

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану»

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Римарчук Аліна Олександрівна

Керівник: старший викладач Литвинчук Наталя Борисівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕЄВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Римарчук Аліни Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 61 сторінка, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 43 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз зв'язку копінг-стратегій та стресостійкості студентів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку копінг-стратегій та стресостійкості студентів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 2 рисунка, 5 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	12.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	22.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	01.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	25.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10	Захист роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталя ЛИТВИНЧУК

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Аліна РИМАРЧУК

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану»: 61 сторінка, 43 використаних джерела, 5 таблиць, 2 рисунки, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у визначенні зв'язку копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему стресостійкості, зокрема: її сутність, розуміння цього явища з погляду різних науковців; особистісні риси, що характеризують стійкість до стресу. Описано підходи до розуміння терміну «копінг» та види копінг-стратегій. Проаналізовано та узагальнено проблеми та труднощі, пов'язані з навчальним процесом, які є основною причиною стресу у студентів під час воєнного стану. Надано рекомендації щодо підвищення стресостійкості.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання результатів даного дослідження у роботі психологічної служби освітнього закладу, у практичній діяльності педагогів та психологів, тренерів з розвитку особистості, коучів та студентів-психологів. Також результати дослідження можуть бути використані в індивідуальній роботі психологів з метою розробки способів корекції поведінки студентів, попередження порушень психічного здоров'я та формування адаптивних копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЛОКУС КОНТРОЛЮ, СТУДЕНТИ, ВОЄННИЙ СТАН

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Поняття стресостійкості в психології.....	9
1.2. Копінг-стратегії як стрес-долаюча поведінка.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Копінг-стратегії у стресових ситуаціях під час навчання в умовах воєнного стану	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ СТУДЕНТІВ.....	22
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.	22
2.2. Результати дослідження зв'язку копінг-стратегій із стресостійкістю студентів під час воєнного стану	26
2.3. Аналіз отриманих даних	32
2.4. Практичні рекомендації щодо покращення стресостійкості студентів	35
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	44
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

На сучасному етапі соціального прогресу велика увага приділяється розвитку освіти, що є важливою складовою формування майбутніх фахівців. Процес навчання в університеті націлений не лише на засвоєння знань та навичок, пов'язаних із майбутньою професією, але й на загальний розвиток молодих особистостей.

В освітньому середовищі ЗВО є відчутним вплив різноманітних стресових факторів, які призводять до виникнення негативних станів в учасників освітнього процесу. Окрім цього, значний вплив на психічний стан студентів університетів спричиняє також повномасштабне вторгнення РФ на територію України. Відтак, молодь, яка навчається, перебуває під постійним стресом, що може призводити до погіршення її фізичного та психічного здоров'я.

У зв'язку з цим постає нагальне питання щодо дослідження особливостей стресостійкості студентів та використання ними ефективних стратегій протидії стресу, тобто копінг-стратегій.

Саме копінг-стратегії є техніками, які допомагають людині отримати повну інформацію про поточну проблемну ситуацію, проаналізувати її та знайти правильне рішення. Копінг-поведінка вважається діяльністю, що спрямована на збереження балансу між вимогами середовища та наявними ресурсами для задоволення цих вимог, виявляючись у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

У науковому світі існує різноманітність підходів до дослідження проблеми стресостійкості та копінг-поведінки. В роботах відомих закордонних (Г. Айзенка, Ф. Перлза, Р. Мея, Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Сельє) та вітчизняних (В. Крайнюк, Е. Білова, В. Корольчук, Т. Циганчук, Л. Гримака) вчених представлено загальні концепції стресостійкості. Дослідження копінг-стратегій поведінки викладені у роботах Р. Лазаруса, Л. Мерфі, С. Фолкман, Дж. Амірхана, Н. Сироти, К. Корнева, В. Лібіної, Л. Китаєва-Смик та ін.

