

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Помиткіна Л.В.
«_____» _____ 2022р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР

Тема: «ЗВ'ЯЗОК ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЇ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ
СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ»

Виконавець: студент 6 курсу групи ПБ

Становський Федір Олександрович

Керівник: доктор пед. наук, професор, професор кафедри авіаційної психології

Отич Олена Миколаївна

Нормоконтролер:

Київ - 2022

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| ЗМІСТ..... | 2 |
| Ключові слова: фрустрація, копінг, стратегії, копінг-стратегії, студенти-першокурсники, тренінгова програма, методики. | 6 |
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ..... | 11 |
| 1.1. Специфіка переживання фрустрації студентами першого курсу навчання..... | 11 |
| 1.2. Копінг-стратегії студентів у вітчизняній та зарубіжній літературі..... | 17 |
| Висновки до розділу 1..... | 25 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ І КУРСУ | 27 |
| 2.1. Процедура проведення та методика констатувального етапу дослідження..... | 27 |
| 2.2. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз..... | 33 |
| Висновки до розділу 2..... | 55 |
| РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ З ТЕМИ: «ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ» | 58 |
| 3.1. Процедура проведення та методика формувального етапу дослідження..... | 58 |
| 3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми..... | 68 |
| Висновки до розділу 3..... | 82 |
| ВИСНОВКИ | 84 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 87 |
| ДОДАТКИ | 93 |
| ДОДАТКИ | 93 |
| Додаток А..... | 94 |
| Додаток Б..... | 96 |
| Додаток В..... | 98 |
| Додаток Д..... | 102 |
| Додаток Е..... | 104 |
| Додаток Ж..... | 108 |
| Додаток З..... | 110 |
| Додаток Й..... | 112 |
| Додаток К..... | 113 |
| Додаток Л..... | 114 |
| Додаток М..... | 115 |
| Додаток Н..... | 116 |

| | |
|-----------------|-----|
| Додаток П | 117 |
| Додаток Р | 119 |

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Помиткіна Л.В.

« ____ » _____ 2022р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА
Становського Федора Олександровича

1. *Тема роботи:* «Зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів-першокурсників»
2. *Термін здачі студентом закінченої роботи:* Листопад 2022р.
3. *Вихідні дані до роботи.* Психологічні нормативи; статистична звітність; літературні джерела психологічної інформації (праці відомих вчених-психологів, психодіагностичні методики, науково-дослідна література, навчальна література, науково-популярна література, практичні посібники, довідкова література); інформація із всесвітньої системи об'єднаних комп'ютерних мереж «Інтернет».
4. *Зміст роботи.* Вступ; основна частина (теоретичний, аналітичний та рекомендаційний розділ); висновки; список використаних джерел.
5. *Перелік графічного (ілюстративного) матеріалу.* Ілюстрації (рисунки, графіки, діаграми, схеми тощо); таблиці за основним змістом кожного розділу роботи; рисунки, таблиці та фрагменти тексту для аркушів ілюстративного матеріалу для презентації роботи на захисті.

Календарний план – графік.

| № | Завдання | Термін виконання | Відмітка про виконання |
|----------|--|-------------------------|-------------------------------|
| 1. | Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження | Вересень | + |
| 2. | Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником | Вересень | + |
| 3. | Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку | Вересень | + |
| 4. | Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку | Жовтень | + |
| 5. | Написання третього розділу. Подання керівникові на перевірку | Жовтень | + |
| 6. | Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку | Жовтень | + |
| 7. | Попередній захист дипломної роботи | Листопад | + |
| 8. | Опрацювання зауважень і виправлення недоліків | Листопад | + |
| 9. | Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність | Листопад | + |
| 10. | Подання дипломної роботи на рецензування | Листопад | + |
| 11. | Захист роботи | Листопад | + |

РЕФЕРАТ

Дипломна робота магістерського рівня вищої освіти на тему «Зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів-першокурсників» містить 88 сторінок, 18 таблиць, 6 рисунків, 14 додатків. Перелік посилань нараховує 55 найменувань.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що студенти-першокурсники є однією з найбільш уразливих груп молоді внаслідок поєднання стану невизначеності з необхідністю проектування власного життя. На це впливають феномени копінг-поведінки та фрустрації, які є двома сторонами оцінки ситуації, що визначають ступінь реакції та протидії людини. Вивчення особливостей зв'язку між даними явищами дозволить визначити шляхи конструктивної реакції на події, отримуючи позитивний досвід замість руйнування психіки.

Метою дослідження є: дослідити психологічні особливості зв'язку переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів першого курсу.

Досягнення мети передбачає реалізацію таких завдань:

1. Теоретично дослідити особливості переживання стану фрустрації студентами-першокурсниками
2. Проаналізувати сутність феномену копінг-стратегій особистості.
3. Емпірично вивчити зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями у студентів-першокурсників.
4. Розробити та перевірити ефективність тренінгової програми з теми: «Зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання».

Об'єктом дослідження є: психологічні особливості стану фрустрації та копінг-стратегій студентів.

Предметом дослідження є: зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів-першокурсників.

Ключові слова: фрустрація, копінг, стратегії, копінг-стратегії, студенти-першокурсники, тренінгова програма, методики.

ВСТУП

Актуальність теми. Життя людини в сучасному суспільстві передбачає її існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Починаючи з 2020 року сферу навчання супроводжують стрес та зміни в організації навчального процесу, спричинені спочатку пандемією covid-19, а потім і війною з Росією. Ці події спричинили переживання громадянами України стану у хиткій ситуації невизначеності. Однією з найбільш уразливих груп, що поєднує стан невизначеності з необхідністю проектування власного життя, є студенти-першокурсники.

Перший курс університету припадає на перехід між раннім юнацьким віком, що є ближчим до підліткового; та пізньою юністю, що тяжіє до молодості. А також, супроводжується кризами юнацького віку, формування самоствавлення та прагненням до стійкого «Я»-образу, зіставленням та пізнанням професії, появою нових ролей, почуттів, переживань, набуттям референтних груп, розширенням зони відповідальності та можливостей, безпосередньо навчання тощо. Серед очевидних труднощів процесу навчання залишається невирішеною проблема подолання фрустрації, так як фрустрація визначається наявністю перешкод.

Особливості переживання фрустрації студентами вивчали такі дослідники: Л. Божович (через віковий підхід); О. Овсяннікова та А. Лихачева; Т. Аврамова; О. Новак, К. МакДеніел, Дж. Дедей, І. Сойтюрк; Т. Естрада та С. Атвуд; А. Ербегєєва та Т. Дубовицька. Ці дослідження характеризуються незначним обсягом вибірки та вузькою спрямованістю, що визначає необхідність глобального інтересу до феномена фрустрації у студентів, так як вивчення його перебігу у студентської молоді, зокрема першокурсників, дозволить розробити більш ефективні інструменти роботи з фрустрацією та методи адаптації до навчання, що визначить збереження психічного здоров'я та подальший розвиток особистості.

Іншим аспектом дослідження є стрес, а точніше способи протидії стресу, способи опановуючої поведінки (копінг-стратегії), що детермінують як реакцію на стрес та особливості його переживання – так і подальший досвід та ресурсність. Обидва феномени: копінг-поведінка та фрустрація (комплексне явище) є двома

сторонами оцінки ситуації, що в подальшому визначають ступінь реакції та протидії людини; є наслідками інтересу до дослідження феномену адаптації до складних життєвих ситуацій. А отже, встановлення зв'язку між даними явищами дозволить визначити детермінанти функціонування алгоритму реакції на ситуацію, чи означатиме спробу зробити це, що надасть можливість особі конструктивно реагувати на події, виносячи позитивний досвід замість руйнування психіки. Зокрема, говорячи про студентів, це забезпечить ефективно подальше становлення особистості, починаючи з адаптації до першого етапу навчання в юнацькому соціальному віці.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості стану фрустрації та копінг-стратегій поведінки студентів.

Предмет дослідження: зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів-першокурсників.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості зв'язку переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів першого курсу.

Досягнення мети передбачає реалізацію таких завдань:

1. Теоретично дослідити особливості переживання стану фрустрації студентами-першокурсниками

2. Проаналізувати сутність феномену копінг-стратегій особистості.

3. Емпірично вивчити зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями у студентів-першокурсників.

4. Розробити та перевірити ефективність тренінгової програми з теми: «Зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання».

Для досягнення мети дослідження, у ході проведення дослідження та виконання поставлених задач, було використано такі методи:

- Теоретичні: вивчення наукових праць, аналіз, синтез, систематизація, узагальнення;
- Емпіричні методи:

- психодіагностичні методики: методика «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності»; тест «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (модифікація В. Бойко); опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляевої; опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової;
- анкетування;
- методи математичної статистики: методи описової статистики змінних, критерій узгодженості Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз r-Спірмена, Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок.

Емпірична база дослідження: у дослідженні приймало участь 36 осіб, що були студентами I-го курсу, віком 17-18 років. Це були студенти таких різних спеціальностей таких університетів: Національний авіаційний університет; Київський національний економічний університет КНЕУ ім. В. Гетьмана; Національний технічний університет «Дніпровська Політехніка».

На формувальному етапі дослідження було сформовано 2 групи вибірки: експериментальна та контрольна, кожна містить по 14 осіб та кожену групу було сформовано, виходячи із вимог схожого розподілу за рівнем фрустрованості особистості, за обома методиками дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів:

Новизна отриманих результатів полягає у виявленні зв'язку між особливостями переживання студентами I-го курсу фрустрації і вибором ними копінг-стратегій під час адаптації до навчання у закладах вищої освіти Окрім того, створено, апробовано та визначено ефективність тренінгової програми з теми: «Зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання».

Практичне значення отриманих результатів:

Результати даної роботи можуть бути використані для оптимізації процесу адаптації студентів першого курсу до навчання та оптимізації навчального процесу і комунікації. Тренінгова програма може бути використана як інструмент допомоги першокурсникам та проведена психологом для покращення конструктивності реакції при стресі, а отже і зменшення негативного впливу на особистість стресової ситуації; та зниження рівня фрустрації особистості, так як студенти, особливо, першокурсники, мають доволі високий рівень фрустрації. Що є важливим для збереження психічного здоров'я особистості у напруженій зовнішній ситуації, ситуації невизначення, при важливих змінах у житті студентів тощо.

Структура роботи: робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел із 55 найменувань, 14 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи: 88 сторінок; обсяг додатків: 29 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

1.1. Специфіка переживання фрустрації студентами першого курсу навчання

Перший рік навчання студентів супроводжується стресовим періодом адаптації, зміною способу життя, набуття нових ролей та початком становлення професійної ідентичності. Визначаючи перший семестр першого курсу як перехідний етап, що супроводжується емоційною нестабільністю, варто говорити про високу актуальність явища фрустрації, особливостей її переживання та умов подолання.

Фрустрація (лат. frustratio - обман, марне очікування) визначається як «психічний стан, викликаний невдачею у задоволенні потреби, бажання [8, с. 580]». За визначенням у психологічному словнику, стан фрустрації виникає у ситуаціях конфлікту, де шлях задоволення потреби стикається з перепонами (непереборними чи важко переборними), та супроводжується переживаннями та станами, такими як розчарування, роздратування, тривога, розпач тощо. А високий рівень призводить до зниження ефективності діяльності, дезорганізації. Також вводиться поняття фрустратора як явища, ситуації чи перешкоди що викликають фрустрацію.

Вченими та дослідниками фрустрація розуміється як: 1) ситуація перешкоди, блокування поведінки, направленої на досягнення мети; 2) емоційний стан, що виникає внаслідок невдачі [10].

Дослідження явища фрустрації тривало ще з 30-х років 20 століття і за цей час стан фрустрації феномен фрустрації обріс безліччю теорій, досліджень та трактувань. Так, А. Фрейд визначала фрустрацію через захисні механізми особистості, що регулюють рівень адаптивності особистості.

Фрустрація «має місце у тих випадках, коли організм зустрічає більш чи менш непереборні перешкоди чи опір на шляху до задоволення будь-якої життєвої потреби», визначається С. Розенцвейгом [48]. Розглядаючи фрустрацію через реакцію на ситуацію, С. Розенцвейг, виділяв три класи фруструючих ситуацій, яким можуть

піддатись люди: ситуація відсутності (нестача), ситуація депривації (позбавлення), ситуація конфлікту; кожна з яких може мати екстерналний (спричинений зовнішнім світом) або інтернальний (спричинений власними переживаннями індивіда) локус впливу. Окрім поняття фрустрації як стану, С. Розенцвейг говорить про важливість певного супротиву фруструючій ситуації, що визначає силу реакції, та визначає поняття «толерантності до фрустрації» як ступінь терпимості, здатність особи витримувати ситуацію фрустрації, не викривляючи об'єктивні факти реальності. При цьому, толерантність до фрустрації не знаходиться на конкретному рівні для кожної людини – а визначається деяким проміжком, градацією із областю низької чи високої толерантності до фрустрації: чим вище толерантність до фрустрації – тим вища адекватність реакції на фрустраційну ситуацію [49].

За Д. Левітовим, фрустрація має розглядатись не лише в контексті адаптованості та реакції організму – а і в соціальному. Д. Левітов розглядає фрустрацію як стан, що виражається в особливостях переживань, та який спричинений реальними чи уявними непереборними труднощами на шляху досягнення цілі чи вирішення задачі. Критикуючи теорію С. Розенцвейга, вчений говорить про індивідуальність кожної реакції фрустрації, так як вона залежатиме від вмісту, сили, значущості. Узагальнюючи, Д. Левітов визначає що фрустрація має місце у випадках конфліктів, що є настільки сильними, що самі переживання та коливання стають фрустраторами [18].

Також, Д. Левітов визначав необхідність комплексного дослідження фрустрації та її зв'язку з такими станами як: тривога, ригідність, агресія; а також, вивчення впливу різного типу перешкод та незвичності перешкод [18].

Д. Браун та М. Фарбер розглядали фрустрацію як «результат умов, за яких бажана реакція попереджується або пригальмовується». Дослідники визначають протиріччя як основний чинник фрустрації, а як основну реакцію, що супроводжує стан фрустрації – надсильну емоційність [18].

Досліджуючи феномен фрустрації, Т. Дембо описує її як «конфлікт між перешкодами двох рівнів»: внутрішні, такі, що заважають досягненню мети; та зовнішні – такі, що унеможливають уникнення ситуації фрустрації (відмову від

завдання тощо). Окрім того, навіть вийшовши (не розв'язавши) з фрустраційної ситуації, людина зберігає з нею певний зв'язок, а сама фрустраційна ситуація та усі її детермінанти мають негативну оцінку [35].

Відома теорія фрустрації-агресії, розроблена Д. Доллардом та його колегами, що визначає фрустрацію як наслідок агресії; та агресію як опосередкований наслідок переживання фрустрації. Дана теорія була скоригована Н. Міллером, уточнюючи що агресія є одним з можливих наслідків стану фрустрації; при цьому, агресивна поведінка є результатом наміру руйнування фрустратора, але може бути спрямована на будь-який об'єкт [26, с. 43-44].

Дослідник Л. Берковіц модифікував теорію фрустрації-агресії, зауваживши що «бар'єр на шляху до досягнення мети генерує стимуляцію емоційної агресії [4, с.53]» та перемістивши фокус виникнення фрустрації з безпосередньо результату дії – на очікування цього результату [4].

Наслідками переживання фрустрації зазвичай можуть бути такі стани як агресія (Р. Сірс, Д. Доллард, Л. Дуб та інші), фіксація (особливо, капризна поведінка), уникнення, депресія та регресія (Р. Баркер, Т. Дембо та К. Левін [32]) . Окрім того саме переживання фрустрації може бути різним за часом, як короткий прояв агресії – так і довгий депресивний період [18].

В. Кнаус описуючи фрустрацію як процес, визначає ряд особливостей її переживання [40]:

- фрустрація є відповідь на блокування наших потреб і бажань (конфлікт рівня домагань та рівня можливостей);
- існує різний рівень переживання фрустрації;
- фрустрація починається з відчуття дискомфорту;
- фрустрація є детермінована оцінкою та сприйняттям перешкод особистістю;
- переживання дуже сильної фрустрації може нести руйнівний комплексний вплив на пам'ять та поведінку;

- фрустрація, в залежності від суб'єктивного сприйняття, може бути як позитивним (конструктивним) – так і негативним явищем (деструктивним).

Зазвичай фрустрація розглядається дослідниками як негативне явище, але вона також визначається і як стан, що може мати конструктивні наслідки, що досягаються шляхом високої фрустраційної толерантності, що розглядається здебільшого як не лише витримка та сприйняття ситуації як фрустраційної – а і здатність нівелювати таку ситуацію [41].

С. Бріт та С. Янус розглядають фрустрацію одночасно і як ситуацію, і як поведінкову реакцію. Аналізуючи фрустраційну ситуацію з позиції таких аспектів: бар'єр, перешкода досягненню мети, очікування винагороди, культурні аспекти фрустрації; визначають, що реакціями на фрустрацію можуть бути агресія, відсторонення (уникнення), регресія, опір, гнів, почуття провини, сором чи збентеження [33].

С. Саргент досліджуючи феномен фрустраційної ситуації, визначає емоційний компонент сприйняття ситуації та коректне розуміння суті ситуації основними детермінантами появи фрустраційних реакцій [52].

Л. Божович розглядала фрустрацію як наслідок вікових криз, відповідь на трансформацію сприйняття та порушення нових потреб, тобто природнього розвитку особистості [6].

«Юнацький вік характеризується новим типом спілкування, предметом якого є сама молода особа як суб'єкт відносин. Найбільші відкриття в таких відносинах робляться про себе самого [1]». Юність – перехід від фізичної зрілості до соціальної: юнацький вік характеризується потребою в спілкуванні, що впливає на переживання ситуації фрустрації та ставить на перше місце як детермінанту наявність комунікації; а важливим чинником фрустрації – нестачу досвіду спілкування; що часто призводить до агресії.

У цьому віці особливі стосунки дружби та любові, така важливість дружби та (часто) незнайомість відчуття кохання (що викликає шквал емоцій, емоційну нестабільність), є іншим чинником фрустрації. Так як стабільного сильно «Я»-образу немає, існує нестабільність вибору позиції у стосунках: між «стати з людиною одним

цілим» та повністю відокремитись та підтримувати власну ідентичність. Інший аспект кохання в юнацькому віці – неспівпадання потреби у саморозкритті та інтимній близькості, що визначає збільшення напруги та перешкод.

«Афективний центр юнацького життя - це побудова планів на майбутнє» [7], реалізація плану життя. Тут ми стикаємось з фрустрацією сенсу. Також, іншим фрустратором є професійне становлення, професійна ідентичність, що, особливо на першому курсі навчання, є максимально невизначеною, адже відбувається порівняння уявленого та реального навчання, образу професії. Будь-яка на цьому шляху може перерости у фрустрацію.

Є. Ільїн зазначає, позитивні переживання, стани студентів залежать від задоволення потреб та потягів; негативні ж – з наявністю перешкод; астеничний стан призводить до зниження результативності навчально-професійної діяльності [14].

Враховуючи кризу ідентичності в юнацькому віці, доречно розглянути теорію екзистенціальної фрустрації В. Франкла. Екзистенціальна фрустрація передбачає фрустрованість прагнення до суті, смислу. При цьому, така фрустрація, за автором, має соціогенну природу; а основними наслідками екзистенціальної фрустрації є стан апатії, нудьга [38].

За Н. Максимовою найважливішим компонентом фрустрації є реакція захисту подолання, яка є відповіддю особистості на фруструючу ситуацію та прагненням змінити її [20].

Вивчаючи особливості фрустрації студентів-психологів, дослідники О. Овсяннікова та А. Лихачева, визначили, що у студентів переважає самозахисний тип фруструючої реакції; заперечення значущості фруструючої ситуації та низька інтрапунітивна спрямованість, що передбачає низький рівень відповідальності [22].

Дослідниця Т. Аврамова визначає, що серед студентів домінуючі фрустратори є такі: «почуття безпорадності та відсутності смислу буття»; «відчуття втоми»; «незадоволеність особистими стосунками», що свідчить про особистісний компонент, внутрішню детермінацію фрустрації [2].

Вивчаючи особливості переживання фрустрації студентами, дослідники О. Новак, К. МакДеніел, Дж. Дедей, І. Сойтюрк визначають що електронні ресурси та

новітні технології, що включають віддалену онлайн освіту, можуть сприяти переживанню фрустрації студентами [46].

Дослідники Т. Естрада та С. Атвуд, вивчаючи фрустратори студентів під час навчання, визначили що: фрустрація перешкоджає досягненню навчальних цілей; студенти здебільшого мають зовнішні фактори фрустрації у ситуації навчання, пов'язані із технічною частиною навчального процесу [37].

Дослідники А. Ербегєєва та Т. Дубовицька, вивчаючи зв'язок фрустрації та успішності студентів, зазначають: наявна двостороння кореляція низької успішності студентів з високим рівнем фрустрації, при цьому фрустраторами виступають внутрішні фактори: лінощі, неорганізованість, надмірна емоційність, надмірне хвилювання, нестача необхідних вмінь, труднощі навчання, відсутність бажання навчатись. Окрім того, дослідники розглядають фрустрацію і з позиції конструктивності-деструктивності, визначаючи що певний рівень фрустрації є необхідним, а конструктивними формами поведінки подолання у стані фрустрації є: подолання чи «обхід» перешкоди; здорові негативні емоції (сум, стурбованість тощо), адаптивні дії, активні асертивні дії, просоціальні дії, непрямі дії (маніпулятивні). Деструктивними формами поведінки подолання тут будуть: агресивні реакції, нездорові негативні стани та емоції (депресія, провина), дезадаптивні дії, пасивні дії (обережні дії та уникнення), асоціальні дії [29].

Отже, поняття фрустрації є не зовсім чітко визначеним: дослідники все більше приходять до комплексного підходу, що включає не лише перешкоду чи реакцію, а й оцінку мети, особливості ситуації, особливості перешкоди тощо.

Так як фрустрація є комплексним явищем та у студентів першого курсу детермінована багатьма факторами, включаючи вікові потреби, можливості, виховання, етнос, зовнішня ситуація, рівень толерантності до фрустрації, наявність чітких перешкод, цінність кінцевої мети тощо. Що супроводжується недостатньою базою досліджень особливостей переживання фрустрації студентами, особливо студентами першого курсу, адже поняття що включає багато факторів потребує великого обсягу вибірки; та супроводжується зміненням фокусу уваги з природи фрустрації на чинники що можуть викликати фруструючі ситуації.

1.2. Копінг-стратегії студентів у вітчизняній та зарубіжній літературі

Копінг-поведінка (копінг з англ. переборювати, долати, справлятися) – є долаючою, опанувальною поведінкою, визначається як поведінка подолання, супротиву стресу. І визначається як «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресором) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії і дії» [16, с. 93] Копінг-стратегії ж як складові копінг-поведінки є певними «засобами управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу [15]».

