальними діями; у осіб з низьким рівнем фрустрації обережні дії, як основна модель поведінки у стресогенних ситуаціях, найчастіше поєднується з пошуком соціальної підтримки та імпульсивними діями;

- найчастіше усі опитувані застосовують пасивну стратегію стрес-долаючої поведінки. Рідшими є випадки застосування особами з високим та середнім рівнями фрустрації асоціальної стратегію та, водночас, особами з низьким рівнем фрустрації – просоціальної стратегії стрес-долаючої поведінки, а також випадки застосування особами з високим рівнем фрустрації просоціальної, особами з середнім рівнем фрустрації - прямої та особами з низьким рівнем фрустрації асоціальної стратегій стрес-долаючої поведінки;

- у осіб з високим та середнім рівнями фрустрації у пасивній стратегії стрес-долаючої поведінки найбільш застосованою є модель уникнення, а у осіб з низьким рівнем фрустрації - обережні дії;

- однакове одночасне застосування декількох стратегій стрес-долаючої поведінки було виявлено у осіб з високим та середнім рівнями фрустрації,

наприклад три особи з високим рівнем фрустрації застосовують виключно пасивну стратегію стрес-долаючої поведінки, водночас має місце поєднання просоціальної, асоціальної та пасивної стратегій – у двох осіб з високим рівнем фрустрації, водночас має місце поєднання просоціальної, асоціальної, пасивної, прямої та непрямой стратегій, або поєднання асоціальної, пасивної та непрямой стратегій, або поєднання асоціальної, пасивної та прямої стратегій, - у кожному випадку по три особи з середнім рівнем фрустрації. Випадки поодиноких різноманітних поєднань різних стратегій стрес-долаючої поведінки характерне для осіб з низьким рівнем фрустрації, в окремих випадках – для осіб з високим та середнім рівнями фрустрації.

Отже, чітке та послідовне виконання усіх завдань дослідження, фіксація проміжних результатів, опис виявлених тенденцій та закономірностей на кожному підетапі дозволило нам здійснити комплексне емпіричне вивчення індивідуально-психологічних особливостей прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій, розкрити та описати особливості застосування окремих копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки, відповідно до рівня фрустрації особи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аніщенко А.В. Особливості проявів емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій в освіті. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с. С. 259-261.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
4. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю [Текст]: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 197 с.
5. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів/С. Богданов, О. Залеська. К.: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. - 76 с
6. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій // Наукові записки. Том 149. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.
7. Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти, 1, 105–116.
8. Василик Наталія Михайлівна. Завдання та принципи управління стресом в організації. Science foundations of modern science and practice, 2021, 10: 260.

9. Вінс В., Горбенко І., Красножон Н. Вікові та статеві особливості вибору стратегій подолання важких життєвих ситуацій. Перспективи та інновації науки, 2022, №10 (15) С. 25-41

10. Водоп'янова Н. Е. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолл (1994), адаптований Н.Е. Водоп'янової, Е.С. Старченкової (2001).

11. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.

12. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.

13. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: Навч. посібн. К.: ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.

14. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 115–119.

15. Гончар М.Ф., Білик Ю.В. Особливості управління у стресових ситуаціях. Стрес-менеджмент на підприємстві. Науковий вісник НЛТУ України. Серія економічна. 2017. Вип. 27(2). С. 94–97.

16. Гордієнко І.О., Маліновська В.В. Взаємозв'язок локусу контролю з різними видами копінг-стратегій. Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвіт, практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). / відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса :ФОП Бєлий А.Є., 2022. 168 с. С. 25-38.

17. Грицук О. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 288–299.

18. Гришко О. І. Подолання стресу на робочому місці Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України:

виклик глобального світу: матеріали Міжнар. наук.-практ. онлайн конф. Полтава, 2020. - С. 88-93.

19. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

20. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с. С. 227-229.

21. Даниляк О., Маринець С.А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: Від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ. Медичні науки, 2016. т. XLV. С. 27–40.

22. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Київ, 2018. 227 с. С. 86-87.

23. Дорош І. М. Забезпечення необхідного рівня стресостійкості працівників підприємства на етапі їх працевлаштування. Економіка: реалії часу. 2015. № 1. С. 90-94.

24. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59–63.

25. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. Вісник НТУУ «КПШ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2008. № 3 (24). С. 135–137.

26. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость и стресс. Психический стресс в спорте: материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С. 13–15.

27. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

28. Изюмова С. А., Аминов Н. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы. Вопросы психологии. 1978. № 5. С. 128–133.

29. Иванцанич В. Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2020. Том. ІХ. Вип. 13. С. 116–124.

30. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). 104–110 с.

31. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. (2009). Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. Вісник Одеського національного університету, Т.14, Вип.17: Психологія, 54-65.

32. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. Psychological journal. 2020. Том. 6 Вип. 3. С. 65–73.

33. Кокурн О. М. К 59 Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

34. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511. 389 – 434.

35. Костенко Ю.В. Психологічні чинники подолання стресів у студентської молоді. Молодь: тези доповідей ХІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (м. Київ. 24 червня 2022 р.). К.: Університет «Україна», 2022. 290 с. С. 138-141.

36. Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 7, 98–117.

37. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.;

38. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

39. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. Психологія і особистість. 2022. № 2 (22).

40. Кузнєцова О.В. Стресостійкість та когнітивні стилі студентів: теоретичний аспект. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. 134 с. С. 20-24.

41. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. №14. С. 26–64.

42. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: Гельветика, 2017. Т.1, Вип. 5. 83-88.

43. Мальцев О.В. Концепція емпіричного вивчення копінгу як чинника суб'єктивної безпеки особистості в сучасному соціальному просторі О. В. Мальцев // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 12. С. 9-12

44. Матеріал: Негативні емоції теж бувають різними: про копінг-стратегії і безумовну любов навіть до самих похмурих думок. URL: <https://alexus.com.ua/negativni-emoci%D1%97-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/>

45. Михальська Ю. А. Психологічний захист особистості: панорама теоретико-методологічних постулатів. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології 24, ч. 6, 2012, С. 281–289.

46. Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. Психологія і особистість. 2022. № 2(22)

47. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) №5 2022. С. 48-53.

48. Мул С.А. Психологічна готовність персоналу прикордонного контролю до дії в екстремальних умовах: автореферат ... кандидата психологічних наук; 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2011. 22 с

49. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка / Психолог. 2012. № 6. С. 43–47.

50. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

51. Наугольник Л.Б., Кіт В.В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць. Львів: ЛьвДУВС, 2014. Вип. 1. 292 с. С. 102–110.

52. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6. С. 85–94.

53. Односталко О.С. (2020). Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя (Doctoral dissertation, Одеський нац. ун-т ім. П Мечникова. Одеса. 2020. 183 с.

54. Олефір В.О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2011. № 47. С. 168–172.

55. Павлович Ю. В., Коструба Н.С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. С. 324–327.

56. Пальм Г. А. Психологічні особливості стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників митниці. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2012. №2 (4). С. 153–157.

57. Пасько О.М. Дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с. С. 268-272

58. Пілецький В. І. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях / Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19 (1). С. 185-194.

59. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565>

60. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

61. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. С. 76-78.

62. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва : Прогресс, 1979. 391 с.

63. Рибалка В. Психологічна робота особистості з надмірним стресом по зняттю його патогенного впливу на здоров'я людини. *Психопедагогіка і життя: науково-популярний щорічник*. Редакційна колегія: Рибалка В. В. (гол. ред.), Лук'янова Л. Б., Панок В. Г., Ігнатович О. М., Корнієнко І. О., Романовська Д. Д. Київ: ШООД імені Івана Зязюна НАПН України, УНМЦПРСР НАПН України, 2022. С. 192–198.

64. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізм психічного захисту» та «копінг-стратегії» Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 1’2012. С.119-123.

65. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. Теорія і практика сучасної психології. 2012. № 4. С. 80–84.

66. Розов В.І. Адаптивні антистресові технології: навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

67. Самолюк Н. М. Професійні стреси: причини та методи запобігання / Н. М. Самолюк // Соціально-трудова відносина: теорія та практика. 2016. – № 1. – С. 165–175.

68. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 / О.І. Склень ; Ун-т цив. захисту України. – Х., 2008. – 22 с.

69. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 1, 2017, С. 37–41.

70. Степаненко Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. №2 (5). С. 135-141. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-15-2015-25.pdf> (дата звернення: 27.02.2022).

71. Флюнт М.О. Емпіричне дослідження взаємозв’язку психічних станів та рівня /типу адаптації особи до стресу. «Світ наукових досліджень. Випуск 18»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (м. Тернопіль, Україна.м. Переворськ, Польща, 20-21 квітня 2023 р.); ГО “Наукова спільнота”; WSSG w Przeworsku. – Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б. 286 с. С. 104-119. URL: <http://www.economy-confer.com.ua/art/18/117/0/0/>

72. Флюнт М.О. Емпіричне дослідження впливу типу темпераменту особистості на спрямованість її стратегій стрес-долаючої поведінки. The 2nd International scientific and practical conference “Modern problems of science, education and society” (April 24-26, 2023) SPC “Sciconf.com.ua”, Kyiv, Ukraine. 2023. 1391 p. 772-778. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/04/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-24-26.04.23.pdf>

73. Флюнт М.О. Типові профілі підгруп осіб в залежності від кількості та видів обраних ними основних копінгів та моделей стрес-долаючої поведінки (на основі емпіричного дослідження). The 8th International scientific and practical conference “Science and technology: problems, prospects and innovations” (May 11-13, 2023) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2023. 522 p. P. 316-325. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENCE-AND-TECHNOLOGY-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-11-13.05.23.pdf>

74. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Київ: «Наукова думка», 2000. 191 с.

75. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.

76. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами. 2021. № 1. С. 80–88.

77. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143–148.

78. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях: Збі. наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

79. Яковлева, Марія (Mariia Yakovleva) and Каламаж, Руслана (Ruslana Kalamazh) and Гільман, Анна (Anna Hilman) (2022) Домінуючі копінг-стратегії у студентів медичного коледж (Dominant coping strategies in students of medical college). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал (№15). pp. 78-86. ISSN 2415–7384

80. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.

81. Lazarus R. S, Folkman S. (1984). Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine. N. Y.: Guilford. P. 282-325.

82. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. press, 1977. P.144-157.

83. Fliunt Mariana Empirical study of the influence of certain psychological indicators on the number and direction of coping and personal behavioral models in stressful situations. The 7th International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world” (May 4-6, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. 601 p. P. 385-394. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENTIFIC-RESEARCH-IN-THE-MODERN-WORLD-4-6.05.23.pdf>