Попри велику кількість праць, присвячених цим проблемам, у дослідженнях бракує інформації про стрес-подолаючу поведінку, пов'язану із застосуванням копінг-стратегій. Саме тому ми вважаємо, що проблема зв'язку копінг-стратегій зі

стресостійкістю студентів під час воєнного стану є досить актуальною. Адже вивчення використання копінг-стратегій може сприяти покращенню якості життя молоді, пошуку нових ресурсів для психологічної підтримки студентів та вказати на нові напрями дослідницької діяльності.

Об'єкт дослідження: стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: визначити зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. Теоретично дослідити проблему стресостійкості та стрес-долаючої поведінки із застосування різних копінг-стратегій.
2. Діагностувати рівень стресостійкості та визначити основні копінг-стратегії, які використовують студенти.
3. Встановити зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів.
4. Розробити рекомендації щодо покращення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження:**

теоретичні методи – аналіз, систематизація теоретичних підходів та узагальнення результатів досліджень;

емпіричні методи: опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова); методика «Копінг-тест» (Р. Лазарус); методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін); методика дослідження локус контролю (Дж. Роттер);

методи математичної статистики: кореляція Спірмена.

Експериментальна база: 40 студентів.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання результатів даного дослідження у роботі психологічної служби освітнього закладу, у

практичній діяльності педагогів та психологів, тренерів з розвитку особистості, коучів та студентів-психологів. Також результати дослідження можуть бути використані в індивідуальній роботі психологів з метою розробки способів корекції поведінки студентів, попередження порушень психічного здоров'я та формування адаптивних копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

Апробація: Римарчук А.О. «Роль копінг-стратегій у подоланні стресу у студентів під час навчання» // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.). Т.1. К., 2023. С. 338-340.

Римарчук А.О. «Стресостійкість як необхідна якість особистості в умовах невизначеності» // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. (м. Київ, 02-05 квітня 2024 р.). Т.1. К., 2024. С. 305-307.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи становить 61 сторінку. Робота містить 5 таблиць, 2 рисунки, 2 додатки. Список використаних джерел складає 43 праці українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТЮ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття стресостійкості в психології

В час стрімкого науково-технічного прогресу від людини вимагається обробка значної кількості інформації, що викликає психічне напруження та стрес. Особливо гостро цю проблему відчуває сучасна молодь та студенти, адже вони постійно перебувають у потоці інформації через посилені зовнішні стресові чинники, такі як війна.

Попри те, що дослідження стресу привертали значну увагу науковців, питання стресостійкості особистості все ще залишається новим напрямом досліджень. У літературі з психології проблема стресостійкості особистості досліджені лише частково, а принципи її розвитку та системності взагалі залишаються поза увагою.

Проведений аналіз наукових джерел свідчить, що в психології відсутнє чітке й однозначне розуміння поняття «стресостійкість». На думку В. Крайнюк, стресостійкість - це загальна характеристика особистості, що виражається у здатності протистояти стресовим чинникам протягом періоду адаптації до нових умов, коли даний стресор вже не буде загрозливим. Також авторка підкреслює динамічність стресостійкості у часі, залежність від зовнішніх та внутрішніх факторів, зв'язок з рівнем й розвитком окремих функцій єдиної системи та взаємодією її чотирьох структурних компонентів: особистісного, соціального, поведінкового й типологічного [10].

Б. Величковський трактує стресостійкість як системну властивість особистості, яка є продуктом взаємодії багатьох процесів на різних рівнях забезпечення життєдіяльності та цілеспрямованої поведінки людини [18].

Г. Ришко під стресостійкістю розуміє властивість психіки, яка дозволяє особистості ефективно виконувати відповідну діяльність (життєдіяльність) в умовах стресу [33]. Цей підхід підтримує Х. Стельмашук, визначаючи, що стресостійкість є

інтегральною психологічною властивістю людини як особистості та суб'єкта діяльності, яка забезпечує внутрішню психофізіологічну рівновагу та оптимальну взаємодію із зовнішніми емоційно складними умовами життя [35].

Т. Циганчук описує стресостійкість як психологічну характеристику, що впливає на структуру особистості та на переживання людиною стресових ситуацій. Проте ця ж особливість є основою для успішної діяльності й соціальної активності, виявляється у самоконтролі, саморегуляції, емоційній стійкості, а також у високому рівні емоційної компетентності та емоційного інтелекту [40].