Термін «копінг» було вперше описано дослідником Л. Мюрфі у 1962 р., та був розглянутий у рамках вікового підходу: як поведінка подолання вікових криз розвитку [21].

Історія дослідження копінг-поведінки починається із психоаналітичної парадигми, де копінг розглядався як психологічний захист, та, як зазначав Р. Лазарус, включав «реалістичні і гнучкі думки і дії, які вирішують проблеми, і за допомогою цього знижують дію стресу [44, с.190]». А копінг-стратегії розглядались як самозахисні механізми.

Теорія Р. Лазаруса та С. Фолкман визначає детермінованість стресу та переживань ситуацією (оцінкою ситуації людиною); де сенс переживань залежить від контексту та оцінки ситуації. Таким чином, вибір копінг-стратегій залежить від наявних ресурсів (копінг-ресурсів); та когнітивною оцінкою події. В основі лежить індивідуальне сприйняття стресу, а провідна думка цієї теорії: «стресом є те, що сприймається як стрес [24, с.104]».

Р. Лазарус визначає принципи розгляду копінгу як процесу [43]:

- думки та дії мають досліджуватись окремо від їх результатів задля уникнення зворотнього впливу;
- стратегії та поведінка подолання є динамічними: змінюються одночасно із контекстом та сприйняттям ситуації;

– важкість дослідження суб'єктом власної копінг-поведінки (необхідність стороннього спостерігача);

– копінг як процес визначається як «когнітивні та поведінкові зусилля (такі що постійно змінюються) специфічних зовнішніх та внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі що перевершують його можливості [4, с. 141]». При цьому, копінг існує, незалежно від того чи є він адаптивним чи дезадаптивним, стабільним чи нестабільним, успішним чи ні – просто існує як система, що не залежить від результату.

За теорією Р. Лазаруса та С. Фолкман, існує 2 кластери копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на ситуацію «людина-середовище») та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на тимчасове покращення стану, зміну впливу стресу). Що визначають 8 копінг-стратегій: планування вирішення проблеми; конфронтаційний копінг; прийняття відповідальності; самоконтроль; позитивна переоцінка; пошук соціальної підтримки; дистанціювання; втеча-уникнення.

Теорія, протилежна концепції Р. Лазаруса та С. Фолкман – теорія збереження ресурсів С. Хобфола («Conservation of resources» COR) розглядає копінг-стратегії та стресові ситуації з аспекту ресурсів, де ключовим є мотиваційний аспект, а основним принципом є те, що люди прагнуть отримати, зберегти, підтримувати та захищати те що для них важливо. На основі даної теорії було створено опитувальник SACS, що визначає такі характеристики копінг-стратегії: спрямованість, активність та тип поведінки визначає; та загалом визначає 9 копінг-стратегій.

У центрі теорії існує розуміння того що когнітивні процеси впливають на потік ресурсів. Теорія COR стверджує, що стрес виникає коли важливі ресурси знаходяться на межі втрати, вже втрачені чи їх не вдалося отримати після вкладених відповідних зусиль. Теорія С. Хобфола спирається на «об'єктивно стресовий характер події [54, с.104]», що визначається співвідношенням ресурсів: наявних та очікуваних ресурсних витрат [54].

Принципи теорії збереження ресурсів [54]:

– втрата ресурсу більше звертає уваги, ніж приріст ресурсу;

– люди повинні інвестувати власні ресурси: це механізм захисту від втрат та відновлення ресурсів; він включає пряме заміщення ресурсів та непряме інвестування (з опосередкованою метою);

– приріст ресурсів є більш помітним в контексті втрати (змінюється і цінність ресурсу);

– коли ресурси вичерпані, настає стадія захисту ресурсів; що може супроводжуватись використанням агресивних та ірраціональних копінг-стратегій.

Однією з відомих моделей дослідження копінг-стратегій, є чотирьохфакторна модель PAEI С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера – на основі якої було згодом створено опитувальник CISS. Даний підхід визначає 3 виміри копіngu-стратегій: орієнтація на емоції; орієнтація на задачу; уникнення; де останній поділяється на: відволікання та соціальне уникнення. Модель PAEI визначається так [34]:

– Р : Подолання, орієнтоване на задачу; є основним стилем поведінки у дуже мінливому середовищі: де є контроль над емоціями та збереження зосередженості.

– А : Подолання стресової ситуації, орієнтоване на емоції: «вторинний адаптивний стиль контролю», є контролем ситуації в умовах сталості.

– Е : Уникнення, орієнтоване на відволікання: використовується як короткочасна адаптаційна поведінка до мінливих та невизначених проблем, та супроводжується відволіканням від проблеми, зміною фокусу на більш цікавий об'єкт.

– І : Уникання, орієнтоване на соціальне уникнення: підвищена увага до соціуму, стратегія звернутись до інших за порадою чи заради відволікання. Дана стратегія є адаптивною за умови короткочасного застосування; з часом може допомогти з розвитком навичок для розв'язку проблеми.

Т. Крюкова, описуючи копінг-поведінку, визначає усвідомленість копінг-процесів: «на відміну від психологічного захисту, копінг-поведінка – це усвідомлена стратегія дій, спрямована на усунення загрози, перешкоди, краще адаптує людину до вимог ситуації і допомагає перетворити її на відповідність зі своїми намірами або

витримати, витерпіти ті обставини, змінити які людина не може [16, с. 22]». Також, Т. Крюкова описує фактори копінг-поведінки, визначаючи її як комплексне явище [17]:

- адаптивність та активність поведінки;
- дуальність процесів (поєднання автоматичності відповіді на стрес та вольових зусиль);
- наявність альтернатив стратегій дій;
- неперервність процесу;
- неможливість завчасного визначення рівня конструктивності поведінки;
- неоднородність механізму спрямованості дії;
- різний ступінь контролю;
- соціально-культурна та етнічна обумовленість;
- значущість наслідків для психологічного здоров'я;
- наявність різних форм (індивідуальна і колективна);
- ресурсний аспект (складна система ресурсної взаємодії).

Н. Водоп'янова зазначає важливість взаємодії суб'єкта із завданнями та перешкодами у рамках поняття копіngu, визначаючи останній як «форми активності людини» з метою подолання дезадаптації чи стресу [9, с. 212–213].

Основними функціями копіngu є: адаптація особистості до ситуації, опанування негативними подіями, детермінація оцінки ситуації та її впливу, подолання труднощів [13].

Також, існує такий погляд на структуру копіngu, що визначає копінг-дії (окремі дії внаслідок думок чи переживань); копінг-стратегії (як система таких дій, засоби управління стресовим фактором); та копінг-стилі, що визначають послідовність використання стратегій протидії [24].

Вивчаючи особливості копінг-стратегій в юнацькому віці, А. Ліб визначає, що для юнаків є найбільш актуальним застосування адаптивних просоціальних копінг-стратегій; а також, копінг-стратегії асертивних дій та уникання. Окрім того, вибір копінг-стратегій тісно пов'язаний з самостваленням: вибір просоціальних копінг-

стратегій стратегій асертивних дій пов'язаний з позитивним самоприйняттям, а копінг дистанціювання – з негативним; копінг-стратегія прийняття відповідальності пов'язана з високою самооцінкою; високий рівень самовпевненості притаманний особам що часто обирають агресивну копінг-стратегію [19].

У рамках предмету даного дослідження, вивчення особливостей вибору копінг-стратегій студентами є основним кроком визначення роботи боротьби зі стресом.

Д. Шерун вивчаючи особливості копінг-стратегій медсестер-студентів, визначив що може внаслідок стресових ситуацій та виснажливих обставин Covid-19, вони проявляють помірність використання копінг-стратегій [53].

Дослідники К. Саттар з колегами визначають основний тип копінг-стратегій у студентів медичного університету: це пошук соціальної підтримки; окрім того, копінг-стратегія соціальної підтримки має зворотню кореляцію із станом депресії та виснаження [50]. При цьому, стратегія уникнення, що відображається у вживанні алкоголю та психоактивних речовин, менше виражена як копінг, проте є дані, що студенти-медики у Великій Британії вживають багато алкоголю та інших психоактивних речовин, ніж студенти будь-яких інших спеціальностей [31].

На основі досліджень вибору копінг-стратегій студентами медичних університетів, залежно від країни проживання, визначено що вибір копінг-стратегій залежить від зовнішніх чинників, такі як середовище (країна, навчання), культура : наприклад, студенти США обирають стратегію уникнення та непричетності, та планування вирішення проблеми, соціальне залучення, позитивну переоцінку; а студенти Великої Британії – активні копінг-стратегії; внутрішні копінг-стратегії (переосмислення), та уникання [45, 31].

Дослідження Б. Савицьки, І. Фіндланг, А. Ерелі, Т. Гендель студентів, що також перебували у високій напрузі через пандемію, показало зв'язок низького рівня тривоги з використанням позитивної копінг-стратегії, зокрема, гумору [51].

Вивчення копінг-поведінки у рамках онлайн-навчання Х. Рахмат, мало такі результати: основна копінг-стратегія у рамках стресових ситуації онлайн-навчання – стратегія самоконтролю [47].

Е. Донко з колегами визначає що серед конструктивних стратегій подолання у студентів є позитивна переоцінка та планування вирішення проблеми; а також, емоційно-орієнтований копінг [36].

Лонгitudне дослідження Р. Такач, С. Такач, Т. Караш, З. Горват і А. Олах, що стосувалось студентів, що вступили на навчання з 2004 по 2020 рік та було спрямоване на дослідження різниці стресостійкості та сили «психологічної імунної системи» поколінь Y і Z. За результатами, обидва покоління здатні легко навчатись. Різниці щодо протидії стресу не виявлено, існуюча різниця полягає в «підсистемі саморегуляції, яка стосується того факту, що покоління Z менше здатне контролювати свої почуття в стресових ситуаціях і має слабші навички саморегуляції під час навчальної діяльності. Ймовірно, що покоління Y має менше можливостей трансформувати негативні почуття, викликані життєвими ситуаціями, у конструктивні відповіді [55, с. 8]». Це дослідження визначає відсутність впливу зовнішніх факторів на властивості особистості в контексті розвитку суспільства (у вимірі поколінь), враховуючи і швидкий розвиток технологій, і сильні стресові фактори як Covid-2019.

Досліджуючи особливості копінг-стратегій студентів-психологів та студентів-педагогів, О. Юрасовою було встановлено що у студентів молодших курсів переважають такі копінг-стратегії: «співробітництво», «пошук поради», «пошук рішення проблеми», «позитивна переоцінка»; при цьому, ефективність використання конструктивних копінг-стратегій на старших курсах у студентів-психологів зростала, порівняно зі студентами інших спеціальностей (педагогів) [30].

І. Андрущенко, вивчаючи особливості копінг-поведінки у юнацькому віці, зазначає домінантність вибору конструктивних копінг-стратегій, зокрема «позитивна переоцінка», «орієнтація на проблему» та «самоконтроль»; серед деструктивних копінг-стратегій переважає «уникнення» та «пригнічення емоцій» [3].

У роботі дослідниці Г. Дубчак, що спрямована на визначення копінг-стратегій студентів різних спеціальностей, зазначено: стратегії дистанціювання та уникнення є домінуючими для усіх спеціальностей в рамках дослідження, окрім психологічних; копінг-стратегія планування вирішення проблеми та самоконтролю, пошуку

соціальної підтримки є домінуючою у студентів психологічних спеціальностей; та копінг-стратегія планування вирішення проблеми та самоконтролю є домінуючими для соціальних педагогів. Окрім того, у стресових ситуаціях у сучасних студентів найменш вираженим стилем є прийняття відповідальності. Залежно від типу навчального закладу, студенти закладів вищої освіти частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, ніж студенти закладів професійної освіти. Виділяючи гендерні особливості вибору копінг-стратегій, Г. Дубчак визначає, що дівчата частіше за хлопців використовують як копінг-стратегію прийняття відповідальності та позитивну переоцінку події [11].

В. Біленко, досліджуючи зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії, визначає що стратегія дистанціювання пов'язана з низькою активністю та низькими показниками самопочуття; студенти, що переживають депресивний стан, частіше обирають копінг-стратегію уникнення, та майже не використовують копінг-стратегії прийняття відповідальності та позитивної переоцінки (це також стосується високого рівня тривоги та негативізму). Студенти, що часто використовують конфронтацію, часто переживають роздратування, негативізм, та проявляють агресію [5].

В. Пічурін, вивчаючи копінг-стратегії студентів у рамках психологічної готовності до професійної праці, зазначає: найпоширенішими стратегіями подолання є: збереження самовладання, оптимізм та уникнення-відволікання; використання адаптивних стратегій копінгу є переважаючим, зокрема, адаптивних емоційних стратегій. При цьому, серед неадаптивних стратегій у дівчат домінують поведінкові стратегії; а й у хлопців, і у дівчат – емоційні стратегії [23].

Досліджуючи страхи студентів під час навчання, та їх вплив на вибір копінг-стратегій, В. Шаповалова визначає, що копінг-стратегія самоконтролю пов'язана зі страхом контролю відвідуваності, стратегія прийняття відповідальності пов'язана зі страхом іспиту та страхом «відповідати біля дошки», та стримує страх академічної заборгованості; стратегія планування вирішення проблеми стримує страхи контролю відвідуваності, введення нових дисциплін та страх відповіді біля дошки. Загальні висновки за В. Шаповаловою можна визначити так: «неконструктивні стратегії

опанування взаємопов'язані зі студентськими страхами в основному позитивно, а конструктивні – в основному негативно [28]».

Отже, визначаючи особливості використання копінг-стратегій студентами, важливо враховувати такі сильні чинники: культура країни та університету, рівень стресу з яким пов'язана навчальна спеціальність, тип та спрямованість навчальної спеціальності. Більшою мірою, усі студенти схильні застосовувати копінг уникнення, а серед позитивних – копінг оптимізму та соціальної підтримки.

Висновки до розділу 1

Фрустрація є відповіддю на уявну чи реальну перешкоду в ситуації; є комплексним явищем, що поєднує в собі реакцію на ситуацію, особливості ситуації та чинники-перешкоди, включаючи і саму ситуацію перешкоди, і емоційний стан. А високий рівень переживання фрустрації призводить до зниження ефективності діяльності, дезорганізації.

Перші студентські роки (ранній юнацький вік) супроводжуються великою кількістю фрустраційних чинників, серед яких основну роль грає нестійкість «Я»-концепції та емоційна нестабільність. Домінуючими фрустраторами є: почуття безпорадності та відсутності смислу буття, відчуття втоми, незадоволеність особистими стосунками, а також, лінощі, неорганізованість, надмірна емоційність, надмірне хвилювання, нестача необхідних вмінь, труднощі навчання, відсутність бажання навчатись. У студентів переважає самозахисний тип фруструючої реакції; заперечення значущості фруструючої ситуації та низька інтрапунітивна спрямованість (низький рівень відповідальності). Серед зовнішніх чинників, що можуть посилити фрустрацію є перехід на онлайн навчання та використання електронних засобів комунікації.

Конструктивними формами копінг-поведінки у стані фрустрації є: подолання чи «обхід» перешкоди; здорові негативні емоції (сум, стурбованість тощо), адаптивні дії, активні асертивні дії, просоціальні дії, непрямі дії (маніпулятивні). Деструктивними формами поведінки подолання тут будуть: агресивні реакції, нездорові негативні стани та емоції (депресія, провина), дезадаптивні дії, пасивні дії (обережні дії та уникнення), асоціальні дії.

Копінг-поведінка визначається як поведінка подолання, супротиву стресу. Копінг-стратегії ж як складові копінг-поведінки є певними засобами управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу.

Копінг-стратегії студентів характеризуються такими особливостями: зв'язок стратегії соціальної підтримки та нижчого рівня депресії, а вищий рівень депресії є пов'язаний з вибором стратегії уникнення; копінг-стратегія дистанціювання є частіше

обрана особами, що мають низький рівень самопочуття та активності; стратегія оптимізму пов'язана з низьким рівнем тривоги; стратегія конфронтації пов'язана з негативізмом та агресією; найчастіше використані студентами копінг-стратегій: позитивна переоцінка, оптимізм та втеча-уникнення; у студентів молодших курсів переважають такі копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки, пошук рішення проблеми, позитивна переоцінка, орієнтація на проблему, самоконтроль. Дослідження у ракурсі онлайн навчання також визначає стратегію самоконтролю як основну для стресових подій у рамках навчання.

Проте, варто відмітити, що вибір копінг-стратегій студентами сильно залежить від зовнішніх факторів, таких як специфіка спеціальності навчання, культури та особливостей соціуму.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ І КУРСУ

2.1. Процедура проведення та методика констатувального етапу дослідження

Робота мала на меті виявлення та дослідити особливості зв'язку переживання фрустрації з домінуючими копінг-стратегіями студентів першого курсу, що передбачало проведення відповідного дослідження.

Вибірку дослідження становили $N = 36$ осіб, студентів І курсу, віком 17-18 років (63,9% – 17 років; 36,1% – 18 років). Що були студентами різних спеціальностей таких університетів: Національний авіаційний університет; Київський національний економічний університет КНЕУ ім. В. Гетьмана; Національний технічний університет «Дніпровська Політехніка». Вибірка складалась із 20 дівчат (55,6%) та 16 хлопців (44,4%).

Варто зазначити, що враховуючи контекст війни в Україні, та неглобальність дослідження та малий розмір вибірки, вибірка дослідження не включала осіб, що пережили травмуючі події чи знаходяться в небезпеці та постійній загрозі собі або родині. Особи, що приймали участь у дослідженні, знаходяться в безпеці, не стикались особисто з ситуацією загрози життю (та перебування в окупації або у місті бойових дій під час ведення боїв), та не мають загиблих родичів та близьких друзів; а також, мають задовільні умови для життя, включаючи фінансовий аспект. Відбір досліджуваних було проведено на основі відповідей в анкеті.

Часові межі проведення дослідження були такі: початок вересня для констатувального етапу та вересень-жовтень для формувального етапу. Тобто, перший етап було проведено ще до початку навчання, ще при знайомстві з університетом, а формувальний етап дослідження передбачав проведення вже після початку навчання. Такий вибір термінів передбачає охоплення процесу адаптації та актуальність формувального етапу (тренінгу щодо використання конструктивних

копінг-стратегій) у той час, коли студенти стикаються зі стресами і потребують відповідної ефективної контр-реакції.

На даному етапі дослідження у ході вирішення поставленого завдання, а саме: емпірично дослідити зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями у студентів-першокурсників, було використано такі методи:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення;
- емпіричні методи:
 - психодіагностичні методики: методика «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності»; тест «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (модифікація В. Бойко); опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляевої; опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової;
 - анкетування;
 - методи математичної статистики: критерій узгодженості Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз r-Спірмена.

Дослідження передбачало онлайн-формат психодіагностики із використанням Google Forms. Комунікація зі студентами відбувалась у онлайн-чатах університетів та гуртожитків.

Для структуризації та аналізу результатів дослідження було використано програми MS Excel та SPSS Statistic23.

Під час відбору психодіагностичних методик для визначення рівня фрустрації особистості, ми керувались можливістю проведення діагностики в онлайн форматі (простотою проведення методики), що також супроводжувалось вибором із незначного обсягу інструментарію щодо діагностики фрустрації.

З метою діагностики стану фрустрації було обрано та проведено такі методики:

Опитувальник «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» (додаток А).

Методика включає 40 питань та 4 шкали властивостей особистості. Мета опитувальника: діагностика рівня таких властивостей особистості як тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність. При цьому, «фрустрованість як форма прояву схильності до психологічного стресу, є стан переживання людиною об'єктивно існуючої чи уявної невдачі [12, с.221]». Опитувальник передбачає діагностику фрустрованості через призму частоти певних емоційних та поведінкових реакцій. Методика передбачає зв'язок усіх чотирьох параметрів та їх взаємовплив, а тому мова йде про виділення та характеристику однієї з властивостей через інші три та інтерпретацію у комплексі. Даний опитувальник широко використовується у дослідженнях фрустрації завдяки своїй специфіці (самооцінка пов'язаних, суміжних компонентів особистості).

Тест «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. І. Вассермана, модифікація В. В. Бойко (додаток Б). Методика має на меті та діагностує 6 рівнів прояву фрустрації. Тест включає 20 питань, що відповідають сферам життя та задоволеність якими треба оцінити від 0 до 4-х балів, де 0 – це повністю задоволений, а 4 – повністю незадоволений. При цьому соціальна фрустрованість особистості визначається як форма психічного напруження, що спричинена незадоволеністю соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності [27]. Методика передбачає діагностику соціальної фрустрованості через призму оцінки ступеня задоволеності у певних сферах буття, та широко використовується у діагностиці рівня фрустрації завдяки своїм простоті проведення та інтерпретації.

Дослідження передбачало діагностику домінуючих копінг-стратегій. У розділі І даної роботи висвітлено багато підходів до визначення та типізації копінг-поведінки. Тому було проведено 3 психодіагностичні методики за різними підходами. Окрім несхожістю підходів, ще одним критерієм для вибору була частота використання у дослідженнях копінг-поведінки.

Однією з методик визначення основних копінг-стратегій є опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман, у адаптації Т. Крюкової,

О. Куфтяк, М. Замишляєвої (додаток В). Дослівно методика визначається як «Опитувальник способів подолання». Методика містить 50 тверджень щодо поведінки у складних життєвих ситуаціях, при цьому досліджуваний має оцінити частоту використання такої поведінки від 0 до 3; де 0 – ніколи, 3 – часто. Опитувальник має на меті діагностику частоти використання та визначення основних стратегій копіngu, серед 8 стратегій: конфронтація (характеризується нецілеспрямованою та нераціональною поведінковою реакцією: імпульсивність, ворожість, надсильне завзяття, постійна корекція стратегії поведінки; де копінг є результатом розрядки емоційної напруги), дистанціювання (передбачає суб'єктивне знецінення значущості проблеми, супроводжується раціоналізацією, переключенням уваги, знеціненням стимулу тощо), самоконтроль (характеризується стримуванням емоцій та переживань, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації, супроводжується надсильним контролем поведінки та прагненням приховати власні переживання від зовнішнього світу), пошук соціальної підтримки (визначається активними діями щодо залучення зовнішніх ресурсів для підтримки (ресурсами); супроводжується потребою співпереживання, пошуком осіб що можуть допомогти діями), прийняття відповідальності (характеризується прийняттям повної відповідальності за вирішення проблеми з усіма наслідками такого вирішення, може супроводжуватись надкритичністю до себе та своїх дій), втеча-уникнення (супроводжується реакцією форм уникнення, непомічання проблеми: заперечення, фантазування, нереальних очікувань, невизнання відповідальності за рішення, пасивність, засоби компенсації: переїдання, алкоголізм тощо), планування рішення (передбачає аналіз ситуації та формування можливої поведінки та планування власних дій: стратегія розглядається як така що забезпечує конструктивне вирішення проблеми), позитивна переоцінка (основана на переосмисленні проблеми з позитивної сторони, розгляд її як етапу розвитку, супроводжується філософським поглядом на проблему та роботою над саморозвитком) [42].

При цьому, автори розглядають стрес як такий, що залежить від когнітивної оцінки події та можливості справитись (копінг). А тому копінг-стратегія визначається

як динамічний процес, спрямований на опанування, стійкість або зменшення зовнішніх та внутрішніх вимог та конфліктів між ними [43].

Іншою методикою є опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової (додаток Д). Методика має схожу із попередньою, структуру; та містить 48 тверджень, що описують поведінку. Досліджуваному пропонується оцінити наскільки часто він реагує саме так у стресовій ситуації за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»).

Методика спирається на чотирьохфакторну модель копінг-поведінки та визначає три виміри копінг-стратегії: орієнтація на проблему (адаптивний вид копінгу, коли ситуації оцінюються як мінливі; при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються), орієнтація на емоції (вторинний адаптивний стиль контролю, коли ситуації оцінюються як незмінні; в довгостроковій перспективі можуть посилити депресію та тривогу), орієнтація на уникнення (що поділяється на відволікаючий та соціально-відволікаючий копінг). При цьому, відволікаючий уникаючий копінг це короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що передбачає переключення уваги з проблеми; а соціальне відволікання чи уникнення соціального характеру передбачає пошук соціальних зв'язків у стресових ситуаціях для відволікання чи допомоги (ця стратегія адаптивна короткочасно та у довгостроковій перспективі ефективна для вирішення проблем) [13].

Наступним є опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової. Методика містить 54 твердження, що описують поведінку людини в стресових ситуаціях; досліджуваний має оцінити ступінь згоди із співвіднесенням до своєї реакції у стресових ситуаціях за 5-ти бальною шкалою, де 1 – «ні, це зовсім не так»; а 5 – «так, цілком вірно» (додаток Е).

Опитувальник було розроблено у 1994 році, він базується на теорії збереження ресурсів С. Хофболла (див. п.1.2.), та має на меті визначення домінуючих копінг-стратегій. При цьому, методика визначає 9 стилів поведінки (копінг-стратегій): асертивні дії (відстоювання своїх інтересів), пошук і встановлення соціального

контакту (встановлення соціального контакту для сумісного вирішення проблеми), пошук соціальної підтримки (прагнення поділитись переживаннями та очікування співчуття), обережні дії (обдумування стратегії та планів, обережний вибір варіанту), імпульсивні дії (без обдумування варіантів, в основі інтуїція та спонука), уникання (уникнення рішучих дій та відповідальності, відкладання, відволікання), маніпулятивні дії (спонукання іншого до певних переживань та використання цього для вирішення проблеми), асоціальні дії (вихід за соціальні норми, егоцентризм тощо) та агресивні дії (поведінка спрямована на інших; людина прагне до переживання негативних станів, таких як гнів, розчарування, внутрішня напруга тощо).

Дана методика характеризує копінг-стратегії, за такими критеріями: спрямованість, активність та тип поведінки; що є трьома осями комунікативного простору при взаємодії: просоціально-асоціальна спрямованість; активність-пасивність; пряма-непряма (маніпулятивна) поведінка. Таким чином, ми можемо говорити про ресурсний та соціальний погляд на копінг даної психодіагностичної методики [39].

Анкетування як метод визначення стресового стану респондентів та інструмент формування вибірки, проводилось останнім за чергою для мінімізації впливу на результат психодіагностичних методик. Анкета мала інструкцію щодо специфічного формату питань, поясненням мети даної анкети; та включала 14 питань (із відкритою та закритою відповіддю), та окрім питань щодо статі і віку мала уточнюючі питання щодо наявного пережитого травмуючого досвіду у зв'язку з війною в Україні, а також, питання щодо оцінки власного стану, оцінки стресовості вступної кампанії 2022 та очікувань від навчального року (див. Додаток Ж).

Методи статистичного аналізу, що було використано на даному етапі дослідження передбачали використання:

– критерію Колмогорова-Смірнова, що має на меті виявити відповідність вибірки умовам нормального розподілу; що дозволяє визначити подальший інструментарій аналізу даних;

– коефіцієнту кореляції r-Спірмена, що було застосовано з метою встановлення наявності та визначення сили і спрямованості зв'язку між результатами за шкалами методик дослідження (встановлює силу зв'язку та його значущість) [25].

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз

Дана кваліфікаційна робота передбачала проведення емпіричного дослідження. Методологічний апарат для даного етапу дослідження описано у попередньому п. 2.1.

Розглянемо аналіз результатів вибірки за обраними психодіагностичними методиками, починаючи з аналізу результатів вибірки за опитувальником «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» (що представлено у таблиці 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл результатів за методикою «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» (N=36)

| Шкали методики | Рівень прояву за шкалою, % осіб | | |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Тривожність (особистісна) | 19,4% | 27,8% | 52,8% |
| Фрустрованість | 8,3% | 44,4% | 47,2% |
| Агресивність | 25% | 33,3% | 41,7% |
| Ригідність | 13,9% | 33,3% | 52,8% |

Що визначає такі особливості вибірки: у респондентів домінує високий рівень особистісної тривожності у 52,8% (19 осіб), середній рівень притаманний 27,8% (10 осіб), та низький – 19,4% (7 осіб) вибірки. Щодо рівня фрустрованості, домінуючим є високий рівень (47,2%, 17 осіб), середній рівень притаманний 44,4% (16 осіб), а низький рівень – 8,3% (3 особи) вибірки. Переважна частина вибірки має високий рівень агресивності (41,7%, 15 осіб) та середній рівень (33,3%, 12 осіб); а низький рівень агресивності має 25% (9 осіб) досліджуваних. Ригідність як властивість особистості на високому рівні має 52,8% (19 осіб), на середньому рівні 33,3% (12 осіб), на низькому – 13,9% (5 осіб) вибірки. Тобто, агресивність представлена

найнижчими за методикою значеннями, а фрустрованість – найвищими. Такі результати можуть пояснюватись наявним стресовим періодом у представників вибірки, пов'язаним із вступом на навчання, а також не варто виключати і становище у країні, свій стан та стан рідних.

За методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (у модифікації В. Бойко), встановлено такі особливості вибірки: див. таблицю 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл результатів досліджуваних за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (N=36)

| Рівень прояву | Відсоток % осіб |
|-------------------------|-----------------|
| Дуже низький | 13,9 % |
| Нижче середнього | 13,9 % |
| Середній (невизначений) | 19,4 % |
| Помірний | 16,7 % |
| Підвищений | 19,4 % |
| Високий | 16,7 % |

Отже, наявні такі особливості вибірки щодо переживання соціальної фрустрації: домінує підвищений та середній рівні у 19,4 % (7 осіб), помірний та високий рівні притаманні 16,7% (6 осіб) вибірки, низький та нижче середнього рівні властиві 13,9% (5 осіб) вибірки. Групуючи для зручності аналізу результати, де нижче середнього, середній та помірний рівні належать середньому рівню прояву, а підвищений та високий – високому; маємо: низький рівень переживання соціальної фрустрації спостерігається у 13,9% (5 осіб); середній рівень прояву демонструють 50 % (18 осіб), а високий – 36,1% (13 осіб) досліджуваних. Що свідчить про середні та високі показники за рівнем фрустрації у даній вибірці студентів I курсу.

Подальший аналіз психодіагностичних методик стосувався вибору копінг-стратегій.

Результати за методикою «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)» Р. Лазаруса, С. Фолкман, що було використано у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої, подано у таблиці 2.3.

Розподіл результатів за рівнями за методикою
«Ways of Coping Questionnaire (WCQ)» Р.Лазаруса, С.Фолкман (N=36)

| Копінг-стратегії | Рівень прояву за шкалою, % осіб | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Конфронтація | 8,3% | 47,2% | 44,5% |
| Дистанціювання | 13,9% | 38,9% | 47,2% |
| Самоконтроль | 19,4% | 44,5% | 36,1% |
| Пошук соціальної підтримки | 11,1% | 47,2% | 41,7% |
| Прийняття відповідальності | 25% | 38,9% | 36,1% |
| Втеча-уникнення | 16,7% | 55,6% | 27,8% |
| Планування вирішення проблеми | 16,7% | 50% | 33,3% |
| Позитивна переоцінка | 16,7% | 58,3% | 25% |

Аналізуючи результати, розглянемо отриманий розподіл значень: за шкалою «Конфронтація» домінує середній рівень значень (у 47,2%, 17 осіб), високий рівень значень мають 44,4% (16 осіб), а низький – 8,3% (3 осіб) вибірки; за шкалою «Дистанціювання» домінує високий рівень значень (у 47,2%, 17 осіб), середній рівень мають 38,9% (14 осіб), а низький – 13,9% (5 осіб) вибірки; шкала копіngu «Самоконтроль» має домінуючий середній рівень показників (у 44,5%, 16 осіб), високий рівень мають 36,1% (13 осіб), а низький – 19,4% (7 осіб) вибірки; за шкалою «Пошук соціальної підтримки» найчастіше зустрічались середні показники у 47,2%, 17 осіб, а високі показники та низькі у 41,7% (15 осіб) та 11,1% (4 особи) вибірки відповідно; за шкалою копіngu «Прийняття відповідальності» вибірка здебільшого має середній рівень показників (у 38,9%, 14 осіб); високий рівень показників має 36,1% (13 осіб), а низький – 25% (9 осіб); шкала «Втеча-уникнення» має такий розподіл показників за вибіркою: 55,6% (20 осіб) мають середній рівень значень; 27,8% (10 осіб) та 16,7% (6 осіб) – високий та низький рівні відповідно; за шкалою «Планування вирішення проблеми», теж домінують середні значення показників: для 50% (18 осіб) вибірки; високі значення характерні для 33,3% (12 осіб), а низькі – для 16,7% (6 осіб) вибірки; досліджувані мають за шкалою «Позитивна переоцінка» такий розподіл: домінує середнє значення (для 58,3%, 21 особа); високі показники властиві

25%, 9 особам; а низькі для 16,7%, 6 осіб. Отже, за усіма шкалами окрім шкали копінгу дистанціювання домінують середні значення; для дистанціювання характерні домінуючі високі показники у респондентів; окрім того, за шкалою конфронтації найменша кількість низьких результатів – а за шкалою прийняття відповідальності – найбільша кількість низьких показників вибору, що свідчить про те, що стратегію прийняття відповідальності досліджувані використовують, але дуже рідко.

У таблиці 2.4 представлено частоти вибору зазначених копінг-стратегій як домінуючих, дані не виключають наявності кількох домінуючих стратегій одночасно.

Таблиця 2.4

Розподіл результатів за методикою «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)»
Р.Лазаруса, С.Фолкман (N=36)

| Домінуюча копінг-стратегія | Відсоток % осіб |
|-------------------------------|-----------------|
| Конфронтація | 19,4% |
| Дистанціювання | 19,4% |
| Самоконтроль | 11,1% |
| Пошук соціальної підтримки | 16,7% |
| Прийняття відповідальності | 11,1% |
| Втеча-уникнення | 5,6% |
| Планування вирішення проблеми | 13,9% |
| Позитивна переоцінка | 11,1% |

Копінг-стратегії конфронтації та дистанціювання є домінуючими у 19,4% (7 осіб) вибірки. Стратегія пошуку соціальної підтримки домінує у 16,7% (6 осіб) вибірки. Копінг-стратегія планування вирішення проблеми є домінуючою для 13,9% (5 осіб); такі стратегії як самоконтроль, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка є домінуючими у 11,1% досліджуваних (4 особи); а стратегія втечі та уникнення домінує у 5,6% осіб (2 досліджуваних). При цьому, виходячи з таблиці 2.3., стратегія конфронтації має найменший відсоток низьких показників та домінуючі середні показники, а стратегія дистанціювання – найбільший відсоток високих значень. Отже, можемо стверджувати що стратегія дистанціювання має часті показники на високому рівні, що надають їй домінуючу позицію, а стратегія

конфронтації змагається при виборі з іншими стратегіями та домінує за вибором копінгу на середньому рівні частоти використання.

Результати за методикою іншого підходу до копінг-стратегій (опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової) наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл результатів за рівнями за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером (N=36)

| Копінг-стратегії | Рівень прояву за шкалою, % осіб | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Проблемно-орієнтований копінг | 50% | 22,2% | 27,8% |
| Емоційно-орієнтований копінг | 36,1% | 25% | 38,9% |
| Копінг уникнення | 30,6% | 27,8% | 41,7% |
| Відволікання (уникнення) | 22,2% | 33,3% | 44,5% |
| Соціальне відволікання (уникнення) | 47,2% | 13,9% | 38,9% |

За результатами встановлено: за шкалою «Проблемно-орієнтований копінг», низький рівень показників властивий 50% (18 особам), високий рівень показників – 27,8%, 10 особам вибірки, а середній рівень – 22,2% осіб (8 респондентів); шкала «Емоційно-орієнтований копінг» має домінуючі високі та низькі показники у 38,9% (14 осіб) та 36,1% (13 осіб) відповідно, при цьому середні показники характерні для 25% вибірки (9 осіб). Шкала копінгу, орієнтованого на уникнення, має домінуючий високий рівень показників – 41,7% (у 15 осіб) вибірки, низький рівень, властивий 30,6%, 11 особам, а середній рівень – визначається у 27,8% осіб (10 респондентів); при цьому субшкали уникнення мають такі показники: результати за субшкалою «Відволікання» на високому рівні притаманні 44,5% осіб (16 респондентів), на середньому – 33,3%, 12 особам; а на низькому – 22,2% вибірки, 8 особам. Субшкала «Соціальні відволікання» представлена здебільшого низькими показниками у 47,2%

досліджуваних (17 осіб), високі показники мають 38,9% осіб (14 респондентів), а низькі – у 13,9% вибірки (5 осіб).

За даною методикою CISS було визначено також домінуючі категорії копінг-стратегій з вибіркою, та представлено на рисунку 2.1.

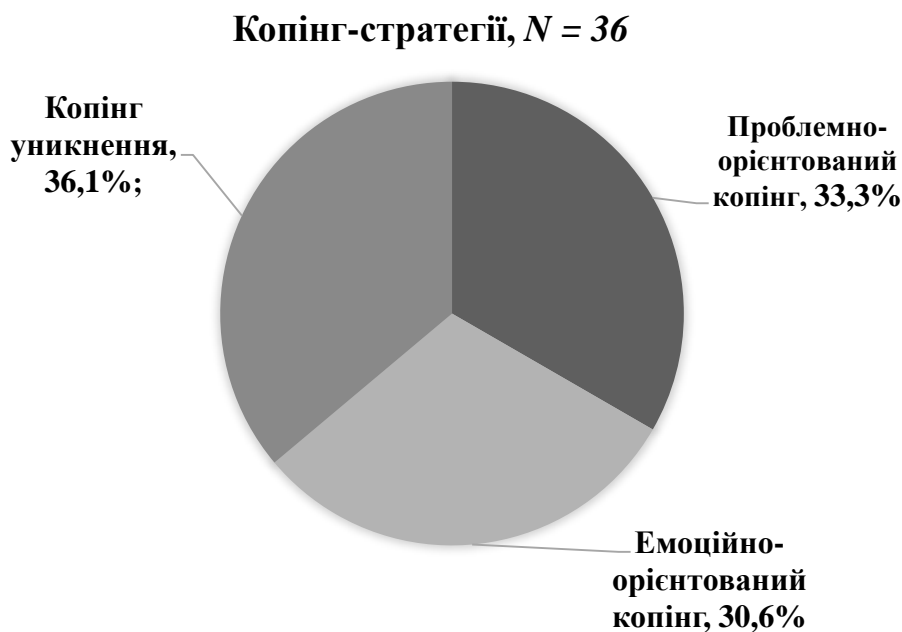


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за домінуючими категоріями копінг-стратегій за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркер

За даною методикою CISS розподіл за домінуючими копінг-стратегіями є приблизно рівномірний: 36,1% (13 осіб) мають домінуючий копінг уникнення, 33,3% або 12 осіб мають домінуючим копінг орієнтації на проблему; та емоційно-орієнтований копінг є домінуючим для 30,6% осіб (11 респондентів). Таким чином наявні відсутність чіткої позиції щодо спрямованості копіngu з тенденцією вибору копіngu уникання у даної вибірки. Що може пояснюватись наявними стресовими факторами та невеликою вибіркою а також, особливостями студентів першого курсу; такі результати потребують детального вивчення на більшій вибірці та проводячи паралелі з іншими методиками.

Аналізуючи результати за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом, що була проведена в адаптації Н. Водоп'янової, Є. Старченкової; наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл результатів за рівнями за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолл (N=36)

| Тип за віссю комунікативного простору | Копінг-стратегії | Рівень прояву за шкалою, % осіб | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------|
| | | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Активний | Асертивні дії | 47,2% | 16,7% | 36,1% |
| Просоціальний | Соціальний контакт | 58,3% | 30,6% | 11,1% |
| Просоціальний | Пошук соціальної підтримки | 52,8% | 27,8% | 19,4% |
| Пасивний | Обережні дії | 58,3% | 11,1% | 30,6% |
| Пасивний | Уникання | 27,7% | 16,7% | 55,6% |
| Прямий | Імпульсивні дії | 66,7% | 5,6% | 27,7% |
| Непрямий | Маніпулятивні дії | 36,1% | 33,3% | 30,6% |
| Асоціальний | Асоціальні дії | 33,3% | 25% | 41,7% |
| Асоціальний | Агресивні дії | 38,9% | 16,7% | 44,4% |
| | Конструктивність копінг-поведінки | 30,6% | 38,8% | 30,6% |

Встановлено: асертивні дії, як активна копінг-стратегія, мають частоту використання на високому рівні у 36,1% (13 осіб), низький рівень показників властивий 47,2% (17 особам), а середній – 16,7% вибірки (6 осіб). Просоціальні копінги мають такий розподіл: копінг, спрямований на встановлення соціального контакту виражений здебільшого низькими показниками у 58,3% (21 особа), середній рівень використання мають 30,6 % осіб (11 респондентів), а високий – у 11,1% (4 особи); копінг пошуку соціальної підтримки має в основному низьке використання за вибіркою: результати на низькому рівні має 52,8% вибірки (19 осіб), середній рівень використання мають 27,8% осіб (10 респондентів), а високий – у 19,4% (7 осіб) вибірки. Пасивні копінги: копінг-стратегія, що орієнтована на обережні дії, в основному теж має використання на низькому рівні у 58,3% осіб (21 особа), високий рівень використання мають 30,6 % осіб (11 респондентів), а середній – у 11,1% (4 особи); копінг-стратегія уникання має найбільшу кількість високих показників за вибіркою, що встановлено у 55,6% осіб (20 респондентів); низький рівень визначається у 27,8% осіб (10 респондентів), а високий – у 16,7% (6 осіб). Копінги за

віссю прямий-непрямий, мають такі результати вибору: копінг імпульсивних дій має найменше використання за вибіркою, а розподіл за рівнями має такий вигляд: низький рівень спостерігається у 66,7%, 24 осіб; високий – у 27,8% осіб (10 респондентів), а середній – у 5,6% вибірки, 2 осіб; стратегія копінгу, що використовує маніпулятивні дії, має майже однаковий розподіл за рівнями (частотою використання) за вибіркою: низький рівень – у 36,1% (13 осіб); середній рівень – у 33,3% (12 осіб); високий рівень – у 30,6% (11 осіб) вибірки. Копінг-стратегій, що характеризуються асоціальністю. Мають такий розподіл: копінг асоціальних дій має здебільшого високу частоту використання: високий рівень показників властивий 41,7% вибірки (15 особам), низький рівень – у 33,3% (12 осіб); а низький – у 25% (9 осіб); копінг агресивних дій також має здебільшого високу частоту використання: високий рівень показників властивий 44,4% вибірки (у 16 осіб), низький рівень притаманний 38,9% (14 особам); а середній рівень виражений у 16,7% (6 осіб).

Методика також визначала конструктивність обраних копінг стратегій, за якою домінує середній рівень конструктивності обраних дій: 38,9% вибірки, 14 осіб; а високий та низький рівні однаково характерні для 30,6% вибірки, що становить 11 осіб.

Тобто, найчастіше використання за вибіркою має копінг-стратегія уникання та агресивних і асоціальних дій; а найрідше використання – стратегія імпульсивності, обережних дій та пошуку соціального контакту. Таким чином, найбільші показники та частоти вибору серед копінг стратегій, мають асоціальні та пасивні типи. Проте, конструктивність обраних копінг-стратегій за вибіркою характеризується середніми показниками.

Іншим важливим показником, що визначає динаміку вибору копінг стратегій, є частота вибору певної стратегії, визначення її як домінуючої. Розглянемо частоту вибору кожної стратегії, частоти наведено у таблиці 2.7 (результати не виключають наявність кількох домінуючих стратегій одночасно).

Таблиця 2.7

Розподіл результатів за домінуючими копінг-стратегіями за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолл (N=36)

| Тип за віссю комунікативного простору | Домінуюча копінг-стратегія | Відсоток % осіб |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| Активний | Асертивні дії | 16,7% |
| Просоціальний | Соціальний контакт | 13,9% |
| Просоціальний | Пошук соціальної підтримки | 8,3% |
| Пасивний | Обережні дії | 13,9% |
| Пасивний | Уникання | 2,8% |
| Прямий | Імпульсивні дії | 13,9% |
| Непрямий | Маніпулятивні дії | 22,2% |
| Асоціальний | Асоціальні дії | 13,9% |
| Асоціальний | Агресивні дії | 11,1% |

Виявлено, що найчастіше домінуючою копінг-стратегією є використання маніпулятивних дій, у 22,2% вибірки, 8 осіб. Наступним за кількістю осіб вибірки, домінуючим копінгом є асертивні дії, що є основною стратегією у 16,7% (6 осіб) вибірки. Копінг-стратегії пошуку та встановлення соціального контакту, обережних дій, імпульсивних дій та асоціальних дій є властиві як домінуючі 13,9% вибірки (5 особам). Копінг-стратегія агресивних дій є домінуючою для 11,1% вибірки (4 осіб); пошук соціальної підтримки домінує у 8,3% (3 осіб) вибірки; а уникнення – у 2,8%, 1 особи.