Г. Мигаль, О. Протасенко визначають стресостійкість як здатність, що допомагає людині діяти всупереч негативному впливу стресових факторів, що визначається особистим комплексом вроджених і психолого-фізіологічних властивостей та процесів [23].

М. Корольчук вважає, що стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна та інтегративна характеристика особистості, яка виникає через трансакційну взаємодію зі стрес-факторами. Ця функціональна риса поєднує в собі когнітивне уявлення, неупереджений опис ситуації та вимоги особистості [12].

Е. Міллерян ототожнює емоційну стійкість й здатність контролювати емоції зі стійкістю до стресу. Стресостійкість, за Н. Даниловим, це здатність витримувати психологічне напруження та успішно розв'язувати поставлені задачі в екстремальних умовах [13].

В сучасній науці існують різноманітні підходи до аналізу поняття «стресостійкості». М. Е. Білова виділяє наступні підходи:

- суб'єктивно-діяльнісний, який акцентує на розвитку та формуванні особистості під час діяльності, що сприяє самоконтролю та самоорганізації, а це своєю чергою є основи стресостійкості;
- системний – описує стресостійкість як єдине утворення, що складається з окремих складників і, разом, є складовою особистості;
- особистісний – вивчає особливості психічних властивостей, процесів та станів під впливом стресових факторів.

Сама М. Білова визначає зміст стресостійкості як якість, складну інтегральну властивість, що забезпечує здатність витримувати неабиякі психічні, фізичні, емоційні та вольові навантаження, зберігаючи при цьому ефективну працездатність [6].

Отже, як ми бачимо, наразі не вироблено єдиної точки зору до визначення сутності стресостійкості. Серед науковців триває дискусія з приводу того, чим є стресостійкість. Аналіз головних наукових досліджень стресостійкості дозволяє визначити, що більшість науковців розглядає цей феномен як якість, властивість психіки, що відображає здатність людини успішно функціонувати в стресових умовах.

У нашій роботі ми визначаємо стресостійкість як властивість особистості, тобто більш-менш стійку індивідуальну психологічну властивість, що дозволяє успішно адаптуватися до стресу, зберігаючи психологічне здоров'я у стресових ситуаціях.

Відповідно до визначення, стресостійка людина здатна протистояти стресовим впливам або пристосовуватись до стресових ситуацій, активно їх трансформуючи або адаптуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної роботи. Але тут виникає питання: які характеристики, риси, психологічні властивості визначають стійкість людини до стресу?

Аналізуючи характеристики, притаманні особистості з високим рівнем стійкості до стресу, М. Е. Білова виявила, що для неї характерні емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивності, переважання фону позитивного емоційного настрою, внутрішній локус контролю, оптимально-помірна поведінкова активність. З іншого боку, люди з низькою стресостійкістю характеризуються емоційною нестійкістю, переважанням негативного емоційного настрою, занадто високим рівнем особистісної тривожності та зовнішнім локусом контролю.

Багато вчених підтримують цю точку зору і визначають особистісні якості, які впливають на рівень стійкості до стресу: темперамент, тривожність, локус контролю і самооцінку. Кожен із цих складників дає певну інформацію про те, як поводить себе людина в стані стресу, а їх сукупність дає змогу визначити, чи стійка людина до стресу, чи ні. Зависокий показник особистісної тривожності завдає негативного

впливу на ефективність діяльності під час дії стрес-факторів. Соціальне середовище завжди є джерелом стресу для людини з екстернальним локус-контролем, але це також можливість знизити психоемоційну напругу. Інтерналі більш стійкі до стресів, але тільки за умови адекватної самооцінки.

Внутрішніми факторами стійкості до стресу В. Крайнюк вважає:

- Я-концепцію особистості, внутрішній локус контролю;
- когнітивний розвиток;
- розвиток комунікативної сфери;
- незворушність – здатність підтримувати рівень напруги, не доводячи тіло і психіку до руйнівного стресу;
- стабільність (постійний рівень настрою) і резистентність [11].