За результатами за методикою SACS (що представлено в таблицях 2.6, 2.7): маніпулятивні дії є здебільшого домінуючими за вибіркою, але шкала має приблизно однаковий розподіл за частотою використання; асертивні дії, що також є найбільш-домінуючою стратегією, мають здебільшого низькі та високі показники за частотою використання, що говорить про можливу поширеність використання маніпулятивних дій серед вибірки або генеральної сукупності, та прийняття або відкидання стратегії асертивних дій, спрямованих на відстоювання власної позиції.

Тому, говорячи про особливості вибірки можна відмітити значну фрустрованість респондентів, а аналізуючи загалом дослідження копінг-стратегій,

можемо стверджувати, що: домінуючими стратегіями за вибіркою є: конфронтація; дистанціювання; копінг, орієнтований на уникнення (при цьому, за 2-ма методиками стратегія уникнення має здебільшого високі показники та частоту використання, але рідко є домінуючим копінгом); маніпулятивні дії. При цьому, наявні відмінності між домінуючими копінгами за групою та рівнем вираженості (частотою використання) пояснюються боротьбою копінг-стратегій на одному рівні використання, що може бути наслідком фрустрованості та дезадаптованості особистості.

Наступним етапом роботи в рамках вирішення завдань дослідження, було визначено та встановлено особливості зв'язку переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів-першокурсників. Тобто, використовувався метод кореляційного аналізу. Для вибору коректних методів подальшого статистичного аналізу було проведено аналіз результатів на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, результати наведено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати аналізу за шкалами методик
за критерієм Колмогорова-Смірнова (N=36)

| Шкали методик дослідження | Асимптотична значущість критерію | Шкали методик дослідження | Асимптотична значущість критерію |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Тривожність (особистісна) | 0,117 | Емоційно-орієнтований копінг | 0,143 |
| Фрустрованість | 0,200 | Копінг уникнення | 0,131 |
| Агресивність | 0,06 | Відволікання (уникнення) | 0,200 |
| Ригідність | 0,179 | Соціальне відволікання (уникнення) | 0,049 |
| Соціальна фрустрація | 0,200 | Асертивні дії | 0,200 |
| Конфронтація | 0,074 | Соціальний контакт | 0,024 |
| Дистанціювання | 0,127 | Пошук соц.підтримки SACS | 0,044 |
| Самоконтроль | 0,072 | Обережні дії | 0,015 |
| Пошук соціальної підтримки | 0,200 | Імпульсивні дії | 0,016 |
| Прийняття відповідальності | 0,053 | Уникання | 0,148 |
| Втеча-уникнення | 0,175 | Маніпулятивні дії | 0,057 |
| Планування вирішення проблеми | 0,001 | Асоціальні дії | 0,200 |
| Позитивна переоцінка | 0,108 | Агресивні дії | 0,051 |
| Проблемно-орієнтований копінг | 0,200 | Конструктивність копінг-поведінки | 0,032 |

Відповідно до таблиці 2.8, за результатами аналізу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова, статистичний розподіл значень за шкалами методик дослідження є відмінним від нормального по деяким шкалам) та змішаним в цілому, що свідчить про подальше використання у аналізі непараметричних критеріїв.

Було проведено кореляційний аналіз за критерієм r-Спірмена. Значущі результати наведено у таблиці 2.9 (загальну кореляційну матрицю представлено у додатку 3)

Таблиця 2.9

Результати кореляційного аналізу за шкалами методик
за критерієм r-Спірмена (N=36)

| | Тривожність | Особистісна фрустрованість | Агресивність | Ригідність | Соціальна фрустрованість |
|--|-------------|-------------------------------|--------------|------------|-----------------------------|
| Конфронтація | | | 0,507** | | |
| Дистанціювання | 0,402* | | | | |
| Самоконтроль | | -0,347* | | | |
| Прийняття відповідальності | | -0,519** | | | -0,481** |
| Втеча-уникнення | 0,482** | 0,350* | | 0,341* | 0,378* |
| Емоційно- орієнтований копінг | | | 0,350* | | |
| Копінг уникнення | 0,405* | 0,474** | | 0,450** | 0,482** |
| Відволікання (уникнення) | 0,419* | 0,475** | 0,338* | 0,497** | 0,549** |
| Соціальне відволікання (уникнення) | 0,344* | 0,425** | | 0,498** | 0,463** |
| Соціальний контакт | -0,333* | | | | |
| Маніпулятивні дії | 0,376* | | | 0,444** | |
| Агресивні дії | | 0,553** | | | 0,527** |
| Конструктивність копінг-поведінки | -0,481** | -0,587** | | | -0,456** |

Примітка.

* – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,05$

** – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,01$

Варто зазначити, що у роботі представлено результати кореляційного аналізу, які є значущими на рівні $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$.

У ході дослідження було отримано такі кореляції (розглянемо зв'язки, що відповідають предмету дослідження, виключаючи кореляції за шкалами методик, спрямованих на дослідження одного і того ж явища):

1) за методикою «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності», показники за шкалою особистісної фрустрованості корелюють із показниками за шкалами методик:

- методикою WCQ Р. Лазаруса, С.Фолкман, утворюючи значимі на рівні $p \leq 0,01$ кореляції зі шкалами таких копінг-стратегій:
 - зі шкалою «Прийняття відповідальності» встановлено обернений зв'язок середньої сили, де $r = -0,519$, що визначає низьке використання поведінки прийняття відповідальності у стресових ситуаціях особами, що мають високий рівень фрустрованості, що може визначати або бути спричиненим нерішучістю фрустрованості та характеризує вибірку даного дослідження; та утворює значимі кореляції на рівні $p \leq 0,05$ зі шкалами таких копінг-стратегій:
 - зі шкалою «Самоконтроль» встановлено обернений зв'язок середньої сили, де $r = -0,347$, що говорить про низьке використання копінг-стратегії самоконтролю особами, що мають високий рівень фрустрованості, це може пояснюватись неможливістю самоконтролю при певному рівні фрустрованості особистості;
 - зі шкалою «Втеча-уникнення» встановлено прямий зв'язок середньої сили, де $r = 0,350$, тобто першокурсники, що мають високі показники фрустрованості, частіше використовують стратегію уникнення, ухиляння від проблеми;
- методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер та Дж. Паркером, утворюючи значиму на рівні $p \leq 0,01$ кореляцію зі шкалами таких копінг-стратегій:

- зі шкалою «Копінг уникнення» визначено наявність прямого слабкого зв'язку, $r = 0,474$, що визначає частоту використання поведінки, що відноситься до копіngu уникнення, в осіб, що мають високий рівень фрустрованості;
- з субшкалами копіngu уникнення «Відволікання» та «Соціальне відволікання», утворюючи прямі слабкі зв'язки, де $r = 0,475$ та $r = 0,425$ відповідно.

Така кореляція зі стратегіями уникнення може пояснюватись тим, що фрустрованість передбачає зміну ситуації та пошук коротких стратегій адаптації.

- методикою SACS С. Хобфолл, утворюючи значимі на рівні $p \leq 0,01$ кореляції з такими шкалами:
 - зі шкалою копіngu агресивних дій маємо прямий зв'язок середньої сили, де $r = 0,553$, що визначає схильність до використання агресивних дій особами, що мають високий рівень фрустрованості, що може пояснюватись фрустраційною природою агресії;
 - з загальною шкалою конструктивності обраних копінг-стратегій, де є наявний обернений зв'язок середньої сили, $r = -0,587$, що встановлює вибір неконструктивних стратегій особами з високим рівнем фрустрованості;

2) за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана, показники рівня соціальної фрустрації корелюють з показниками за шкалами методик:

- методикою WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкман, утворюючи значиму на рівні $p \leq 0,01$ кореляцію зі шкалою «Прийняття відповідальності», що характеризується зворотнім слабким зв'язком, де $r = -0,481$, що визначає низьке використання копінг-стратегії прийняття відповідальності особами, що мають високий рівень соціальної фрустрації; що може пояснюватись новим етапом соціального життя та відсутності належної

кількості набутих соціальних зв'язків, а також, не виправданих очікувань та адаптацією до нової ролі, через що відповідальність за дії та рішучість неможлива;

та утворює кореляцію зі значимим на рівні $p \leq 0,05$ слабким прямим зв'язком зі шкалою «Втеча-уникнення», де $r = 0,378$, що визначає вибір стратегії втечі у стресових ситуаціях, першокурсниками із високим рівнем соціальної фрустрації;

- методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер та Дж. Паркером, утворюючи значимі на рівні $p \leq 0,01$ кореляції зі шкалами таких копінг-стратегій:

- зі шкалою «Копінг уникнення» визначено наявність прямого слабкого зв'язку, $r = 0,482$, що визначає частоту використання поведінки, що відноситься до копінгу уникнення, в осіб, що мають високий рівень соціальної фрустрації;

- з субшкалами копінгу уникнення «Відволікання» та «Соціальне відволікання», утворюючи прямі зв'язки, де $r = 0,549$ (слабкий зв'язок) та $r = 0,463$ (зв'язок середньої сили) відповідно.

Такі зв'язки визначають уникнення в повній мірі (як відволікання так і соціальний аспект уникнення) пов'язаними з соціальною фрустрацією у першокурсників, що може пояснюватись невдоволенням свого соціального статусу та перебудовою соціальних стосунків.

- методикою SACS С. Хобфолл, утворюючи значимі на рівні $p \leq 0,01$ кореляції зі шкалами:

- зі шкалою копінгу агресивних дій наявний прямий зв'язок середньої сили, де $r = 0,527$, що визначає схильність до використання агресивних дій особами, що мають високий рівень фрустрованості, що може пояснюватись фрустраційною природою агресії, де агресивні дії як одна з можливих реакцій на незадоволеність собою у певних сферах життя;

- із загальною шкалою конструктивності обраних копінг-стратегій, де є наявний обернений слабкий зв'язок, $r = -0,456$, що встановлює вибір неконструктивних стратегій особами з високим рівнем соціальної фрустрованості;

Для більш детального аналізу зв'язку фрустрації та вибору копінг-стратегій, було визначено кореляції за шкалами особистісної тривожності, агресивності, ригідності (за методикою «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності»), як тісно-пов'язаними з фрустрованістю.

Тут наявні такі кореляції:

- шкала особистісної тривожності має значущі кореляційні зв'язки зі шкалами методики WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкман:

на рівні $p \leq 0,01$:

- зі шкалою «Втеча-уникнення» утворює прямий слабкий зв'язок, де $r = 0,482$. Що визначає схильність обирати стратегію уникнення частіше особами з високим рівнем особистісної тривожності, неприємність стресової ситуації у осіб з високим рівнем тривожності може пояснювати таке ухилення від проблеми.

на рівні $p \leq 0,05$:

- зі шкалою «Дистанціювання», утворюючи слабкий прямий зв'язок: $r = 0,402$, що визначає частоту використання цього копінгу тривожними особистостями, як і у попередньому випадку може пояснюватись неприємністю стресових переживань та їх масштабністю у осіб з високим рівнем особистісної тривожності, і як наслідок, зменшення значущості проблеми та емоційна відчуженість для більш легкої оцінки стресової ситуації, а відповідно – і зменшення стресу.

- шкала особистісної тривожності має значущі кореляційні зв'язки зі шкалами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер та Дж. Паркером:

на рівні $p \leq 0,05$:

- зі шкалою копінгу уникнення утворює прямий слабкий зв'язок, де $r = 0,405$;
- та з субшкалами копінгу уникнення: шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання», утворюючи прямі слабкі зв'язки, де $r = 0,419$ та $r = 0,344$ відповідно;

Такі зв'язки, разом з попередньою кореляцією визначають схильність обирати копінг-поведінку, що належить до типу уникнення, а також стратегію відволікання та соціального відволікання частіше особами з високим рівнем особистісної тривожності, при цьому перевага надається відволіканню несоціального характеру; це може пояснюватись небажанням або страхом реакції на певний стимул, тому може відбуватись заміна стимулу та переключення уваги;

- особистісна тривожність корелює зі шкалами методики SACS С. Хобфолл, утворюючи:

- значимий на рівні $p \leq 0,01$ обернений слабкий кореляційний зв'язок з загальною шкалою конструктивності обраних копінг-стратегій, де $r = -0,481$, що встановлює вибір неконструктивних стратегій особами з високим рівнем особистісної тривожності;

та значимі на рівні $p \leq 0,05$ зв'язки:

- зі шкалою «Соціальний контакт», утворюючи слабкий зворотній зв'язок: $r = -0,333$, що визначає нечасте використання пошуку та встановлення соціальних контактів для спільного вирішення проблеми як реакцію на стресову ситуацію особами з високим рівнем особистісної тривожності;
- зі шкалою «Маніпулятивні дії», утворюючи слабкий прямий зв'язок, $r = 0,376$; що говорить про часте використання стратегії, що передбачає спонукання до переживання іншою людиною певних станів та дій для досягнення власних цілей особами із високим

рівнем особистісної тривожності. Що може може визначати маніпуляцію як певний вид контролю над ситуацією.

- шкала агресивності має значущий на рівні $p \leq 0,01$ прямий кореляційний зв'язок середньої сили зі шкалою «Конфронтація» методики WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкман, де $r = 0,507$, та визначає схильність обирати копінг конфронтації агресивними особами, що опосередковано тим, що копінг конфронтації передбачає агресивну поведінку;
- шкала агресивності має значущі на рівні $p \leq 0,05$ кореляційні зв'язки зі шкалами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер та Дж. Паркером:
 - зі шкалою емоційно-орієнтованого копінгу, де утворює прямий слабкий зв'язок, де $r = 0,350$; що визначає вибір емоційно-орієнтованого копінгу особами з вищим рівнем агресивності. Це може пояснюватись особливостями емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, де ситуації оцінюються як незмінні, та орієнтація йде на емоційну реакцію, що в осіб з високою агресивністю легше буде відобразитись у агресії.
 - та з субшкалою копінгу уникнення: шкалою «Відволікання»: прямий слабкий зв'язок, $r = 0,350$; що визначає відволікання та переключення уваги як короткострокову адаптивну поведінку при неконтрольованій проблемі, як частіше використану стратегію у осіб з вищим рівнем агресивності, та може пояснюватись зміною об'єкту агресії щоб знизити рівень останньої.
- шкала ригідності має значущі на рівні $p \leq 0,01$ прямі кореляційні зв'язки середньої сили зі шкалами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер та Дж. Паркером:
 - зі шкалою копінгу уникнення утворює прямий слабкий зв'язок, де $r = 0,450$;

– та з субшкалами копіngu уникнення: шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання», утворюючи прямі слабкі зв'язки, де $r = 0,497$ та $r = 0,498$ відповідно;

Такі зв'язки визначають схильність обирати копінг-поведінку, що належить до типу уникнення, а також стратегію відволікання та соціального відволікання частіше особами з високим рівнем ригідності, що може пояснюватись дезадаптивністю;

- шкала ригідності має значущий на рівні $p \leq 0,01$ прямий кореляційний зв'язок середньої сили зі шкалою методики SACS C. Хобфолл: зі шкалою копіngu маніпулятивних дій утворює прямий слабкий зв'язок, де $r = 0,444$; що може пояснюватись як один зі способів адаптації до негнучкої ситуації, що визначає часте використання стратегії маніпуляції особами з більшим рівнем ригідності.
- шкала ригідності має значущий на рівні $p \leq 0,05$ прямий кореляційний зв'язок середньої сили зі шкалою «Втеча-уникнення» методики WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкман: прямий слабкий зв'язок, де $r = 0,341$; тобто особи з високим рівнем ригідності частіше обирають уникнення, ухиляння від ситуації.

Отже, наявні кореляційні зв'язки між особливостями переживання фрустрації та основними копінг-стратегіями визначають низький рівень використання стратегій прийняття відповідальності та самоконтролю студентами з високим рівнем фрустрації; та водночас, переважне часте використання стратегії уникнення; використання агресивних дій та низький рівень конструктивності обраних копінг-стратегій. При цьому, здебільшого домінуючими за вибіркою нашого дослідження є такі копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання, уникнення та маніпулятивні дії. Що потребує більш глибокого дослідження копінг-стратегій у першокурсників, де б як детермінанта виступали б не тільки особливості переживання фрустрації, а і адаптація та розвиток комунікативних навичок тощо.

Як зазначалось раніше, задля мінімізації негативного стресового впливу середовища, було проведено анкетування з метою відбору вибірки дослідження.

Окрім питань, що є важливими для відбору вибірки, анкета містила запитання у рамках предмету даного дослідження, результати за якими наведено на рисунках 2.2. – 2.6.

За питанням «Чи важко було вступити в університет у цьому році?» розподіл відповідей зображено на рисунку 2.2.

Чи важко було вступити в університет у цьому році?

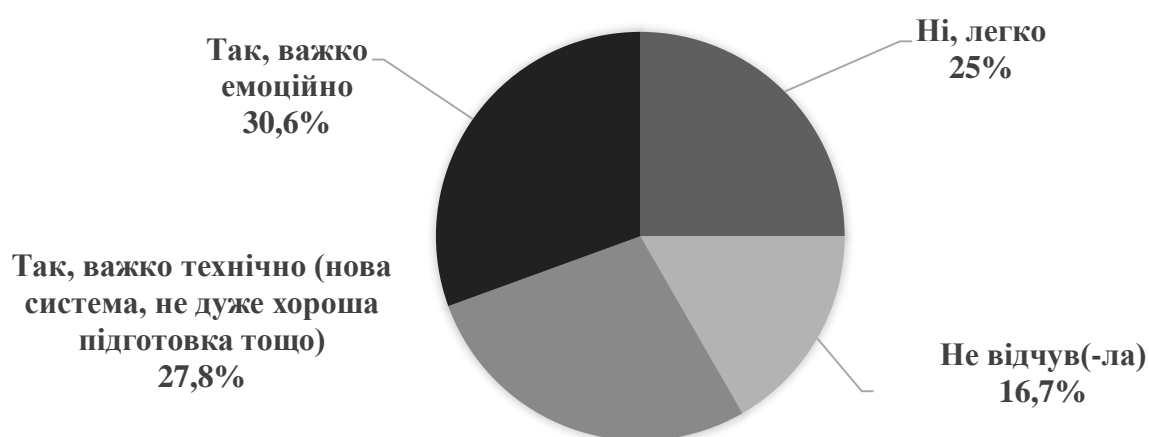


Рис. 2.2. Розподіл результатів відповідей на анкету (% осіб)

Більшість респондентів (30,6%, 11 осіб) вважають що так, емоційно важко; окрім того 27,8% (10 осіб) вибірки визначають що важко через моменти підготовки (технічні), а 25% респондентів (9 осіб) не погодились, зазначивши що вступ був легким; 16,7% (6 осіб) відмітили невизначений варіант.

Розподіл результатів вибірки за відповідями на питання «Чи вважаєте ви вступ до університету та його організацію, взаємодію зі студентами як стресові події, що виводять вас з колії?» зображено на рис. 2.3.

Чи визначаєте ви вступ до університету та його організацію, взаємодію зі студентами як стресові події, що виводять вас з колії?

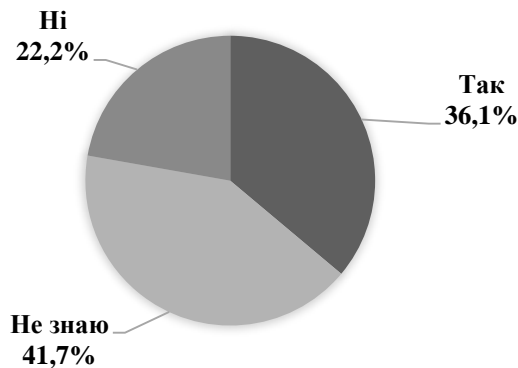


Рис. 2.3. Розподіл результатів відповідей на анкету (% осіб)

На це питання в основному була невизначена відповідь «не знаю», яку відмітили 41,7% (15 осіб); як стресову подію вступ та вступну кампанію оцінили 36,1% вибірки (13 осіб); та про відсутність стресу зазначили 22,2% осіб (8 респондентів).

Розподіл результатів за відповідями на питання «Чи відчуваєте ви тривогу у зв'язку зі вступом в університет?» представлено на рисунку 2.4.

Чи відчуваєте ви тривогу у зв'язку зі вступом в університет?

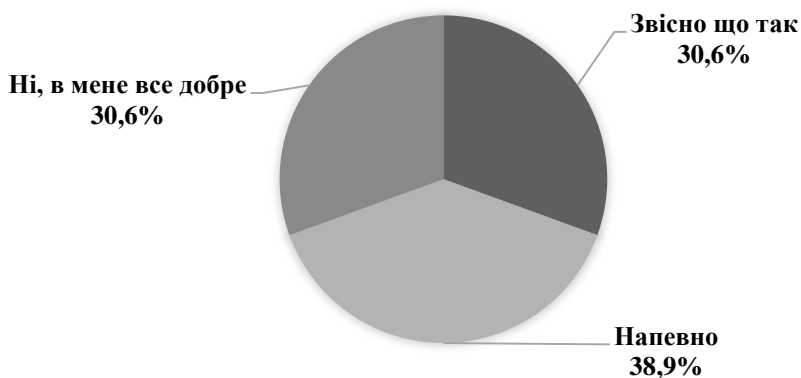


Рис. 2.4. Розподіл результатів відповідей на анкету (% осіб)

Тут учасники демонструють здебільшого невпевненість щодо відчуття тривоги (38,9%, 14 осіб) та однаковий розподіл щодо згоди та незгоди відносно відчуття тривоги: 30,6%, 11 осіб.

Питання «Як гадаєте, чи знаходитесь ви у стані фрустрації?» було проаналізовано за оцінкою стану фрустрації, результати представлено на рисунку 2.5.

Як гадаєте, чи знаходитесь ви у стані фрустрації?

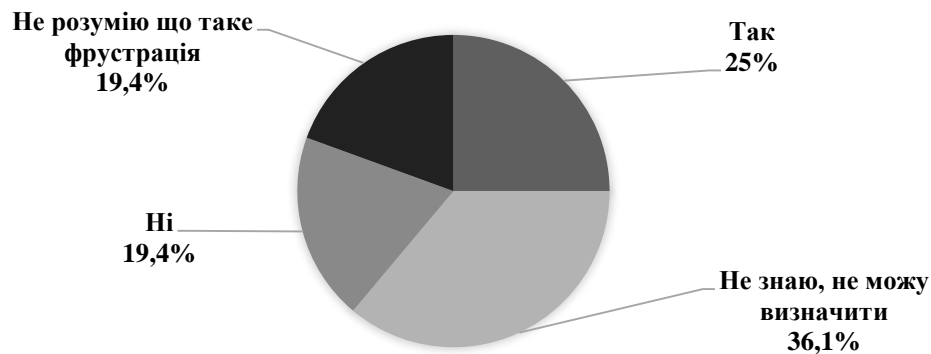


Рис. 2.5. Розподіл результатів відповідей на анкету (% осіб)

За результатами такої самооцінки, 36,1% (13 осіб) досліджуваних не знають, не можуть визначити чи є вони в стані фрустрації; 25% (9 осіб) визначають що знаходяться у стані фрустрації; та однаково 19,4% (7 осіб) відповідають що не знайомі з поняттям фрустрації та визначають що не знаходяться у цьому стані.

Інше питання стосувалось очікувань у новому навчальному році та було відкритим, для аналізу було визначено базові напрямки: негативні очікування, позитивні та нейтральні, результат зображено на рисунку 2.6.

Розподіл за напрямком позитивні-негативні-невизначені очікувань студентів у новому навчальному році?

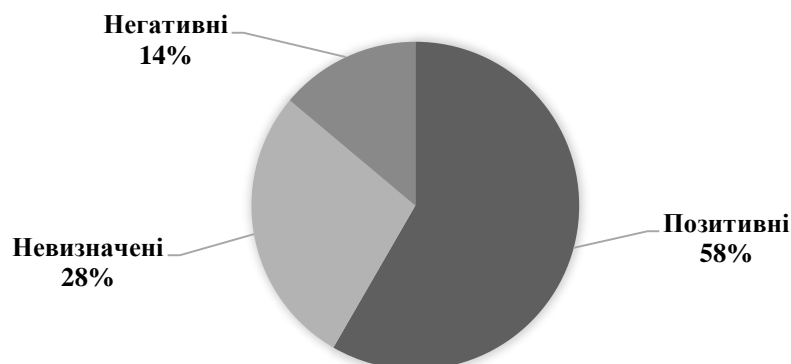


Рис. 2.6. Розподіл результатів відповідей на анкету (% осіб)

Тобто очікування студентів щодо нового навчального року характеризуються здебільшого позитивною спрямованістю у 58% вибірки, невизначеністю у 28% вибірки та негативним спрямуванням для 14% вибірки.

За результатами, можна стверджувати про наявну складність (емоційну та технічну) щодо вступу у цьому році. А також, про здебільшого невизначеність студентів щодо того, чи є вступна кампанія стресовим явищем; того ж стосується і відчуття тривоги та стану фрустрації. Окрім того, існує певний відсоток осіб, що не знає що таке фрустрація, а отже не може визначити її. Та попри це, у студентів домінують позитивні очікування щодо нового навчального року.

Висновки до розділу 2

Метою проведеного дослідження було виявити та дослідити особливості зв'язку переживання фрустрації з домінуючими копінг-стратегіями студентів першого курсу.

Дослідження було проведено на вибірці студентів першого курсу, яку було сформовано з урахуванням мінімізації впливу на результати наявного сильного стрес-фактору. При цьому вибірка характеризувалась:

- обсягом у $N = 36$ осіб, віком 17-18 років (63,9% – 17 років; 36,1% – 18 років), де 20 дівчат (55,6%) та 16 хлопців (44,4%);
- такими особливостями за відповідями анкети: здебільшого відзначали важкий вступ до університету (30,6%), при цьому вступна кампанія загалом є невизначеною (41,7%) або стресовою подією (36,1%); характерна невизначеність щодо відчуття тривоги (38,9%) та фрустрації (36,1%) та переважні позитивні очікування від навчального року (58%);
- високим (47,2%) та середнім (44,4%) рівнем фрустрованості особистості та середнім (50 %) та високим (36,1%) рівнем соціальної фрустрованості; а також, високим рівнем особистісної тривожності (52,8%) та високим рівнем ригідності (52,8%), агресивність здебільшого виражена на високому рівні (41,7%), але у порівнянні з іншими шкалами, спостерігаємо плавну градацію за рівнями;
- за обраними копінг-стратегіями: копінг-стратегія дистанціювання (класифікація Р. Лазаруса) має найбільшу кількість високих значень (47,2%), а отже і відповідну частоту її використання; за іншими копінг-стратегіями: конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка – спостерігається переважання середніх показників; окрім того, копінг-стратегія конфронтації (класифікація Р. Лазаруса) властива на низькому рівні найменшій кількості осіб (8,3%) – а копінг-стратегія прийняття відповідальності (класифікація Р. Лазаруса) має найбільшу кількість низьких показників вибору (у 25% осіб).

Окрім того, за класифікацією методики CISS: найрідшими за використанням є копінг-стратегії що відносяться до проблемно-орієнтованого копінгу (на низькому рівні їх використовує 50% осіб вибірки); стратегії, що відносяться до емоційно-орієнтованих, найчастіше використані часто (38,9% осіб) або дуже рідко (36,1% осіб); при цьому копінг уникнення є доволі часто використаний у 41,7% осіб, зокрема, стратегії відволікання використовуються доволі часто (44,5% осіб), а стратегії соціального відволікання – рідко (низькі показники у 47,2% осіб), або, що стосується останніх – мають також дуже часте використання у 38,9% осіб.

Також, за класифікацією С. Хобфолл, вибірка характеризується: 55,6% осіб використовують копінг-стратегію уникання досить часто; також, частими у використанні є стратегії асоціальних дій (41,7%) та агресивних дій (44,4%); у той час як стратегії: асертивних дій, соціального контракту, пошуку соціальної підтримки, обережних дій, імпульсивних дій та маніпулятивних дій – характеризуються низькою частотою вибору. А конструктивність копінг-поведінки за вибіркою характеризується здебільшого середніми показниками, та однаково представлена високими та низькими значеннями.

- домінуючими копінг-стратегіями є: конфронтація (19,4%) та дистанціювання (19,4%), пошук соціальної підтримки (16,7%); маніпулятивні дії (22,2%), асертивні дії (16,7%); при цьому за результатами опитувальника CISS спостерігається відносно рівномірний розподіл за домінуючими копінг-стратегіями: домінуючий копінг уникнення 36,1%, проблемно-орієнтований копінг для 33,3%; емоційно-орієнтований копінг для 30,6% осіб.

При цьому, копінг-стратегія уникнення є дуже часто використовувана, хоча і рідко домінуюча, що може свідчити про латентну наявність на високому рівні уникнення як допоміжного копінгу, який в деяких випадках перекривається іншою стратегією та потребує детального дослідження на вибірці студентів першого курсу.

Досліджуючи більш детально зв'язок переживання фрустрації з домінуючими копінг-стратегіями було встановлено:

Фрустрованість особистості тісно пов'язана з ухиленням від прийняття відповідальності за свої дії у стресових ситуаціях ($r = -0,519$), зменшенням частоти вибору копінгу самоконтролю ($r = -0,347$) та водночас як протидія, частим використанням копінгу уникнення ($r = 0,350$), включаючи використання поведінки, орієнтованої на уникнення ($r = 0,474$): відволікання ($r = 0,475$), та соціальне відволікання ($r = 0,425$). Окрім того, фрустровані особистості схильні часто використовувати стратегію агресивних дій ($r = 0,553$). А загальна конструктивність обраних стратегій копінгу знижується, в залежності від підвищення рівня фрустрованості особи ($r = -0,587$).

Високий рівень соціальної фрустрованості особистості, що визначає задоволеність становищем у різних сферах буття та реалізацією у соціумі, також пов'язаний з неприйняттям відповідальності ($r = -0,481$) та стратегією уникнення ($r = 0,378$), включаючи використання поведінки, орієнтованої на уникнення ($r = 0,482$): відволікання (здебільшого, $r = 0,549$) та соціальне відволікання ($r = 0,463$). Також, високий рівень соціальної фрустрованості пов'язаний з використанням агресивних дій ($r = 0,527$). Загальна конструктивність обраних стратегій копінгу знижується, в залежності від підвищення рівня соціальної фрустрації ($r = -0,456$).

При цьому, різниця між фрустрованістю особистості та соціальною фрустрованістю за кореляціями, є за шкалою самоконтролю, де з першою наявний зворотній зв'язок – а з другою він є відсутнім. Виходячи з того, що інші наявні зв'язки за обома типами фрустрованості є схожими, дана кореляція потребує більш детального дослідження та може пояснюватись у випадку особистісної фрустрованості збільшену увагу на внутрішні детермінанти – а отже, і на здатність/нездатність самоконтролю.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ З ТЕМИ: «ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ»

3.1. Процедура проведення та методика формувального етапу дослідження

Даний етап дослідження передбачав вирішення таких завдань: розробка та дослідження ефективності тренінгової програми щодо використання конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях студентами 1 курсу. А отже, передбачав розробку та апробацію тренінгової програми.

Для досягнення поставлених завдань, на формувальному етапі дослідження було використано такі методи:

- Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення;
- Емпіричні методи:
 - психодіагностичні методики: методика «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» (шкала діагностики фрустрованості особистості); тест «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (модифікація В. Бойко); опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптація Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої; опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової;
 - методи математичної статистики: методи описової статистики змінних, Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок.

Методи дослідження було обрано так, що дозволяють виявити ефективність проведеної тренінгової програми, та відповідають параметрам вибірки. Зокрема, на даному етапі було використано Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок – даний критерій є непараметричним статистичним критерієм, що використовується для

перевірки відмінностей між двома вибірками, у даному випадку, за результатами контрольної та експериментальної груп до та після проведеного тренінгу.

Емпірична база дослідження на даному етапі була визначена 2-ма групами, сформованими із основної вибірки з умовою прагнення до однакового розподілу значень за шкалами фрустрованості (малий обсяг вибірки відкидає можливість рандомізації). Обидві групи налічували 14 осіб та відрізнялись проходженням тренінгової програми (експериментальна та контрольна група). Відбір вибірок створювався у 2 етапи: 1 – відсіювання низьких значень за обома шкалами фрустрації; 2 – розподіл на 2 групи рандомізовано, а потім перерозподіл з урахуванням тенденції рівномірного розподілу.

Даний етап дослідження розробку та тренінгової програми. Варто зазначити, що апробація тренінгової програми передбачена після початку навчання, що пов'язано із відсутністю вільного часу через підготовку до навчання; а також такий вибір термінів передбачає охоплення процесу адаптації та актуальність формульованого етапу (тренінгу щодо використання конструктивних копінг-стратегій) у той час, коли студенти стикаються зі стресами і потребують відповідної ефективної контр-реакції.

А тому, за період практики була підготовлена емпірична база дослідження для формульованого етапу. Вибірка на даному етапі була визначена 2-ма групами по 14 осіб, сформованими із основної вибірки з умовою прагнення до однакового розподілу значень за шкалами фрустрованості (малий обсяг вибірки відкидає можливість рандомізації), що сформували контрольну та експериментальну групи. Відбір вибірок створювався у 2 етапи: 1 – відсіювання низьких значень за обома шкалами фрустрації; 2 – розподіл на 2 групи рандомізовано, а потім перерозподіл з урахуванням тенденції рівномірного розподілу між групами.

Тренінгова програма з теми: «Зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання» розроблена враховуючи особливості вибірки даного дослідження (високі показники фрустрованості, соціальної фрустрації, тривожності, агресивності, ригідності; тенденція до уникання та домінування конфронтації, дистанціювання; а

також, студентський період адаптації до університету) та в рамках предмету даного дослідження.

Дана тренінгова програма включала такий розподіл теоретичного та практичного матеріалу: приблизно 20% часу складає теорія; 40% – обговорення та 40% – практика.

Програма тренінгу розрахована на 14,5 годин (2 дні по 4,5 години, 1 день 5,5 годин; та перерву в кілька днів між тренінговими заняттями).

Формат тренінгу: онлайн-зустрічі.

Цільова аудиторія: студенти першого курсу.

Тренінгова група: 7 осіб.

Мета тренінгу: зниження рівня фрустрації та опанування конструктивними копінг-стратегіями.

Завдання:

1. Познайомитись з теоретичним базисом: поняття фрустрації та теорії фрустрації, поняття стресу, копінгу та копінг-стратегій, їх види та позитивні та негативні сторони. При цьому робиться акцент на межах ефективного використання кожної стратегії.
2. Опанувати теорію щодо копінг-стратегії уникання та дистанціювання: можливості, причини та наслідки.
3. Опанувати теорію щодо копінг-стратегії конфронтації та агресивних дій.
4. Опанувати теорію щодо конструктивних копінг-стратегій: асертивні дії, проблемно-орієнтовний копінг, планування вирішення проблеми тощо.
5. Навчитись визначати стан фрустрації та його чинники і можливості подолання.
6. Опанувати навички визначення власних копінг-стратегій та їх прояву.
7. Навчитись практично використовувати конструктивні копінг-стратегії у стресовій ситуації.
8. Навчитись визначати власні відчуття.

Програма роботи:

День №1 (4,5 години).

- Вступ і встановлення правил (20 хв.):
 - передбачає привітання, оголошення мети тренінгу та налаштування на роботу; встановлення правил роботи;
 - очікувані результати: налаштування на роботу, сформовані очікування та розуміння мети учасників тренінгу; прийняті правила комунікації та роботи в цілому та таймінги.
- Знайомство (10 хв.):
 - передбачає вправи на знайомство;
 - очікувані результати: дружня атмосфера.
- Лекція №1.1 (45 хв.):
 - тема: поняття фрустрації, теорії фрустрації, види та чинники.
- Обговорення лекції №1.1 (25 хв.):
 - передбачає роботу в групах та обговорення; потім загальне обговорення як підсумок;
 - очікувані результати: обізнаність щодо поняття фрустрації та особливостей переживання цього стану, джерел та наслідків; визначення власних ситуацій переживання даного стану.
- Вправа «Перешкода» (20 хв.):
 - передбачає роботу з уявною ситуацією, де кожна запропонована ситуація має зовнішню або внутрішню перешкоду, що треба подолати (а також, фіксацію стану фрустрації та супровідних відчуттів); та обговорення вибору та реакцій.
- Перерва 10 хв.
- Вправа «Намалюй фрустрацію» (15 хв.)
 - передбачає: графічне зображення свого стану фрустрації або графічне зображення поняття фрустрації; аналіз зображеного шляху та перешкод; рефлексію.
- Вправа «Колесо балансу життя» (30 хв.)

- передбачає: визначення важливих сфер життя учасників та визначення реалізації у цих сферах; аналіз найближчих досягнень за кожної сферою та перешкод.
- Перерва 5 хв.
- Вправа «Перетворення фрустрації у гнучкість поведінки» (40 хв.)
 - передбачає: вибір проблемної ситуації, де поведінка учасника не була успішною, прийняття стану ситуації та визначення відчуттів (надання назви); споглядання з позиції стороннього спостерігача, а також, вибір стану та результату, який би учасник хотів відчувати у даній ситуації; вибір варіантів поведінки, уявне моделювання та вибір домінуючого найкращого варіанту поведінки, що б призвела до бажаного результату (безпосередньо з позиції учасника); аналіз можливих подій, де можна було б застосувати таку поведінку; рефлексію.
- Вправа-медитація «Мої можливості» (20 хв.)
 - передбачає: зняття втоми; заспокоєння; усвідомлення власного потенціалу, ресурсів та можливостей.
- Вправа «Що я зараз відчуваю» (15 хв.)
 - передбачає заспокоєння і відчуття та інтерпретацію власного стану.
- Вправа на очікування від зустрічі та рефлексія (15 хв.):
 - передбачає порівняння очікування із пройденим тренінговим днем, рефлексія: що нового, де учасник відчував себе добре, де погано.

Домашнє завдання:

- помічати та фіксувати стан фрустрації, яка реакція його супроводжує, які відчуття та що виступає фрустратором, а також, бажаний результат такої ситуації;
- вправа «Мої проблеми» (передбачає аналіз проблем, що стоять перед учасником, та відповідних цілей, на шляху до яких виникають ці проблеми, причин проблем, визначення учасником того, що не подобається у собі та у житті (та пов'язане за даною проблемою), визначення варіантів вирішення проблеми;

- створення плану дій щодо подолання найменших та найпростіших фрустраційних ситуацій; та його виконання.

День №2 (5,5 годин).

- Початок зустрічі (15 хв.):
 - передбачає привітання, оголошення програми зустрічі та пригадування правил;
 - очікувані результати: налаштування на роботу, сформовані очікування та розуміння мети учасників тренінгу; прийняті правила комунікації та роботи в цілому та таймінги.
- Розминка (10 хв.).
 - передбачає вправу «Щось хороше за сьогодні»;
 - очікувані результати: дружня атмосфера
- Пригадування минулої зустрічі та обговорення домашнього завдання (25 хв.)
 - передбачає короткий погляд на пройдену теорію та рефлексію щодо пройденого домашнього завдання;
- Лекція №2.1 (45 хв.):
 - тема: поняття стресу, копінгу, копінг-стратегій; теорії копінгу; види копінг-стратегій та їх позитивні і негативні сторони (при цьому робиться акцент на межах ефективного використання кожної стратегії).
 - очікувані результати: обізнаність щодо поняття стресу та реагування, копінг-поведінки та копінг-стратегій, видів та позитивних-негативних сторін.
- Обговорення лекції №2.1 (25 хв.):
 - передбачає роботу в групах та обговорення; потім загальне обговорення як підсумок;
 - очікувані результати: обізнаність щодо копінг-стратегій та їх основ, видів та позитивних-негативних сторін; визначення власних копінг-стратегій.

- Перерва 10 хв.
- Вправа на моделювання певних копінг-стратегій (25 хв.):
 - передбачає моделювання власної поведінкової реакції, відповідно до заданої копінг-стратегії; фіксування свого стану та відчуття; рефлексію.
- Вправа «Ситуація – моє сприйняття» (15 хв.):
 - Передбачає швидко вправу із оцінкою власного сприйняття кількох поданих стресових ситуацій; відслідковування уявної обраної копінг-стратегії; рефлексію.
- Лекція №2.2 (20 хв.):
 - тема: позитивні та негативні сторони копінг-стратегій: копінг уникнення та дистанціювання; стратегія конфронтації та агресивних дій, маніпулятивних дій.
- Обговорення лекції №2.2 (15 хв.):
 - передбачає роботу в групах та обговорення; потім загальне обговорення як підсумок;
 - очікувані результати: обізнаність щодо конкретних копінг-стратегій та їх позитивних і негативних сторін; ситуацій власного вибору таких стратегій.
- Перерва 5 хв.
- Лекція №2.3 (20 хв.):
 - тема: конструктивні копінги: асертивні дії, проблемно-орієнтовний копінг, планування вирішення проблеми тощо, та їх особливості.
- Обговорення лекції №2.3 (15 хв.)
 - передбачає роботу в групах та обговорення; потім загальне обговорення як підсумок;
 - очікувані результати: обізнаність щодо конструктивних копінг-стратегій у стресовій ситуації; ситуацій власного вибору таких стратегій.
- Вправа на пригадування власних моделей копінг-стратегій (15 хв.):

- передбачає: усвідомлення власних відчуттів, що передували та супроводжували певний копінг у пригадуваних стресових ситуаціях; рефлексію.
- передбачає модифіковану вправу розминки, та моделювання реакції відповідній певному копінгу; фіксування свого стану та відчуття; рефлексію.
- Вправа «Ситуація – конструктивний копінг» (30 хв.):
 - Передбачає вправу щодо перебудови копінг-стратегії на конструктивну за допомогою моделювання ситуації та відповідної поведінки; роботу в парах або у групі разом; відслідковування власних відчуттів та варіантів поведінки; рефлексію.
- Вправа «Кумедна ситуація» (15 хв.)
 - Передбачає пригадування кумедних ситуацій та власних реакцій; рефлексію.
- Підведення підсумків тренінгу (10 хв.)
- Вправа на очікування від зустрічі та рефлексія (15 хв.):
 - Передбачає порівняння очікування із пройденим тренінговим днем, рефлексія: що нового, де учасник відчував себе добре, де погано.

Домашнє завдання:

- фіксувати яка поведінка та які копінг-стратегії супроводжують стресові ситуації; та відслідковувати власний стан та власні відчуття при використанні певних копінг-стратегій;
- намагатись помічати та частіше використовувати конструктивні копінг-стратегії, відслідковувати відчуття що супроводжують такі реакції та наслідки ситуації, до яких призводить конструктивний копінг.

День №3 (4,5 години).

- Початок зустрічі (15 хв.):
 - передбачає привітання, оголошення програми зустрічі та пригадування правил;

- очікувані результати: налаштування на роботу, сформовані очікування та розуміння мети учасників тренінгу; прийняті правила комунікації та роботи в цілому та таймінги.
- Розминка (10 хв).
 - передбачає вправу «Що мені подобається у собі та у моєму житті»;
 - очікувані результати: позитивний заряд, дружня атмосфера
- Пригадування минулих тем та обговорення домашнього завдання (35 хв.).
 - передбачає короткий погляд на пройдену теорію та рефлексію щодо пройденого домашнього завдання: зокрема, досвіду використання конструктивних копінг-стратегій.
- Вправа «Намалюй свої копінг-стратегії» (15 хв.)
 - Передбачає: графічне зображення своїх копінг-стратегій учасником; рефлексію.
- Вправа «Ситуація–реакція» (15 хв.)
 - завдання: швидко придумати стресову ситуацію та описати свій копінг, виконується ланцюжком: ситуацію вигадує попередній учасник.
 - передбачає: усвідомлення зміни або не зміни копінгу; рефлексію.
- Обговорення (30 хв.):
 - тема: фрустрація та копінг-стратегії; детермінанти мого копінгу;
 - очікування: пригадування чи були ситуації, коли фрустрація супроводжувала (або була наслідком) використання певного копінгу; розкриття та усвідомлення чинників, що зумовлюють вибір саме цієї копінг-стратегії; проведення паралелей;
 - передбачає: обговорення у командах та загальне обговорення як підсумок.
- Перерва 10 хв.
- Вправа: «Мої відчуття» (30 хв.)¹⁰

- передбачає: зосередження на власних відчуттях; задання уявних ситуацій ведучим та відповідне повторне зосередження на власних відчуттях (та порівняння); передбачає спостереження за відчуттями при використанні різних видів копінгу, може супроводжуватись малюванням стану; роботу у великій групі разом, рефлексію.
- очікування: проведення паралелі між зовнішнім і внутрішнім станом та спостереження своєї реакції на ситуацію.
- Вправа на моделювання конструктивного копінгу (30 хв.): 10
 - передбачає: створення індивідуального кейсу-ситуації (стресової ситуації та фруструючої ситуації) із задачею опису використання конструктивного копінгу та визначення факторів, за якими можна судити про його конструктивність; передбачає роботу одноосібно, а потім обговорення в групах та колективне обговорення; рефлексію.
- Перерва 5 хв.
- Обговорення (20 хв.)
 - тема: ресурси та стани що супроводжують особистість та їх вплив на сприйняття ситуації: передбачає обговорення в групах та загальне.
- Вправа «Намалюй свій стан» (15 хв.):
 - Передбачає швидко вправу щодо визначення та інтерпретації, усвідомлення свого стану через його графічне зображення; рефлексію.
- Вправа на очікування від зустрічі та рефлексія (20 хв.):15
 - передбачає порівняння очікування із пройденим тренінговим днем та тренінгом в цілому; рефлексію: що нового, де учасник відчував себе добре, де погано, що забрав з тренінгу для себе.
 - передбачає вправу «Я беру з собою» (5 хв.), що визначає моменти, які відзначив для себе кожен учасник.
- Підведення підсумків зустрічі та тренінгу в цілому (15 хв.)
- Вправа «Подяка» (5 хв.).