Науковиця стверджує, що на стресостійкість людини також впливають такі фактори: оцінка проблемної ситуації, особливості особистісної регуляції, стратегії подолання, ступінь переробки травматичного досвіду, підтримка соціуму, готовність діяти в екстремальних умовах.

О. Г. Маклаков визначив такі фактори, від яких залежить стресостійкість людини: самооцінка людини, нервово-психічна стійкість, ступінь конфліктності, нормативність моральності особистості, досвід соціального спілкування.

На думку С. Бужинської, А. Даніліч-Скакун та С. Скляра, на формування стресостійкості в студентському віці впливають наступні фактори:

- навички розв'язання проблемних ситуацій під час впливу стресу;
- низька вираженість тривожності та індивідуальні особливості людини (самовпевненість, оптимізм);
- чи задоволена людина обраною професією та позитивний емоційний стан.

До того ж, не менш важливу роль у формуванні стійкості до стресу відіграють людські ресурси (матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні) [1].

Однією з ключових категорій моделі стресу та психологічною умовою розвитку стійкості до стресу багато зарубіжних вчених стали називати «копінг», що в перекладі з англійської означає «опанування» або «подолання».

Узагальнюючи запропоновані сучасними науковцями психологічні умови розвитку стресостійкості особистості, до основних з них можна віднести адекватну самооцінку, оптимістичний стиль мислення, високу мотивацію до професійної діяльності, а також уміння застосовувати копінг-стратегії. До психологічних умов розвитку стресостійкості, окрім перелічених вище особистісних властивостей і стилів копінг-поведінки, варто додати низький рівень особистісної тривожності, переважання внутрішнього локусу контролю над зовнішнім, а також компетентність у конфліктних питаннях.

1.2. Копінг-стратегії як стрес-долаюча поведінка.

У психологічному вимірі однією з ключових тем є питання стрес-долаючої поведінки. Коли особа перебуває в постійній атмосфері стресу, важливо мати ефективну психологічну стратегію. Тому, вивчаючи проблему стресостійкості, неможливо ігнорувати аспекти психологічних механізмів подолання, таких як механізми психологічного захисту та стратегії копінгу, які визначають успішну або неуспішну адаптацію людини до стресу.

Копінг-стратегії представляють собою конкретні зусилля, які можуть бути як поведінковими, так і психологічними, що використовуються людьми для освоєння, терпіння, зменшення чи мінімізації стресових ситуацій [21]. Йдеться про спрямовану поведінку, яка дозволяє особі ефективно впоратися зі стресом через свідомі дії та способи, що відповідають її особистісним характеристикам і конкретним ситуаціям.

На сьогодні існують три основні підходи до розуміння терміну «копінг»:

1. В рамках еґо-орієнтованого підходу, що має своє коріння в психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда та дослідженнях захисних механізмів Анни Фрейд, процес подолання (копінг) розглядається як специфічний механізм Еґо, спрямований на

продуктивну адаптацію особистості в складних ситуаціях. Це є механізм, до якого людина звертається для зняття внутрішньої напруги [20].

Функціонування процесів копінгу передбачає активне залучення соціальних, моральних, когнітивних і мотиваційних структур особистості для подолання труднощів. У випадку, коли особа не може ефективно вирішити проблему, вступають в дію захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації.

Захисні механізми розглядаються як жорсткі та дезадаптивні способи подолання проблем, які заважають людині адекватно орієнтуватися в реальності. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на основі одних і тих же процесів Его, однак, на думку вчених, існує різнонапрямленість механізмів у подоланні проблем.

2. Друга концепція визначає, що подолання стресу зумовлене стійкими особистісними передумовами (рисами характеру), які визначають реакцію особистості на стресовий фактор. Згідно з цією теорією, стійкі особистісні передумови (риси) виступають ключовим чинником, що визначає вибір людиною способу поведінки в стресовій ситуації [20]. Підкреслюються три шляхи подолання стресової ситуації: втручання в ситуацію; оцінка ситуації; уникнення. Відзначаються активні та пасивні методи реагування на стрес (перші вважаються конструктивними, другі – неконструктивними) [8].