Домашнє завдання-побажання:

- відслідковувати перешкоди та ресурси на шляху до поставлених цілей, стан фрустрації та намагаться боротись із нею, перетворюючи на гнучке мислення;
- відслідковувати копінг-стратегії, та стани що їх супроводжують, причини вибору та намагаться частіше використовувати конструктивний копінг.

Запропонована програма дозволить студентам знизити рівень фрустрованості, соціальної фрустрації та перейти з деструктивних на конструктивні копінг-стратегії.

3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми

Так як було визначено експериментальну та контрольну групи, важливими є розбіжності цих груп за основними показниками. Особливості складу експериментальної та контрольної груп зазначено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Особливості складу експериментальної та контрольної вибірок

| | Експериментальна група, n = 14 | | Контрольна група, n = 14 | |
|--|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| | Дівчата: 35,7% | Хлопці: 64,3% | Дівчата: 78,6% | Хлопці: 21,4% |
| Розподіл за статтю, % осіб | Дівчата: 35,7% | Хлопці: 64,3% | Дівчата: 78,6% | Хлопці: 21,4% |
| Розподіл за віком, % осіб | 17 років: 78,6% | 18 років: 21,4% | 17 років: 57,1% | 18 років: 42,9% |
| Середнє значення за шкалою особистісної фрустрованості (μ) | 50,86 | | 52 | |
| Середнє значення за шкалою соціальної фрустрованості (μ) | 2,78 | | 2,84 | |

А отже, експериментальна група налічувала 14 осіб, серед яких 35,7% (5 осіб) дівчат та 64,3% (9 осіб) хлопців; де особи 17 років складають 78,6%; а 18 років – 21,4% групи. При цьому, середнє значення за шкалою особистісної фрустрованості становить $\mu = 50,86$; а за шкалою соціальної фрустрованості – $\mu = 2,8$.

Контрольна ж група налічувала 14 осіб, серед яких 78,6% (11 осіб) дівчат та 21,4% (3 особи) хлопців; де особи 17 років складають 57,1%; а 18 років – 42,9% групи. При цьому, середнє значення за шкалою особистісної фрустрованості становить $\mu = 52$; а за шкалою соціальної фрустрованості – $\mu = 2,8$.

Передбачалось, що з експериментальною групою буде проведено тренінг з теми «зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання» та повторне тестування; а з контрольною – лише ретест. Після проведення тренінгової програми, з метою визначення зміни рівня фрустрації, учасникам було запропоновано пройти повторну діагностику – середні показники за шкалами соціальної та особистісної фрустрованості до та після тренінгу зазначено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Середні показники за шкалами методик діагностики рівня фрустрованості у експериментальній групі до та після дослідження, n=14

| Методика дослідження | Шкала | Середнє значення (μ) | |
|--|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | До проведення тренінгу | Після проведення тренінгу |
| «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» | Особистісна фрустрованість | 50,86 | 44 |
| «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана | Соціальна фрустрованість | 2,81 | 2,44 |

Аналізуючи результати, визначаємо, що середні показники за шкалами фрустрації знизились: до тренінгу середнє значення за шкалою особистісної фрустрованості було $\mu = 50,86$ – а після: $\mu = 44$; до тренінгу середнє значення за шкалою соціальної фрустрованості було $\mu = 2,81$ – а після: $\mu = 2,44$.

Порівнюючи результати експериментальної групи за методикою «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» за шкалою особистісної фрустрованості, до та після дослідження: результати представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняння результатів експериментальної групи до та після проведення тренінгу за шкалою особистісної фрустрованості, n=14

| | Рівні прояву, % осіб | | |
|----------------------------|----------------------|----------|---------|
| | Низький | Середній | Високий |
| До тренінгової програми | – | 35,7% | 64,3% |
| Після тренінгової програми | 14,3% | 50% | 35,7% |

За результатами, учасники експериментальної групи до тренінгу мали середні (35,7%, 5 осіб вибірки) та високі (64,3%, 9 осіб вибірки) показники за шкалою особистісної фрустрації. Після проведення тренінгу, експериментальна група демонструє результати на такому рівні: низькі показники фрустрованості особистості у 14,3 % (2 осіб); середній рівень фрустрованості визначається у 50% групи; а високий рівень – у 35,7% (5 осіб вибірки).

Порівнюючи результати експериментальної групи за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана до та після участі у тренінгу: аналіз результатів представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Порівняння результатів експериментальної групи до та після проведення тренінгу за шкалою соціальної фрустрованості (n=14)

| Рівень прояву | Відсоток % осіб | |
|-------------------------|-----------------|----------------|
| | До тренінгу | Після тренінгу |
| Нижче середнього | – | 14,3 % |
| Середній (невизначений) | 35,7 % | 42,9% |
| Помірний | 14,3 % | 21,4% |
| Підвищений | 35,7 % | 21,4% |
| Високий | 14,3 % | – |

Експериментальна група до участі у тренінгу мала такі рівні прояву соціальної фрустрованості: низький та нижче середнього рівень прояву відсутній; середній рівень соціальної фрустрації мали 35,7 % (5 осіб); помірний рівень – 14,3% (2 особи); підвищений рівень – 35,7% осіб (5 учасників); та високий – 14,3% (2 учасники). Після ж участі у тренінгу група мала такі результати: рівень нижче середнього за показниками соціальної фрустрації притаманний 14,3% осіб (2 учасникам); середній рівень – 42,9% осіб (6 учасникам); помірний та підвищений рівні мають по 21,4% осіб групи (3 особи). Для спрощення аналізу було об'єднано рівні: де дуже низький та низький рівні становлять низький рівень прояву; нижче середнього, середній та помірний рівні належать середньому рівню прояву, а підвищений та високий – високому. А отже маємо, що до проведення тренінгової програми учасники експериментальної групи мали однаковий розподіл щодо середнього (50%) та

високого (50%) рівня прояву соціальної фрустрації; а після участі у тренінгу, учасники мають домінуючі середні показники (64,3%).

Результати експериментальної групи за методикою «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)» Р. Лазаруса, С. Фолкман надано у таблиці 3.5., де можна бачити зіставлення результатів до та після участі у тренінгу в рамках дослідження.

Таблиця 3.5

Порівняння результатів експериментальної групи до та після тренінгу за методикою «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)», n=14

| Копінг-стратегії | До тренінгу | | | | Після тренінгу | | | |
|-------------------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|
| | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) |
| | Низький | Середній | Високий | | Низький | Середній | Високий | |
| Конфронтація | 7,1% | 50% | 42,9% | 11,21 | 28,6% | 28,6% | 42,9% | 10,43 |
| Дистанціювання | 21,4% | 14,3% | 64,3% | 12,5 | 21,4% | 57,1% | 21,4% | 10,36 |
| Самоконтроль | 21,4% | 57,1% | 21,4% | 11,36 | 7,1% | 50% | 42,9% | 13,86 |
| Пошук соціальної підтримки | 7,1% | 64,3% | 28,6% | 11 | – | 50% | 50% | 12,21 |
| Прийняття відповідальності | 28,6% | 57,1% | 14,3% | 5,64 | 14,3% | 71,4% | 14,3% | 6,79 |
| Втеча-уникнення | 21,4% | 35,7% | 42,9% | 13,79 | 21,4% | 50% | 28,6% | 12,93 |
| Планування вирішення проблеми | 14,3% | 78,6% | 7,1% | 8,71 | – | 85,7% | 14,3% | 10,5 |
| Позитивна переоцінка | 14,3% | 71,4% | 14,3% | 11,14 | 7,1% | 57,1% | 35,7% | 13,36 |

Отримано такі результати: після проходження тренінгу середнє значення за шкалою копінг-стратегії конфронтації знизилось з $\mu = 11,21$ до $\mu = 10,43$; при цьому, низький рівень показників підвищився з властивого 7,1% осіб до 28,6% осіб групи; середній рівень, що був притаманний 50% вибірки – тепер демонструють 28,6%; а високий рівень показників залишився притаманним 42,9% групи. За шкалою стратегії дистанціювання, середнє арифметичне знизилось з $\mu = 12,5$ до $\mu = 10,36$; при цьому, низький рівень показників лишився притаманним 21,4% осіб; середній рівень, що був притаманний 14,3% вибірки – тепер властивий 57,1%; а високий рівень показників, що мали 64,3% групи – тепер має менша кількість осіб: 21,4% групи. За шкалою

самоконтролю, середнє значення підвищилось з $\mu = 11,36$ до $\mu = 13,86$; зокрема, низькі показники за шкалою, що мали 21,4% осіб – тепер демонструє 7,1% групи; середні показники замість 57,1% осіб мають 50% осіб; а високі показники за шкалою, що були властиві 21,4% – за результатами повторного дослідження мають 42,9% експериментальної групи. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, при первинному проведенні методик, мала середнє значення за шкалою $\mu = 11$; після тренінгу середнє арифметичне за шкалою збільшилось до $\mu = 12,21$; при цьому, низькі показники були властиві 7,1% – а після участі у тренінгу низькі показники, що відповідають низькій частоті вибору даної стратегії, не спостерігаються. Окрім того, знизилась кількість осіб, що мали середні показники за шкалою: з 64,3% – до 50%; а відсоток осіб, що мали високі показники – підвищився з 28,6% до 50%. Шкала стратегії прийняття відповідальності, де середнє арифметичне підвищилось з $\mu = 5,64$ до $\mu = 6,79$; при цьому, низький рівень показників став притаманний замість 28,6% осіб – 14,3% осіб; середній рівень, що був притаманний 57,1% вибірки – тепер властивий 71,4%; а високий рівень показників залишився властивим 14,3% групи. За шкалою стратегії втечі-уникнення середнє арифметичне зменшилось із $\mu = 13,79$ до $\mu = 12,93$; при цьому, низький рівень показників незмінно притаманний 21,4% осіб; середній рівень, що мали 35,7% вибірки – тепер демонструють 50%; а високий рівень показників, що характеризував 42,9% групи, після участі у тренінгу, властивий 28,6% групи. Копінг-стратегія планування вирішення проблеми, що є конструктивною стратегією копінг-поведінки, при первинному проведенні методик, мала середнє значення за шкалою $\mu = 8,71$; після тренінгу середнє арифметичне за шкалою збільшилось до $\mu = 10,5$; при цьому, низькі показники були властиві 14,3% групи. а після участі у тренінгу низькі показники, що відповідають низькій частоті вибору даної стратегії, не спостерігаються. Середній рівень результатів за даною шкалою за результатами ретесту демонструють більше осіб: не 78,6% групи – а 85,7%; високий рівень за даною шкалою теж має більша кількість осіб із проходженням тренінгу: замість 7,1% – 14,3%. Інша конструктивна стратегія позитивної переоцінки, має збільшені середні показники за шкалою: з $\mu = 11,14$ до $\mu = 13,36$. Низький рівень результатів за шкалою зменшився у частоті: з властивого 14,3% групи – до 7,1%

групи; а середній рівень став притаманним меншій кількості осіб: 57,1% замість 71,4% ; високий рівень за результатами ретесту демонструє 35,7% осіб замість 14,3%.

Отже, загальні показники за шкалами копінг-стратегій, після проведення тренінгу, знизились за такими стратегіями: конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення. Де спостерігається зростання показників низького рівня за шкалою копінг-стратегії конфронтації (при цьому, зменшення середніх результатів); зростання показників середнього рівня за шкалою дистанціювання (при цьому, зменшення високих результатів), зростання показників середнього рівня за шкалами дистанціювання та втечі-уникнення (при цьому, зменшення високих результатів). Що може свідчити про зменшення використання або зміну погляду на ці копінг-стратегії. Окрім того, за шкалами копінг-стратегій самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки, середні показники збільшилися. При цьому, за шкалою планування вирішення проблеми, зросла частота появи значень середнього та високого рівня; а для шкали позитивної переоцінки – лише високого.

За методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової, теж було порівняно зміни у результатах до та після проведення тренінгу: наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Порівняння результатів експериментальної групи до та після тренінгу за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)», n = 14

| Копінг-стратегії | До тренінгу | | | | Після тренінгу | | | |
|------------------------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|
| | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) |
| | Низький | Середній | Високий | | Низький | Середній | Високий | |
| Проблемно-орієнтований копінг | 71,4% | 21,4% | 7,1% | 46,29 | 42,9% | 42,9% | 14,3% | 50,14 |
| Емоційно-орієнтований копінг | 42,9% | 35,7% | 21,4% | 39,57 | 28,6% | 28,6% | 42,9% | 44,71 |
| Копінг уникнення | 21,4% | 14,3% | 64,3% | 53,29 | 35,7% | 28,6% | 35,7% | 44,21 |
| Відволікання: уникнення | 7,1% | 28,6% | 64,3% | 25,79 | 21,4% | 21,4% | 57,1% | 23,64 |
| Соціальне відволікання (уникнення) | 21,4% | 28,6% | 50% | 16,57 | 35,7% | 35,7% | 28,6% | 14,57 |

За результатами, після проходження тренінгу середнє значення за шкалою проблемно-орієнтованого копінгу збільшилось із $\mu = 46,29$ до $\mu = 50,14$; при цьому, низький рівень показників проявляється рідше: з властивого 71,4% осіб до 42,9% осіб групи; середній рівень, що був притаманний 21,4% вибірки – тепер демонструють 42,9%; а високий рівень показників демонструє 14,3% групи, замість 7,1%. Шкала емоційно-орієнтованої спрямованості копінгу, мала збільшення показників, а отже, і середнього арифметичного: з $\mu = 39,57$ до $\mu = 44,71$; при цьому, низький рівень показників став притаманний замість 42,9% осіб – 28,6% осіб; середній рівень, що був притаманний 35,7% вибірки – тепер властивий 28,6%; а високий рівень показників став властивим 42,9% групи замість 21,4%. За шкалою копінгу уникнення, середнє арифметичне зменшилось із $\mu = 53,29$ до $\mu = 44,21$; при цьому, низький рівень показників став притаманний 35,7% осіб (у порівнянні з результатами первинного тестування за експериментальною групою, де низький рівень мали 21,4% осіб); середній рівень, що мали 14,3% вибірки – тепер демонструють 28,6%; а високий рівень показників, що характеризував 64,3% групи, після участі у тренінгу, властивий 35,7% групи. Субшкали для даної шкали копінгу уникнення, що визначають копінг відволікання та соціального відволікання, мають такі зміни: середнє арифметичне зменшилось: для шкали відволікання з $\mu = 25,79$ до $\mu = 23,64$; для шкали соціального відволікання: із $\mu = 16,57$ до $\mu = 14,57$. Рівень показників, що визначає частоту використання даного копінгу, для шкали відволікання змінився так: низький та середній рівень стали демонструвати 21,4% осіб (замість 7,1% та 28,6% відповідно); високий рівень значень після тренінгу, мають 57,1% осіб (до тренінгу – 64,3%). За шкалою соціального відволікання рівень показників змінився так: низький та середній рівень стали демонструвати 35,7% осіб (замість 21,4% та 28,6% відповідно); високий рівень значень після тренінгу, мають 28,6% осіб (до тренінгу – 50%).

Загалом, за результатами ретесту даної методики, у експериментальній групі: найбільше за шкалами середнє значення спостерігалось за шкалою копінгу уникнення; також дана шкала мала найбільшу кількість високих та найменшу кількість низьких показників у групі. Після проведення тренінгу фокус уваги змістився на копінг, орієнтований на проблему, що має найбільше середнє

арифметичне за шкалами; та найбільшу кількість результатів на середньому рівні; проте найбільшу кількість високих результатів став мати емоційно-орієнтований копінг.

За методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової було порівняно зміни у результатах до та після проведення тренінгу: що наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняння результатів експериментальної групи до та після тренінгу за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)», n = 14

| Шкали копінг-стратегій (тип за вісью комунікативного простору) | До тренінгу | | | | Після тренінгу | | | |
|--|-------------------------|----------|---------|----------------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------------|
| | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) |
| | Низький | Середній | Високий | | Низький | Середній | Високий | |
| Асертивні дії (активний) | 71,4% | 7,1% | 21,4% | 15,07 | 21,4% | 50% | 28,6% | 20,36 |
| Соціальний контакт (просоціальний) | 64,3% | 28,6% | 7,1% | 17,5 | 50% | 21,4% | 28,6% | 19,93 |
| Пошук соціальної підтримки (просоціальний) | 42,9% | 28,6% | 28,6% | 20,07 | 28,6% | 42,9% | 28,6% | 21,5 |
| Обережні дії (пасивний) | 50% | – | 50% | 18,43 | 35,7% | 21,4% | 42,9% | 20,21 |
| Уникання (пасивний) | 14,3% | 21,4% | 64,3% | 19,57 | 35,7% | 28,6% | 35,7% | 16 |
| Імпульсивні дії (прямий) | 64,3% | 7,4% | 28,6% | 14,79 | 71,4% | 14,3% | 14,3% | 13,43 |
| Маніпулятивні дії (непрямий) | 42,9% | 14,3% | 42,9% | 19,29 | 64,3% | 21,4% | 14,3% | 16,07 |
| Асоціальні дії (асоціальний) | 42,9% | 14,3% | 42,9% | 17,57 | 57,1% | 21,4% | 21,4% | 15,21 |
| Агресивні дії (асоціальний) | 42,9% | 21,4% | 35,7% | 17,36 | 35,7% | 42,9% | 21,4% | 15,93 |
| Конструктивність копінг-поведінки | 35,7% | 35,7% | 28,6% | 1,01 | – | 21,4% | 78,6% | 1,38 |

Можна визначити, що після проходження тренінгу, результати за шкалою копінг-стратегії асертивних дій, зросли, змінивши середнє значення із $\mu = 15,07$ до $\mu = 20,36$. При цьому, низький рівень показників проявляється рідше: з властивого

71,4% осіб до 21,4% осіб групи; середній рівень, що був притаманний 7,1% вибірки – тепер демонструють 50%; а високий рівень показників демонструє 28,6% групи, замість 21,4%. Стратегія пошуку і встановлення соціального контакту стала частіше використовувана: середнє значення за шкалою змінилось із $\mu = 17,5$ до $\mu = 19,93$; при цьому, знизився відсоток осіб, що мали низький та середній рівень показників: із 64,3% до 50% та із 28,6% до 21,4% відповідно; натомість, зросла кількість осіб що має високий рівень (а отже і частоту використання): 28,6% осіб групи замість 7,1%. За шкалою копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки маємо підвищення середнього значення з $\mu = 20,07$ до $\mu = 21,5$; щодо зміни у показниках: низькі значення при повторному тестуванні має менша кількість осіб: 28,6% замість 42,9%; середні значення демонструє більша кількість осіб: 42,9% замість 28,6%; відсоток осіб, що має високі значення за шкалою, лишився незмінним: 28,6%. Шкала копінг-стратегія обережних дій, має збільшення середніх показників із $\mu = 18,43$ до $\mu = 20,21$; при цьому, за результатами первинного тестування, низькі та високі показники мали 50% осіб – а після проходження тренінгу, низькі результати властиві 35,7% групи, середні – 21,4%, а високі – 42,9% групи. Копінг-стратегія уникання, що мала найбільшу кількість високих значень за групою, при повторному тестуванні, має нижчий середній показник: $\mu = 16$ (замість $\mu = 19,57$); а також, збільшення відсотка осіб, що мають низькі та середні показники: з 14,3% до 35,7%, та з 21,4% до 28,6% відповідно; а також, зміну кількості осіб, що мають високий рівень: з 64,3% до 35,7% осіб групи. Змінилось використання копінг-стратегії імпульсивних дій: середнє арифметичне за шкалою зменшилось: з $\mu = 14,79$ до $\mu = 13,43$; при цьому, збільшилась кількість осіб, що мають низький та середній рівень (з 64,3% до 71,4%, та з 7,4% до 14,3% відповідно); та зменшилась кількість осіб, що мають високий рівень (а отже і частоту використання) даної стратегії: з 28,6% – до 14,3% експериментальної групи. Копінг-стратегія маніпулятивних дій також стала мати нижчі показники за результатами ретесту: середнє значення змінилось з $\mu = 19,29$ до $\mu = 16,07$; збільшилась кількість осіб що мають низький та середній рівень використання стратегії: з 42,9% до 64,3%, та з 14,3% до 21,4% відповідно; при цьому зменшилась кількість осіб, що мають високий рівень прояву: з 42,9% до 14,3%. За шкалами

асоціальної спрямованості копінгу: за шкалою асоціальних дій та агресивних дій наявно зниження значень за результатами повторного тестування: середнє арифметичне змінилось з $\mu = 17,57$ до $\mu = 15,21$; та з $\mu = 17,36$ до $\mu = 15,93$ відповідно. За шкалою стратегії асоціальних дій збільшилась кількість осіб що мають низький та середній рівень використання стратегії: з 42,9% до 57,1%, та з 14,3% до 21,4% відповідно; при цьому зменшилась кількість осіб, що мають високий рівень прояву: з 42,9% до 21,4%. За шкалою стратегії агресивних дій знизилась кількість осіб що мають низький та високий рівень використання стратегії: з 42,9% до 35,7%, та з 35,7% до 21,4% відповідно; при цьому зросла кількість осіб, що мають середній рівень прояву: з 21,4% до 42,9% осіб експериментальної групи. Загальна шкала конструктивності копінг-поведінки зазнала змін за результатами ретесту: зросли середні показники: з $\mu = 1,01$ до $\mu = 1,38$. За шкалою конструктивності копінг-поведінки: низький рівень показників, що був властивий 35,7% осіб, за результатами ретесту, не є властивим групі; показники середнього та високого рівня має більша кількість осіб: з 35,7% до 21,4%, та 28,6% до 78,6% відповідно.

Отже, за шкалою асертивних дій, домінуючі низькі значення змінились середніми; за шкалою копінг-стратегії пошуку і встановлення соціального контакту зросла кількість високих значень; за шкалами пошуку соціальної підтримки та обережних дій зросла кількість середніх показників; за шкалами стратегій уникання, імпульсивних, маніпулятивних, асоціальних дій кількість високих показників знизилась, а низьких та середніх – зросла; за шкалою агресивних дій зросла кількість середніх показників. За загальною шкалою конструктивності копінг-поведінки, збільшилась кількість високих показників. При цьому, високі показники домінують за стратегією обережних дій.

Якщо розглядати дані стратегії за осями комунікативного простору за результатами ретесту після проходження тренінгу, можна визначити: активний тип: зростають середні та високі показники; пасивний тип: зростають середні показники; просоціальний тип: зростають високі та середні значення; асоціальний тип: зростають низькі та середні значення; прямий і непрямий тип: зростають низькі та середні

показники. Такі результати можуть пояснюватись адаптацією особистості та входженням до нової групи; а також, поглибленою увагою до свого «Я», що відбуваються внаслідок проведеного тренінгу або з інших причин.

Учасникам контрольної групи було запропоновано пройти повторну діагностику, без проходження тренінгової програми. Результати ретесту за контрольною групою та порівняння результатів на обох етапах дослідження наведено у додатках: Додаток Й – Додаток Н.

Визначаючи ефективність тренінгової програми, ми говоримо про аналіз значущості відмінностей між результатами експериментальної групи до та після тренінгу; а також, контрольної групи, аналізуючи результати первинної та повторної діагностики.

Значущі результати аналізу за критерієм Т-Вілкоксона для залежних вибірок за експериментальною групою, наведено у таблиці 3.8 (результати за усіма шкалами зазначено у додатку П).

Таблиця 3.8

Результати аналізу за критерієм Т-Вілкоксона за експериментальною групою (n=14)

| Методика | Шкали методик | Медіана, <i>m</i> | | Значущість критерію Т-Вілкоксона |
|---|-----------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------------|
| | | До тренінгу | Після тренінгу | |
| «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана | Соціальна фрустрованість | 2,8 | 2,35 | 0,023* |
| «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)» Р.Лазаруса, С.Фолкман | Дистанціювання | 13 | 11 | 0,02* |
| | Самоконтроль | 10 | 14 | 0,027* |
| | Планування вирішення проблеми | 8,5 | 11 | 0,046* |
| «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолл | Асертивні дії | 13 | 19,5 | 0,017* |
| | Маніпулятивні дії | 21,5 | 14,5 | 0,031* |
| | Конструктивність копінг-поведінки | 0,95 | 1,28 | 0,002** |

Примітка.

* – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,05$

** – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,01$

За результатами експериментальної групи можна визначити:

- Значущі на рівні $p \leq 0,05$ відмінності за шкалою соціальної фрустрованості ($p = 0,023$), де після участі у тренінгу, медіана за шкалою змінилась: із $m = 2,8$ до $m = 2,35$. Що свідчить про зниження рівня соціальної фрустрованості осіб групи після проходження тренінгу.
- Значущі на рівні $p \leq 0,05$ відмінності за шкалами методики «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)»: шкалами копінг-стратегії дистанціювання ($p = 0,02$), самоконтролю ($p = 0,027$), планування вирішення проблеми ($p = 0,046$). Де медіана до та після тренінгу зазнала таких змін: із $m = 3$ до $m = 11$; із $m = 10$ до $m = 14$; із $m = 8,5$ до $m = 11$. Що визначає зниження використання стратегії дистанціювання та збільшення використання копінг стратегій самоконтролю та планування вирішення проблеми після проходження тренінгу. Що у випадку копінг-стратегії дистанціювання, може пояснюватись підвищеною увагою на даному копінгу у ході тренінгу. Результати ж за шкалою стратегії самоконтролю можуть бути наслідком участі у тренінгу, що передбачав розуміння і визначення власних відчуттів – а отже, як наслідок, міг привести до спроб контролю власних відчуттів та станів, та більш частого вибору копінг-стратегії самоконтролю.
- Значущі на рівні $p \leq 0,05$ відмінності за шкалами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)»: шкалами асертивних дій ($p = 0,017$) та маніпулятивних дій ($p = 0,031$). Де медіана до та після тренінгу зазнала таких змін: із $m = 13$ до $m = 19,5$; із $m = 21,5$ до $m = 14,5$. Що визначає збільшення використання стратегії асертивних дій та зниження використання копінг стратегії маніпулятивних дій. Такі результати можуть пояснюватись впливом тренінгу та соціалізацією (і адаптацією) особистості.
- Загальна шкала конструктивності копінгу має значущі на рівні $p \leq 0,01$ відмінності за результатами до та після участі групи у тренінгу: $0,002$, де

медіана зміщується у більший бік: $m = 1,28$ після участі у тренінгу (порівнюючи з $m = 0,98$ на початку дослідження).

За результатами контрольної групи отримано здебільшого відсутність значущих результатів за критерієм Т-Вілкоксона (див. Додаток Р): значущі результати аналізу наведено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Результати аналізу за критерієм Т-Вілкоксона за контрольною групою ($n=14$)

| Методика | Шкала | Медіана, m | | Значущість критерію Т-Вілкоксона |
|--|--------------------|----------------------|--------|----------------------------------|
| | | Первинна діагностика | Ретест | |
| «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолл | Соціальний контакт | 14 | 19,5 | 0,032* |

Примітка.

* – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,05$

** – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,01$

Де за результатами аналізу можна визначити, що контрольна група має значущі (на рівні $p \leq 0,05$) відмінності за результатами за шкалою копінг стратегії пошуку і встановлення соціального контакту: $p = 0,032$. При цьому медіана на початку та наприкінці дослідження зазнала таких змін за шкалою: із $m = 14$ до $m = 19,5$, що свідчить про збільшення значень за даною шкалою – а отже, і частоту використання даної стратегії. Такі результати можуть бути наслідком адаптації та соціалізації особистості та через відсутність подібних значимих показників за схожою шкалою інших методик дослідження, можуть бути визначені як випадковість або такі що детерміновані іншим фактором; та потребувати більш детального дослідження на більшій вибірці.

Отже, порівнюючи наявність значущих відмінностей за результатами обох груп, отримано такі результати: в експериментальній групі після проходження тренінгу змінились показники за рівнем соціальної фрустрованості, частотою вибору таких копінг-стратегій: дистанціювання, самоконтроль, планування вирішення проблеми, асертивні дії, маніпулятивні дії; та загальною шкалою конструктивності копінг поведінки. У той час як за результатами ретесту контрольної групи, значимі відмінності є лише за шкалою стратегії пошуку і встановлення соціального контакту.

Що свідчить про вплив тренінгової програми (як однієї з детермінант) на зниження рівня соціальної фрустрації; та зменшення частоти використання таких копінг-стратегій як дистанціювання та маніпулятивні дії; а також, збільшення частоти використання копінг-стратегій самоконтролю, планування вирішення проблеми, асертивних дій; та загального рівня конструктивності копінг-поведінки особистості.

При цьому, вибір копінг-стратегій студентами-першокурсниками, зокрема копінг-стратегій уникання, встановлення соціального контакту, використання маніпулятивних дій та самоконтролю, потребує більш детального дослідження, включаючи такі супутні чинники: процес адаптації, особливості соціальної групи, вікові особливості тощо; також включаючи і рівень фрустрованості особи.

Висновки до розділу 3

На даному етапі дослідження було створено, проведено та визначено ефективність тренінгової програми з теми «Зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання». Вона мала на меті зниження рівня фрустрації студентів-першокурсників та опанування ними конструктивних копінг-стратегій і була створена з урахуванням особливостей вибірки. Програма передбачала 3 дні (14,5 годин) роботи.

Перевірка ефективності тренінгової програми передбачала виділення експериментальної та контрольної груп досліджуваних та порівняння результатів їхнього повторного тестування із первинним за групами.

Отримані результати підтверджують ефективність тренінгової програми (отримано статистично значущі результати):

- зниження рівня соціальної фрустрації: поява показників на низькому рівні у 14,3% вибірки; збільшення кількості середніх показників (64,3% осіб) та зниження високих показників (21,4% осіб) після проходження тренінгу;
- зниження частоти вибору стратегії дистанціювання (домінують середні показники у 57,1% замість високих у 64,3% вибірки);
- збільшення частоти використання конструктивної копінг-стратегії планування вирішення проблеми: високий рівень використання стали демонструвати 14,3% осіб замість 7,1%; а середній – 85,7% замість 78,6% осіб;
- підвищення частоти вибору конструктивної копінг-стратегії асертивних дій: середні показники демонструє 50% осіб, замість 7,1%; а високі – 28,6%, порівняно з 21,4% до тренінгу);
- зниження частоти вибору копінгу маніпулятивних дій: низькі результати демонструє 64,3% вибірки замість 42,9%; а середні – 21,4% замість 14,3% вибірки, порівняно з результатами до тренінгу;
- збільшення конструктивності копінг-поведінки осіб: високі результати конструктивності копінгу після тренінгу стали демонструвати 78,6% осіб замість 28,6% до тренінгу.

Також, було визначено зростання частоти використання копінгу самоконтролю: високі показники має 42,9% осіб після тренінгу (до тренінгу: 21,4% групи); що може пояснюватись підвищеною увагою до власних переживань у ході проходження тренінгу та, як наслідок, вивчення і спроба контролювати ці переживання та відчуття. А також, цей результат може бути пов'язаний з наявною кореляцією шкали копінгу самоконтролю та фрустрованості особистості, а тому потребує додаткового вивчення.

За результатами ретесту контрольної групи, що мали на меті перевірити випадковість результатів експериментальної групи та їх зв'язок із проходженням тренінгу як важливою детермінантою таких результатів, встановлено значущі відмінності за шкалою вибору копінг-стратегії встановлення соціального контакту. Де 21,4% осіб (замість 7,1% вибірки); а низьку частоту вибору демонструє 71,4% вибірки, замість 64,3% при первинному тестуванні. Такі результати пояснюються впливом адаптації до соціуму: із часом спостерігається або часте використання стратегії, або майже відсутність вибору даної стратегії при стресі, що відповідно може вказувати на встановлення та пошук соціальних контактів під час процесу адаптації. Тож, дане явище потребує додаткових досліджень.

ВИСНОВКИ

1. Юнацький вік супроводжується такими потребами: спілкування, самовизначення, професійне самовизначення. Перший курс університету супроводжується зміною та набуттям ролей, референтних груп, розширенням зони відповідальності та можливостей тощо. Що визначає основні детермінанти фрустрації: наявність комунікації, низький досвід спілкування, прагнення перебувати в компанії друзів, прагнення до кохання, нестабільність емоційна, нестабільність «Я», саморозвиток, плани на майбутнє, становлення професійної ідентичності, в якийсь момент відсутність та пошук референтної групи, набуття нових ролей, напруга відповідальності (самостійності) та фактори зовнішньої ситуації.

Серед студентів особливо домінуючими фрустраторами є «почуття безпорадності та відсутності смислу буття». А академічна неуспішність студентів має прямий зв'язок із високим рівнем фрустрації.

Загалом дослідження стану фрустрації саме у студентів не є популярним та гарно досліджуваним явищем, адже комплексне дослідження поняття фрустрації потребує великого обсягу вибірки; тож вивчення фрустрації у студентів супроводжується зміненням фокусу уваги з природи фрустрації на чинники що можуть викликати фруструючі ситуації.

2. Копінг-стратегії студентів визначаються часто зовнішніми факторами, зокрема, особливостями обраної спеціальності, професії. При цьому, все ж за результатами деяких досліджень можна виділити основні (найчастіше використовувані) стратегії студентів: позитивна переоцінка, оптимізм; та втеча-уникнення; емоційно-орієнтовані стратегії; у студентів молодших курсів переважають такі копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки, пошук рішення проблеми, позитивна переоцінка, орієнтація на проблему, самоконтроль; остання стратегія також часто є основною в рамках вирішення проблем під час онлайн-навчання.

Неконструктивні стратегії опанування пов'язані зі студентськими страхами та вищим рівнем депресії та тривоги.

Визначаючи вплив особливостей спеціальності, можна відмітити більш високе використання конструктивних копінг-стратегій студентами психологічних та соціальних спеціальностей.

3. За результатами аналізу зв'язку переживання фрустрації з копінг-стратегіями у студентів-першокурсників, було встановлено: фрустрованість особистості, як і соціальна фрустрованість тісно пов'язана з ухиленням від прийняття відповідальності за свої дії у стресових ситуаціях (низькою частотою вибору копінг-стратегії прийняття відповідальності), зменшенням частоти вибору копінг-стратегії самоконтролю; частим використанням копінгу уникнення; а також, частим використанням копінг-стратегії агресивних дій. Також, обидва типи фрустрованості пов'язані з низькою конструктивністю копінг-поведінки.

Окрім цього, високий рівень фрустрованості особистості пов'язаний із нечастим використанням копінг-стратегії самоконтролю, що потребує додаткової уваги та подальшого дослідження.

4. У ході виконання роботи, було розроблено тренінгову програму з теми: «Зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання». Метою якої було: зниження рівня фрустрації та опанування конструктивними копінг-стратегіями.

Тренінгова програма враховувала особливості вибірки дослідження (показники фрустрованості, соціальної фрустрації; тенденція до уникання та домінування конфронтації, дистанціювання, маніпулятивних дій тощо) та в рамках предмету даного дослідження.

Було встановлено ефективність тренінгової програми з теми: «Зниження рівня фрустрації та формування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях у студентів першого року навчання»: програма виявлена ефективною щодо зниження рівня соціальної фрустрованості та підвищення рівня конструктивності копінг-поведінки. Також, було визначено вплив на подальший вибір копінг-стратегій: зниження частоти вибору копінг-стратегії дистанціювання; збільшення частоти використання конструктивної копінг-стратегії планування вирішення проблеми;

збільшення вибору конструктивної копінг-стратегії асертивних дій; зниження вибору копінгу маніпулятивних дій; збільшення використання копінгу самоконтролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. Вузов – 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 672 с.
2. Аврамова Т. Исследование фрустраций у студентов. Воронежский государственный педагогический университет. Психология. С. 274 –278.
3. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 4–8.
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль [Текст] / Леонард Берковиц. – СПб.: ПраймЕврознак, 2001. – 512 с.
5. Біленко В. О. Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії. Національний авіаційний університет. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51162>
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / ред. и вступ. ст. Д. И. Фельдштейна. 2-е изд. Москва : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.
7. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Психология подростка. Хрестоматия/ сост. Ю.И. Фролов, - М., 1997, с.424
8. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672с.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.– 336 с.
10. Дубовицкая Т. Д. , Эрбегеева А. Р. Психологическая поддержка студентов в преодолении фрустрации. Стерлитамакская государственная педагогическая академия Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т. 12, №5(2), 2010
11. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів //Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені

Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Вип.18.– С. 55-63.

12. Елисеєв О. П.. Практикум по психологии личности. — СПб.: Питер. — 560 с.: ил. — (Серия «Практикум по психологии»). 2001

13. Ениколопов С.Н. Влияние экстремального события на косвенных участников / С.Н. Ениколопов, С.В. Лебедев,

14. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412 с.

15. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194 с.

16. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома : Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. С. 344.

17. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы. *Вестник Костромского государственного университета*. 2013. 19 (5), 184-188.

18. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // *Вопросы психологии*, 1967. - № 6.

19. Ліб А. О. Зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці. Національний авіаційний університет. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/54131>

20. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Київ.: ВПУ «Київський університет», 2002. 308 с.

21. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. Санкт-Петербург : Речь, 2000. С. 342.

22. Овсяникова Е.А. Особенности поведения студентов-психологов в ситуациях фрустрации. Наука и инновации – современные концепции : сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума/ отв. ред. Д.Р.Хисматуллин. Москва : Издательство Инфинити, 2019. Том 2. С. 74–80.

23. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53-59. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>

24. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 297 с

25. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 304 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Rudenko_Volodymyr/Matematychna_statystyka.pdf

26. Социальная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Клецина Ирина Сергеевна [и др.]; под редакцией Клециной И. С. - Москва : Юрайт, 2018. - 347 с.

27. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 – 339 с.

28. Шаповалова В. С. Особливості взаємозв'язків копінг-стратегій з різними видами страхів у навчально-пізнавальній діяльності студентів // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. – 2015 – № 1 (14) – С. 51-54. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-14-2015-12.pdf>

29. Эрбегеева А. Р., Дубовицкая Т. Д. Особенности фрустрации и стратегий преодоления у успевающих и неуспевающих студентов. Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Кострома: Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова. 2009. № 2. Т.15. С. 249 – 254

30. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения: автореф. дис. канд. психол. наук. - СПб.,1996. - 94 с.

31. Ashton CH, Kamali F. Personality, lifestyles, alcohol and drug consumption in a sample of British medical students. Med Educ. 1995;29(3):187–92.

32. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: an experiment with young children. // Studies in topological and vector psychology. V. II, Univ. Iowa Stud, Child Welf., 1941, 18, №1, p. 1-314.

33. Britt, S. H., & Janus, S. Q. (1940). Criteria of frustration. *Psychological Review*, 47(5), 451–470. URL: <https://doi.org/10.1037/h0061381>
34. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21). *PSYCHOLOGICAL SCALES*. URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/coping-inventory-for-stressful-situations-ciss-21/>
35. Dembo T. Der Arger als dynamisches problem. // *Psychol Forsch.*, 1931, 15.
36. Esia-Donkoh, Kwaku; Yelkper, Daniel; Esia-Donkoh, Kobina. Coping with Stress: Strategies Adopted by Students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana. URL: <https://eric.ed.gov/?id=ED528318>
37. Estrada, T., & Atwood, S. A. (2012, June), Factors that Affect Student Frustration Level in Introductory Laboratory Experiences. Paper presented at 2012 ASEE Annual Conference & Exposition, San Antonio, Texas. 10.18260/1-2—21386
38. Frankl V., *The will to meaning*, Herder, Barcelona (1988). 300 pages (to) *Der wille zum Sinn*, A Hans Huber. Bern 1982
39. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., and Monnier J., Preliminary test manual: Strategic approach to coping (SACS). Kent, OH: Applied Psychology Center, Kent State University, vol. 5, 1994.
40. Knaus W. J. How to conquer your frustration. URL: https://www.rebtnetwork.org/library/How_to_Conquer_Your_Frustrations.pdf
41. Krech D., Crutchfield R., Livson N. *Elements of psychology*. New York : Alfred A. Knopf. 1974.
42. Kryukova T. L., Cuftack E. V. The Questionnaire of Coping Ways (adaptation techniques WCQ) // *Journal of the Practical Psychologist*. M. – 2007. – №. 3. – C. 93-112.
43. Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, pp. 234–247.
44. Lazarus R.S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. P. 456
45. Most effective coping strategies with geographic locations. *BMC Medical Education*. URL: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-022-03185-1/tables/5>

46. Novak, E., McDaniel, K., Daday, J., & Soyuturk, I. (2022). Frustration in technology-rich learning environments: A scale for assessing student frustration with e-textbooks. *British Journal of Educational Technology*, 53, 408–431. <https://doi.org/10.1111/bjet.13172>
47. Rahmat H, Aris A, Mohd Miskam H et al. Students' attitudes and coping strategies relating to online learning during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study Research 2022. URL: <https://doi.org/10.12688/f1000research.73610.1>
48. Rosenzweig, S., Mowrer, O.H., Haslerud, G.M., Curtis, Q.F. and Barker, R.G. (1938), Frustration as an experimental problem. *Journal of personality*, 7: 126-128. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1938.tb02280.x>
49. Rosenzweig S. (1938). VI. A GENERAL OUTLINE OF FRUSTRATION. *Journal of Personality*, 7(2), 151–160. doi:10.1111/j.1467-6494.1938.tb02285.x
50. Sattar, K., Yusoff, M.S.B., Arifin, W.N. et al. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *BMC Med Educ* 22, 121 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>
51. Savitsky B, Findling Y, Erel A, et al.: Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Educ. Pract.* 2020; 46: 102809.
52. Sargent S.S. Reaction to frustration; a critique and hypothesis. *Psychol Rev.* 1948 Mar; 55(2):108-14. doi: 10.1037/h0062770. PMID: 18910285.
53. Sheroun D, Wankhar DD, Devrani A, et al.: A study to assess the perceived stress and coping strategies among B. Sc. nursing students of selected colleges in Pune during COVID-19 pandemic lockdown. *International Journal of Science and Healthcare Research.* 2020; 5(2): 280–288.
54. Stevan E. Hobfoll, Jonathon Halbesleben, Jean-Pierre Neveu, Mina Westman. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 2018 5:1, p. 103-128. URL:<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>

55. Takács R, Takács S, T Kárász J, Horváth Z and Oláh A (2021) Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Front. Psychol.* 12:740569. doi: 10.3389/fpsyg.2021.740569

ДОДАТКИ

Опитувальник «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності»

Інструкція. Вам пропонується 40 утверджень. Прочитайте кожне з них і оцініть ступінь згоди з кожним утвердженням від 1 до 4 балла, де 1 балл – відсутність згоди, а 4 балла – повністю згодні з утвердженням.

Самооцінка тривожності (ЛТ):

1. Звичайно ви не відчуваєте в собі впевненості
2. Ви часто з-за пустяків краснієте
3. Ваш сон безпокое
4. Ви легко впадаєте в уніє
5. Ви безпкоєтесь о тільки воображуваних ще неприємностях
6. Вас пугають труднощі
7. Ви любите копати в своїх недоліках
8. Вас легко убєдєть
9. Ви мнєтьєльний чєловєк
10. Ви з трудом переносите время ожидания

Самооцінка фрустрированности:

1. Нєредко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход
2. Нєприємности меня сильно расстраивают, я падаю духом
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной
6. Я нєредко чувствую себя незащєтним
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния
8. Чувствую растєрянность перед трудностями
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми

Самооценка агрессивности:

1. Оставляю за собой последнее слово
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника
3. Меня легко рассердить
4. Люблю делать замечания другим
5. Хочу быть авторитетом для окружающих
6. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция
10. Я мстителен

Самооценка ригидности:

1. Мне трудно менять привычки
2. Нелегко переключаю внимание
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому
4. Меня трудно переубедить
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться
6. Нелегко сближаюсь с людьми
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана
8. Неохотно иду на риск
9. Нередко я проявляю упрямство
10. Резко переживаю отклонения от принятого мной режима дня

**Тест «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. І. Вассермана,
модифікація В. В. Бойко**

Инструкция. Вам предлагается опросник, который фиксирует степень вашей неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности. Прочтите каждый вопрос и укажите наиболее подходящий ответ в цифрах: полностью удовлетворен (0 баллов), скорее удовлетворен (1 балл), затрудняюсь ответить (2 балла), скорее не удовлетворен (3 балла), полностью не удовлетворен (4 балла).

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

Удовлетворены ли вы?..

1. Своим образованием.
2. Взаимоотношениями с коллегами по работе (учебе).
3. Взаимоотношениями с администрацией на работе.
4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т.п.).
5. Содержанием своей работы в целом.
6. Условиями профессиональной деятельности (учебы).
7. Своим положением в обществе.
8. Материальным положением.
9. Жилищно-бытовыми условиями.
10. Отношениями с супругом (супругой).
11. Отношениями с детьми.
12. Отношениями с родителями.
13. Обстановкой в обществе (государстве).
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.
15. Сферой услуг и бытового обслуживания.