3. Р. Лазарус та С. Фолкман розробили теорію когнітивного та феноменологічного підходу до подолання стресу, яка належить до третього напрямку і є наразі найбільш поширеною.

Згідно з цією теорією, копінг є динамічним процесом, який визначається суб'єктивністю сприйняття ситуації, тобто залежить від фази зіткнення зі стресором, конкретної ситуації та когнітивної оцінки стресора самою людиною. Р.С. Лазарус розглядає копінг, або стресодолавання, як діяльність індивіда з метою збереження або утримання балансу між вимогами середовища та наявними ресурсами для їх вирішення [41].

Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють два основних типи копінгу:

1) проблемно-орієнтований, спрямований на зміни відносин між «людина – середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації;

2) емоційно-орієнтований копінг (або тимчасова допомога), що включає думки та дії, спрямовані на зменшення фізичного чи психологічного впливу стресу, надають почуття полегшення. Цей тип поведінки не ставить своєю метою подолання ситуації, а лише надає емоційну підтримку особі.

Також Р. Лазарус й С. Фолкман виділяли дві форми копінг-поведінки: активну форму і пасивну форму. Активна форма визначається як цілеспрямоване усунення впливу стресової ситуації, послаблення стресового зв'язку людини з оточенням. Пасивна форма копінг-поведінки – це метод подолання стресу, який використовує різні механізми психологічного захисту, спрямованих на зменшення емоційного стресу, а не на зміну самої ситуації.

Оціночно-інтерпретаційний аспект копінг-поведінки детально розглядався в наукових працях А.В. Лібіної. Авторка висунула гіпотезу, згідно з якою оцінка критичної події залежить від рівня стресостійкості людини, її досвіду вирішення аналогічних ситуацій і наявних ресурсів, що можуть допомогти впоратися із цією подією. У випадку, якщо індивід оцінює свої ресурси як недостатні чи неадекватні – подія сприймається як загроза. Зазвичай люди, які мають високий рівень стресостійкості, адекватно оцінюють свої ресурси та розглядають стресогенні події як звичайні труднощі [28].

Серед конкретних методів подолання стресових ситуацій, А. Біллінгс і Р. Моос виділяють різні типи копінгу, зокрема:

1. Копінг, спрямований на оцінку – стратегія, яка передбачає спроби визначити значення ситуації, включення рефлексивно-інтерпретаційних механізмів логічного аналізу, когнітивної переоцінки та інших.

2. Копінг, спрямований на проблему – боротьба зі стресом шляхом модифікації, зменшення або усунення джерела стресу. Людина зосереджує свою увагу на аналізі проблеми та розробці плану, що допоможе у її вирішенні.

3. Копінг, спрямований на емоції – подолання стресу, що включає когнітивні та поведінкові зусилля для зменшення емоційної напруги та підтримки афективної рівноваги [28].

Дж. Амірхан, провівши факторний аналіз різноманітних реакцій на стрес, розробив «індикатор стратегій копіngu». Його ідея полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, що зустрічаються у людей, можна умовно розподілити на три великі групи:

- Стратегія вирішення проблеми – це активний підхід, в якому використовуються всі зусилля для вирішення проблеми за допомогою особистих ресурсів.
- Пошук соціальної підтримки – це теж активна стратегія, в якій людина звертається за допомогою та підтримкою до оточуючих, таких як сім'я, друзі або опікуни, для ефективного вирішення проблем.
- Стратегія уникнення – це пасивний підхід, в якому люди намагаються уникнути контакту з реальністю, ухиляючись від вирішення проблеми [37].

Оцінити конструктивність чи неконструктивність копінг-стратегій можна за тим, наскільки обраний копінг відповідає здатності адаптуватися та підтримувати працездатність на необхідному рівні, оскільки прийнято вважати, що «процес подолання життєвих труднощів – це процес мобілізації особистих ресурсів і ресурсів середовища та процес їх оптимального використання» [19]. У деяких випадках людина може впоратися з труднощами самостійно, в інших потрібна підтримка близьких, а по-третє, вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед подумавши про негативні наслідки.

Таким чином, концепція копінг-стратегій стає важливим аспектом сучасних теорій стресу. Копінг-поведінка або поведінка подолання стресу охоплює свідоме та цілеспрямоване управління факторами стресу, використовуючи різні засоби для реагування на передбачені загрози. Ймовірно, існує зв'язок між обраною стратегією поведінки під час стресу та особистісними конструктами, які визначають ставлення особи до життєвих труднощів.

1.3. Копінг-стратегії у стресових ситуаціях під час навчання в умовах воєнного часу

Навчальна діяльність студентів завжди була пов'язана з високим рівнем стресу, а в сьогоденні вплив стресогенних факторів лише збільшується. З моменту повномасштабного вторгнення Росії на територію України кожен громадянин відчуває страх та величезне напруження. Молодь та юнацтво є однією з найвразливіших до стресу груп населення.

Стресостійкість студентів у навчальній діяльності є складною властивістю особистості, яка включає низьку особистісну та ситуативну тривожність, мінімальний рівень нервово-психічної напруги, адекватну самооцінку, високу працездатність та емоційну стійкість. Завдяки цьому стресостійкість забезпечує успішне досягнення мети та реалізується в усіх сферах діяльності особистості. Формування стресостійкості та позитивного ставлення до навчальної діяльності відбувається під впливом зовнішніх факторів (педагогічний вплив, міжособистісна взаємодія, система діяльностей у ЗВО, стимулювання) та внутрішніх факторів (психофізіологічні, соціально-психологічні, психолого-педагогічні особливості особистості) [15].

Опитування студентів дозволяє виявити проблеми та труднощі, пов'язані з навчанням, які є причиною стресу:

- порушення режиму праці та відпочинку (недосипання);
- несвоєчасне виконання або захист робіт;
- непорозуміння з викладачами;
- конфлікти з одногрупниками;
- завдання невиконані або виконані неправильно;
- велика кількість пропусків з будь-якого предмета;
- відсутність у потрібний термін курсової роботи чи проекту з дисципліни;
- недостатньо повне знання дисципліни;
- психологічна атмосфера в групі;
- низька успішність з певної дисципліни;
- перевантаженість студента завданнями [39].

Головним чинником стресу у студентів є великий обсяг інформації та відсутність систематичної роботи протягом семестру. Емоційна напруга виникає за

тиждень до сесії і залишається навіть після її закінчення. Наявність емоційного напруження і під час міжсесійного періоду свідчить про те, що екзаменаційна сесія супроводжується хронічним стресом.

Ураховуючи сучасні реалії, в яких перебувають українські студенти, причин для стресу і зниження стресостійкості стало ще більше. За час повномасштабного вторгнення освіта зазнала великих змін. Студенти, які ще не встигли повернутися до повноцінного навчання в університетах після затяжної пандемії, знову були переведені на дистанційне навчання. Однак на цей раз більшість з них були змушені навчатися далеко від своїх домівок.

У часи війни всі – і дорослі, і діти – постають перед численними труднощами та психологічними проблемами, які значно впливають на емоційний стан та ускладнюють боротьбу зі стресом. Такі проблеми включають: неможливість зрозуміти те, що відбувається; відчуття відсутності логіки та справедливості в житті; переривання соціальних зв'язків, обмеження соціальних контактів, розлучення з родиною чи друзями через переїзд; зміну цінностей; надзвичайно сильні емоції; втрату сенсу у раніше важливих речах; перегляд своїх поглядів та переконань і багато іншого.

Розглядаючи нові чинники стресу з якими зіштовхнулися українські студенти, ми виділили основні:

- пряма загроза життю та безпеці;
- втрата рідних та близьких, розлука з ними;
- вимушений виїзд за кордон або внутрішнє переміщення;
- фінансові труднощі;
- соціальна ізоляція;
- часті повітряні тривоги, особливо в нічний час;
- втрата мрій та перспектив [38].