16. Сферой медицинского обслуживания.
17. Проведением досуга.
18. Возможностью проводить отпуск.
19. Возможностью выбора места работы.
20. Своим образом жизни в целом.

**Опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман, у
адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляевої**

Инструкция. Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения в затруднительных ситуациях. Прочитав каждое из утверждений, решите, верно оно по отношению к вам или нет. Вы можете выбрать один из четырех вариантов ответа на этот вопрос в зависимости от того, насколько часто вы используете указанный в утверждении способ поведения: 0 – «никогда», 1 – «редко», 2 – «иногда», 3 – «часто». Выбранный вами ответ отметьте в соответствующей графе опросного листа. Будьте внимательны и старайтесь отвечать искренне. Правильных и неправильных («плохих» и «хороших») ответов здесь нет.

Текст опросника

| № | Оказавшись в трудной ситуации, я... | Никогда | Редко | Иногда | Часто |
|---|--|---------|-------|--------|-------|
| 1 | Сосредотачивался на том, что мне нужно делать дальше на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |

Продовження додатку В

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 10 | Старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Во мне возникала потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Составлял план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | Понимал, что я сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | Набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | Рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | Старался действовать не слишком поспешно, не доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | Находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | Вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |

Продовження додатку В

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 30 | Что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | В целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | Не допускаю это до себя, стараюсь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважают | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | Отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | Говорил с кем-то о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | Стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | Вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | Пользовался прошлым опытом — мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | Отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | Давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | Находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | Что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | Хотел, чтобы это все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |

Продовження додатку В

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 48 | Молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

**Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер,
Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової**

Инструкция : ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов.

| | | | | |
|---------|-------|--------|------------|-------------|
| Никогда | Редко | Иногда | Чаще всего | Очень часто |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | Никогда | Редко | Иногда | Чаще всего | Очень часто |
|---|---------|-------|--------|------------|-------------|
| 1. Стараюсь тщательно распределить свое время. | | | | | |
| 2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить. | | | | | |
| 3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни. | | | | | |
| 4. Стараюсь быть на людях. | | | | | |
| 5. Виню себя за нерешительность. | | | | | |
| 6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации. | | | | | |
| 7. Погружаюсь в свою боль и страдания. | | | | | |
| 8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации. | | | | | |
| 9. Хожу по магазинам, ничего не покупая. | | | | | |
| 10. Думаю о том, что для меня самое главное. | | | | | |
| 11. Стараюсь больше спать. | | | | | |
| 12. Балую себя любимой едой. | | | | | |
| 13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией. | | | | | |
| 14. Испытываю нервное напряжение. | | | | | |
| 15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше. | | | | | |
| 16. Говорю себе, что это происходит не со мной. | | | | | |
| 17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации. | | | | | |
| 18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать. | | | | | |
| 19. Испытываю эмоциональный шок. | | | | | |
| 20. Покупаю себе какую-нибудь вещь. | | | | | |
| 21. Определяю курс действий и придерживаюсь его. | | | | | |
| 22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить. | | | | | |
| 23. Иду на вечеринку. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 24. Стараюсь вникнуть в ситуацию. | | | | | |
| 25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать. | | | | | |
| 26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию. | | | | | |
| 27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся. | | | | | |
| 28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся. | | | | | |
| 29. Иду в гости к другу. | | | | | |
| 30. Беспокоюсь о том, что я буду делать | | | | | |
| 31. Провожу время с дорогим человеком. | | | | | |
| 32. Иду на прогулку. | | | | | |
| 33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь. | | | | | |
| 34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках. | | | | | |
| 35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю. | | | | | |
| 36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее. | | | | | |
| 37. Звоню другу. | | | | | |
| 38. Испытываю раздражение. | | | | | |
| 39. Решаю, что теперь важнее всего делать. | | | | | |
| 40. Смотрю кинофильм. | | | | | |
| 41. Контролирую ситуацию. | | | | | |
| 42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать. | | | | | |
| 43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы. | | | | | |
| 44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации. | | | | | |
| 45. Отыгрываюсь на других. | | | | | |
| 46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это. | | | | | |
| 47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации. | | | | | |
| 48. Смотрю телевизор. | | | | | |

**Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за
С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової**

Інструкція. Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай поведетеся в даних випадках.

Для цього на листі відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільш відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь — так, повністю правильно). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь — ні, це зовсім не так).

- 1 — ні, це зовсім не так;
- 2 — скоріше ні, ніж так;
- 3 — не знаю;
- 4 — скоріше так, ніж ні;
- 5 — так, повністю правильно.

Опросник

1. В будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтесь.
2. Об'єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радуєтесь з друзями або близькими про те, що вони зробили, опинившись в вашому становищі.
4. Ви завжди дуже уважно розглядаєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику).
5. Ви покладаетесь на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Стараетесь утримувати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.

8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров».
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей.
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы — крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полу-кавить.
44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.
47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средство.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным

Анкета дослідження

Інструкція: дана анкета є допоміжним інструментом для коректності проведення дослідження, та має на меті визначити чи пережили ви сильно-травмуючі події, що вплинули на ваш психічний стан, за період війни.

Проходження даної анкети не є обов'язковим, проте її непроходження визначає те, що ваші результати за іншими методиками не можуть бути використано для подальшого дослідження.

Дана анкета є анонімною та містить 14 питань загального характеру (без уточнень): як з вибором відповіді – так і з відкритою відповіддю. Прошу зауважити, що майже усі питання є обов'язковими – це необхідно лише задля коректного вибору досліджуваної групи. Дякую за розуміння!

- укажіть, будь ласка, ваш вік;

питання із варіантами відповіді:

- яка ваша стать? (чоловіча-жіноча)
- чи є ви переміщеною або внутрішньо переміщеною особою? (так-ні)
- чи знаходитесь ви зараз у безпечному місці? (так-ні)
- чи знаходиться ваша родина у безпечному місці? (так-ні)
- чи особисто ви мали травмуючий досвід за період війни: загроза життю вам або рідним, смерть рідних, друзів; перебування на території активних бойових дій або в окупації? (так-ні)
 - чи особисто ви мали травмуючий досвід у зв'язку з проблемами з домом та вимушеним переселенням? (так-ні)
 - наразі ви маєте вище ніж задовільні умови для життя (включаючи фінансовий аспект)? (так-ні)
 - чи важко було вступити в університет у цьому році? («так, емоційно важко»; «так, важко через моменти підготовки (технічні)», «ні, легко»; «не відчув (-ла)»).

- із якими труднощами вступу ви стикнулися?

питання із варіантами відповіді:

- чи визначаєте ви вступ до університету та його організацію, взаємодію зі студентами як стресові події, що виводять вас з колії? («ні»; «не знаю»; «так»)

- чи відчуваєте ви тривогу у зв'язку зі вступом в університет? («ні, в мене все добре»; «напевно»; «звісно, що так»)

- як гадаєте, чи знаходитесь ви у стані фрустрації? («ні»; «не знаю, не можу визначити»; «так»; «не розумію що таке фрустрація»)

відкрита відповідь:

- які очікування ви маєте від навчання у цьому навчальному році? (відкрите питання).

- Укажіть, будь ласка, кодове слово з попередніх методик, для зіставлення відповідей.

Дякую за проходження анкети!

Поле-вільний коментар:

**Кореляційна матриця за шкалами методик дослідження
(результати кореляційного аналізу за критерієм r-Спірмена (N=36))**

| | | Тривожність | Фрустрованість | Агресивність | Ригідність | Соціальна фрустрованість |
|----------------------------|---------------------|-------------|----------------|--------------|------------|--------------------------|
| Конфронтація | Коеф. кореляції | -0,038 | 0,002 | ,507** | 0 | 0,146 |
| | знач. (двостороння) | 0,827 | 0,991 | 0,002 | 0,998 | 0,397 |
| Дистанціювання | Коеф. кореляції | ,402* | 0,243 | 0,181 | 0,242 | 0,279 |
| | знач. (двостороння) | 0,015 | 0,153 | 0,29 | 0,154 | 0,1 |
| Контроль | Коеф. кореляції | -0,119 | -,347* | -0,224 | -0,121 | -0,279 |
| | знач. (двостороння) | 0,488 | 0,038 | 0,189 | 0,482 | 0,1 |
| Пошук соц. підтримки | Коеф. кореляції | 0,289 | 0,11 | -0,043 | 0,073 | 0,104 |
| | знач. (двостороння) | 0,088 | 0,525 | 0,805 | 0,671 | 0,545 |
| Прийняття відповідальності | Коеф. кореляції | -0,288 | -,519** | -0,087 | -0,211 | -,481** |
| | знач. (двостороння) | 0,088 | 0,001 | 0,614 | 0,217 | 0,003 |
| Втеча-уникнення | Коеф. кореляції | ,482** | ,350* | 0,193 | ,341* | ,378* |
| | знач. (двостороння) | 0,003 | 0,036 | 0,259 | 0,042 | 0,023 |
| План вирішення проблеми | Коеф. кореляції | -0,014 | 0,205 | 0,013 | -0,082 | 0,152 |
| | знач. (двостороння) | 0,934 | 0,23 | 0,939 | 0,633 | 0,375 |
| Позитивна переоцінка | Коеф. кореляції | 0,249 | 0,239 | -0,15 | 0,041 | 0,15 |
| | знач. (двостороння) | 0,144 | 0,16 | 0,383 | 0,812 | 0,383 |
| Проблемно орієнт. копінг | Коеф. кореляції | -0,152 | 0,09 | 0,082 | 0,007 | 0,024 |
| | знач. (двостороння) | 0,377 | 0,603 | 0,636 | 0,968 | 0,887 |
| Емоційно орієнт. копінг | Коеф. кореляції | -0,217 | -0,309 | ,350* | 0,112 | -0,217 |
| | знач. (двостороння) | 0,205 | 0,067 | 0,036 | 0,515 | 0,203 |
| Копінг уникнення | Коеф. кореляції | ,405* | ,474** | 0,307 | ,450** | ,482** |
| | знач. (двостороння) | 0,014 | 0,003 | 0,069 | 0,006 | 0,003 |
| Відволікання | Коеф. кореляції | ,419* | ,475** | ,338* | ,497** | ,549** |
| | знач. (двостороння) | 0,011 | 0,003 | 0,044 | 0,002 | <,001 |
| Соціальне відволікання | Коеф. кореляції | ,344* | ,425** | 0,283 | ,498** | ,463** |
| | знач. (двостороння) | 0,04 | 0,01 | 0,095 | 0,002 | 0,004 |
| Асертивні дії | Коеф. кореляції | -0,273 | -0,153 | -0,041 | -0,073 | -0,156 |
| | знач. (двостороння) | 0,107 | 0,372 | 0,811 | 0,672 | 0,365 |

Продовження додатку 3

| | | | | | | |
|---------------------------|---------------------|---------|---------|--------|--------|---------|
| Соціальний контакт | Коеф. кореляції | -,333* | -0,293 | -0,033 | -0,04 | -0,16 |
| | знач. (двостороння) | 0,047 | 0,083 | 0,849 | 0,817 | 0,352 |
| Пошук соц. підтримки SACS | Коеф. кореляції | 0,066 | 0,048 | 0,123 | 0,123 | 0,15 |
| | знач. (двостороння) | 0,701 | 0,782 | 0,474 | 0,474 | 0,383 |
| Обережні дії | Коеф. кореляції | -0,01 | -0,04 | -0,23 | -0,128 | -0,123 |
| | знач. (двостороння) | 0,954 | 0,815 | 0,177 | 0,456 | 0,477 |
| Імпульсивні дії | Коеф. кореляції | 0,066 | 0,235 | 0,179 | -0,127 | 0,097 |
| | знач. (двостороння) | 0,704 | 0,167 | 0,297 | 0,46 | 0,574 |
| Уникання | Коеф. кореляції | 0,061 | 0,318 | 0,107 | -0,127 | 0,197 |
| | знач. (двостороння) | 0,724 | 0,059 | 0,534 | 0,461 | 0,249 |
| Маніпулятивні дії | Коеф. кореляції | ,376* | 0,099 | 0,039 | ,444** | 0,094 |
| | знач. (двостороння) | 0,024 | 0,564 | 0,821 | 0,007 | 0,584 |
| Асоціальні дії | Коеф. кореляції | 0,324 | 0,196 | -0,098 | 0,089 | 0,243 |
| | знач. (двостороння) | 0,053 | 0,251 | 0,569 | 0,606 | 0,152 |
| Агресивні дії | Коеф. кореляції | 0,201 | ,553** | 0,13 | -0,016 | ,527** |
| | знач. (двостороння) | 0,24 | <,001 | 0,449 | 0,925 | <,001 |
| Конструктивність копіngu | Коеф. кореляції | -,481** | -,587** | 0,038 | 0,059 | -,456** |
| | знач. (двостороння) | 0,003 | <,001 | 0,828 | 0,733 | 0,005 |

Примітка.

* – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,05$

** – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,01$

Порівняння результатів контрольної групи первинного та повторного тестування за шкалою особистісної фрустрованості методики «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» (n=14)

| | Рівні прояву, % осіб | | | Середнє значення (μ) |
|---------------------|----------------------|----------|---------|-------------------------------|
| | Низький | Середній | Високий | |
| Первинне тестування | – | 42,9% | 57,1% | 52,00 |
| Повторне тестування | – | 42,9% | 57,1% | 51,64 |

Порівняння результатів контрольної групи первинного та повторного тестування за шкалою соціальної фрустрованості методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (n=14)

| | Рівень прояву, % осіб | | | | | Середнє значення (μ) |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|----------|------------|---------|----------------------------|
| | Нижче середнього | Середній (невизначений) | Помірний | Підвищений | Високий | |
| Первинне тестування | 7,1% | 21,4% | 28,6% | 14,3% | 28,6% | 2,84 |
| Повторне тестування | 7,1% | 28,6% | 21,4% | 42,9% | 7,1% | 2,66 |

Порівняння результатів контрольної групи первинного та повторного тестування за методикою «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)», n=14

| Копінг-стратегії | Первинне тестування | | | | Повторне тестування | | | |
|-------------------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|
| | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) |
| | Низький | Середній | Високий | | Низький | Середній | Високий | |
| Конфронтація | 14,3% | 35,7% | 50% | 11,86 | – | 50% | 50% | 12,36 |
| Дистанціювання | 14,3% | 42,9% | 42,9% | 11,79 | 14,3% | 57,1% | 28,6% | 10,64 |
| Самоконтроль | 28,6% | 28,6% | 42,9% | 12,64 | 21,4% | 50% | 28,6% | 11,29 |
| Пошук соціальної підтримки | – | 42,9% | 57,1% | 13,64 | – | 28,6% | 71,4% | 14,21 |
| Прийняття відповідальності | 28,6% | 28,6% | 42,9% | 7,14 | – | 57,1% | 42,9% | 8,00 |
| Втеча-уникнення | 7,1% | 71,4% | 21,4% | 14,57 | 7,1% | 92,9% | – | 12,64 |
| Планування вирішення проблеми | 7,1% | 35,7% | 57,1% | 12,43 | – | 50% | 50% | 13,29 |
| Позитивна переоцінка | 14,3% | 35,7% | 50% | 14,86 | 7,1% | 28,6% | 64,3% | 15,50 |

Порівняння результатів контрольної групи первинного та повторного тестування за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)», n = 14

| Копінг-стратегії | Первинне тестування | | | | Повторне тестування | | | |
|------------------------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|
| | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) |
| | Низький | Середній | Високий | | Низький | Середній | Високий | |
| Проблемно-орієнтований копінг | 28,6% | 28,6% | 42,9% | 58,64 | 21,4% | 28,6% | 50% | 60,14 |
| Емоційно-орієнтований копінг | 35,7% | 35,7% | 28,6% | 46,71 | 14,3% | 50% | 35,7% | 46,00 |
| Копінг уникнення | 35,7% | 7,1% | 57,1% | 48,71 | 35,7% | 28,6% | 35,7% | 43,36 |
| Відволікання: уникнення | 28,6% | 21,4% | 50% | 22,93 | 21,4% | 35,7% | 42,9% | 21,86 |
| Соціальне відволікання (уникнення) | 50% | 7,1% | 42,9% | 14,36 | 50% | 28,6% | 21,4% | 13,86 |

Порівняння результатів контрольної групи первинного та повторного тестування за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)», n = 14

| Шкали копінг-стратегій (тип за віссю комунікативного простору) | Первинне тестування | | | | Повторне тестування | | | |
|--|-------------------------|----------|---------|----------------------|-------------------------|----------|---------|----------------------|
| | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) | Рівень прояву за шкалою | | | Середнє значення (μ) |
| | Низький | Середній | Високий | | Низький | Середній | Високий | |
| Асертивні дії (активний) | 28,6% | 21,4% | 50% | 20,93 | 21,4% | 28,6% | 50% | 21,64 |
| Соціальний контакт (просоціальний) | 64,3% | 28,6% | 7,1% | 16 | 71,4% | 7,1% | 21,4% | 19,29 |
| Пошук соціальної підтримки (просоціальний) | 57,1% | 28,6% | 14,3% | 17,21 | 57,1% | 21,4% | 21,4% | 18 |
| Обережні дії (пасивний) | 64,3% | 14,3% | 21,4% | 16,86 | 64,3% | 21,4% | 14,3% | 15,79 |
| Уникання (пасивний) | 35,7% | 7,1% | 57,1% | 18,71 | 50% | 7,1% | 42,9% | 18,21 |
| Імпульсивні дії (прямий) | 78,6% | – | 21,4% | 13,93 | 50% | 28,6% | 21,4% | 15,43 |
| Маніпулятивні дії (непрямий) | 28,6% | 35,7% | 35,7% | 20 | 35,7% | 35,7% | 28,6% | 18,57 |
| Асоціальні дії (асоціальний) | 7,1% | 35,7% | 57,1% | 21,79 | 7,1% | 35,7% | 57,1% | 20,21 |
| Агресивні дії (асоціальний) | 14,3% | 21,4% | 64,3% | 22 | 7,1% | 28,6% | 64,3% | 20 |
| Конструктивність копінг-поведінки | 42,9% | 50% | 7,1% | 0,87 | 28,6% | 50% | 21,4% | 1,02 |

Результати аналізу за критерієм Т-Вілкоксона за експериментальною групою (n=14)

| Методика | Шкали методик | Медіана, <i>m</i> | | Значущість критерію Т-Вілкоксона |
|--|------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------------|
| | | До тренінгу | Після тренінгу | |
| «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» | Особистісна фрустрованість | 50 | 43,5 | 0,87 |
| «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана | Соціальна фрустрованість | 2,8 | 2,35 | 0,023* |
| «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)» Р.Лазаруса, С.Фолкман | Конфронтація | 10,5 | 10 | 0,292 |
| | Дистанціювання | 13 | 11 | 0,02* |
| | Самоконтроль | 10 | 14 | 0,027* |
| | Пошук соціальної підтримки | 11,5 | 12,5 | 0,313 |
| | Прийняття відповідальності | 6 | 7 | 0,082 |
| | Втеча-уникнення | 15,5 | 14 | 0,313 |
| | Планування вирішення проблеми | 8,5 | 11 | 0,046* |
| | Позитивна переоцінка | 11 | 12 | 0,195 |
| «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» Д. Ендлер | Проблемно-орієнтований копінг | 46 | 54 | 0,258 |
| | Емоційно-орієнтований копінг | 40 | 48 | 0,177 |
| | Копінг уникнення | 56 | 47 | 0,158 |
| | Відволікання (уникнення) | 26,5 | 25 | 0,462 |
| | Соціальне відволікання (уникнення) | 17 | 13,5 | 0,22 |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|------|------|---------|
| «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолл | Асертивні дії | 13 | 19,5 | 0,017* |
| | Соціальний контакт | 15,5 | 18 | 0,09 |
| | Пошук соціальної підтримки | 22 | 22 | 0,204 |
| | Обережні дії | 19,5 | 21 | 0,167 |
| | Уникання | 18,5 | 14,5 | 0,093 |
| | Імпульсивні дії | 13,5 | 12,5 | 0,306 |
| | Маніпулятивні дії | 21,5 | 14,5 | 0,031* |
| | Асоціальні дії | 17 | 14 | 0,132 |
| | Агресивні дії | 16,5 | 15 | 0,088 |
| | Конструктивність копінг-поведінки | 0,95 | 1,28 | 0,002** |

Примітка.

* – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,05$

** – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,01$

**Результати аналізу за критерієм Т-Вілкоксона за контрольною
групою (n=14)**

| Методика | Шкали методик | Медіана, <i>m</i> | | Значущість критерію Т-Вілкоксона |
|--|------------------------------------|---------------------|--------|----------------------------------|
| | | Первинне тестування | Ретест | |
| «Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності» | Особистісна фрустрованість | 48,5 | 52 | 0,706 |
| «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана | Соціальна фрустрованість | 2,8 | 2,85 | 0,207 |
| «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)» Р.Лазаруса, С.Фолкман | Конфронтація | 12,5 | 12,5 | 0,591 |
| | Дистанціювання | 12 | 10,5 | 0,184 |
| | Самоконтроль | 11,5 | 11 | 0,327 |
| | Пошук соціальної підтримки | 14 | 14 | 0,502 |
| | Прийняття відповідальності | 7,0 | 8 | 0,252 |
| | Втеча-уникнення | 15,0 | 13 | 0,072 |
| | Планування вирішення проблеми | 13,5 | 13 | 0,218 |
| | Позитивна переоцінка | 14,5 | 15,5 | 0,528 |
| «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» Д. Ендлер | Проблемно-орієнтований копінг | 58 | 62 | 0,379 |
| | Емоційно-орієнтований копінг | 43 | 45 | 0,593 |
| | Копінг уникнення | 49 | 41 | 0,109 |
| | Відволікання (уникнення) | 22,5 | 19,5 | 0,441 |
| | Соціальне відволікання (уникнення) | 13,5 | 13 | 0,593 |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|------|------|--------|
| «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолл | Асертивні дії | 22 | 22,5 | 0,587 |
| | Соціальний контакт | 14 | 19,5 | 0,032* |
| | Пошук соціальної підтримки | 17,5 | 16 | 0,529 |
| | Обережні дії | 14,5 | 14,5 | 0,395 |
| | Уникання | 19 | 17,5 | 0,392 |
| | Імпульсивні дії | 13,5 | 15 | 0,130 |
| | Маніпулятивні дії | 22 | 17 | 0,313 |
| | Асоціальні дії | 22 | 20,5 | 0,396 |
| | Агресивні дії | 23,5 | 21 | 0,231 |
| | Конструктивність копінг-поведінки | 0,88 | 1,03 | 0,065 |

Примітка.

* – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,05$

** – значущість показнику кореляції на рівні $p \leq 0,01$