Відповідно до цього навчання в умовах воєнного стану пов'язано зі значним діапазоном коливання активності, порушенням режиму відпочинку та сну, важкими емоційними переживаннями. Зростання напруги суб'єктивно проявляється у

переживаннях занепокоєння, тривожності, дратівливості, пригніченому емоційному стані, агресії, зниженні уважності та концентрації, порушенні здатності навчатися, зменшенні бажання комунікувати з людьми [5].

Що стосується вивчення копінг-стратегій в умовах війни, то ця проблема знайшла своє відображення в роботах ряду авторів, пов'язаних з вивченням особливостей адаптаційних стратегій особистості в різних країнах, де відбувалися військові конфлікти [7].

Після аналізу різноманітних досліджень, виявлено, що студенти часто вдаються до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та стратегій уникнення. Проблемно-орієнтована стратегія передбачає активні дії та використання особистих ресурсів для ефективного розв'язання проблем. Тобто студенти намагаються аналізувати ситуації та розробити план дій для їх вирішення, шукають соціальної підтримки — обговорення проблеми з іншими людьми, які можуть надати підтримку та допомогу.

Стратегії уникнення характеризуються спробами уникнути стресових ситуацій і ухиленням від розв'язання проблем, що може призвести до підвищення рівня стресу. Така поведінка молоді свідчить про тенденцію постійно уникати розмірковувань про ситуації, які призвели до стресу; утеча шляхом використання алкоголю, наркотиків або інших способів, щоб позбавитись емоційного болю; відмова від визнання існування проблеми.

Дослідження показали, що дівчата частіше, ніж хлопці, використовують стратегії пошуку соціальної підтримки. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата більшою мірою схильні до емоційного реагування на стресові ситуації, тому їм потрібна підтримка інших людей, щоб впоратися з емоціями.

Студенти технічних та гуманітарних факультетів частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії та стратегії «контролю ситуації», «самоконтролю» та «позитивної самомотивації». Тобто юнаки та дівчата в першу чергу прагнуть віднайти мотивацію для вирішення проблем, намагаються аналізувати ситуацію, планувати та виконувати дії щодо її контролю, регуляції своєї поведінки та збереження самоконтроля.

У зв'язку з цим ми вирішили провести емпіричне дослідження в рамках кваліфікаційної роботи з вибіркою студентів ЗВО, що навчаються в умовах війни. На нашу думку, дослідження застосування копінг-стратегій студентів може сприяти пошуку нових ресурсів для психологічної підтримки студентів та вказати на нові напрями дослідницької діяльності.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень щодо проблеми зв'язку стресостійкості та копінг-стратегій у студентів під час воєнного стану було висвітлено сутність, засади і особливості явищ «стресостійкість» та «копінг-стратегії» у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

1. Виявлено, що питання стресостійкості особистості висвітлені лише фрагментарно і відсутнє єдине тлумачення поняття «стресостійкість». Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах. Також було з'ясовано, що вивчаючи проблему стресостійкості, неможливо ігнорувати аспекти психологічних механізмів подолання, таких як механізми психологічного захисту та стратегії копінгу, які визначають успішну або неуспішну адаптацію людини до стресу.

2. Розкрито сутність стресостійкості як цілісної системи з урахуванням усіх підходів, які доповнюють один одного й фактично описують один чи декілька компонентів складного утворення особистості. Було розглянуто підходи до розуміння терміну «копінг» та види копінг-стратегій.

3. Було з'ясовано, що у зв'язку з початком повномасштабної війни в українських студентів з'явилося ще більше причин для стресу і зниження стресостійкості. Нами було виділено нові чинники стресу, з якими зіштовхнулися студенти, а саме: пряма загроза життю та безпеці; втрата рідних та близьких, розлука з ними; вимушений виїзд за кордон або внутрішнє переміщення; фінансові труднощі;

соціальна ізоляція; часті повітряні тривоги, особливо в нічний час; втрата мрій та перспектив.

4. Проаналізовано та узагальнено проблеми та труднощі, пов'язані з навчальним процесом. Головним чинником стресу у студентів є великий обсяг інформації та відсутність систематичної роботи протягом семестру. Емоційна напруга виникає за тиждень до сесії і залишається навіть після її завершення.

5. З'ясовано, що стійкість людини до стресу визначаються такими особистісними властивостями, як: адекватна самооцінка, оптимістичний стиль мислення, висока мотивація до професійної діяльності, низький рівень особистісної тривожності, переважання внутрішнього локусу контролю над зовнішнім. Нами було з'ясовано, що всі стратегії умовно можна поділити на 3 групи: стратегія вирішення проблеми; пошук соціальної підтримки; стратегія уникнення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Виходячи з проведеного аналізу щодо проблеми вивчення стресостійкості та копінг-стратегій студентів була сформульована мета емпіричного дослідження: встановити зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану.

На основі поставленої мети було визначено завдання емпіричного дослідження:

1. Теоретично дослідити проблему стресостійкості та стрес-долаючої поведінки із застосування різних копінг-стратегій.
2. Діагностувати рівень стресостійкості та визначити основні копінг-стратегії, які використовують студенти.
3. Встановити зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю.
4. Розробити рекомендації щодо покращення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Вибірка та база проведення дослідження. Дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету (м. Київ). В ньому взяло участь 40 студентів 1-4 курсу (31 дівчина та 9 юнаків).

Дослідження проводилося у кілька етапів:

- 1) Підготовчий – формулювання мети та завдання, вивчення проблем дослідження у психологічній літературі, визначення понятійного апарату дослідження, проектування емпіричного дослідження, вибір психодіагностичного інструментарію та визначення вибірки досліджуваних, методів обробки результатів дослідження.

2) Діагностуючий – здійснення емпіричної частини психологічного дослідження з використанням психодіагностичних методик щодо проблеми вивчення зв'язку копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану; обробка отриманих результатів та їх інтерпретація й представлення у графічному вигляді.

3) Завершальний – визначення значущих зв'язків між копінг-стратегіями та стресостійкістю, тривожністю та локус-контролем студентів з використанням математичних методів обробки даних в психології, опрацювання результатів дослідження, формулювання висновків, оформлення результатів дослідницької роботи.

Для розв'язання визначених нами завдань, були застосовані такі методи:

теоретичні методи – аналіз, систематизація теоретичних підходів та узагальнення результатів досліджень.

емпіричні методи:

- опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);
- методика «Копінг-тест» (Р.Лазарус);
- методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін);
- методика «Локус контролю» (Дж. Роттер);

Для математичної обробки отриманих результатів було обрано метод кореляційного аналізу – критерій Спірмена.

Представимо більш докладну характеристику вказаних методик:

1. Для визначення рівня стресостійкості особистості нами було використано «Опитувальник на визначення стресостійкості особистості» Н. Киршева, Н. Рябчикова. Метою даної методики є оцінка стресостійкості особистості. Опитувальник містить 18 тверджень, кожне твердження можна оцінити від одного до трьох балів. В результаті підрахунку балів опитувальник дає можливість виявити один з дев'яти рівнів стійкості до стресів.

Стресостійкість розглядається як характеристика особистості, що складається із сукупності таких елементів: а) емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій; б) мотивація; в) вольовий компонент, що виражається у свідомій саморегуляції дій, узгодженні їх з вимогами ситуації, г) інформаційний компонент професійної готовності, поінформованість та готовність людини до виконання певних завдань, д) інтелектуальний компонент оцінки, прогнозування, прийняття рішення про способи дій. Методика враховує ресурси (чинники) стресостійкості, які дають змогу ефективно протистояти стресу.

2. «Копінг-тест» (Р.Лазаруса). Тест призначений для визначення способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей тест вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу.

Копінг-стратегії автор описує як соціальну, цілеспрямовану поведінку, яка допомагає впоратися з проблемою або вирішити складну життєву ситуацію за допомогою певних дій, які можуть бути спрямовані або на активну зміну ситуації, або на уникнення її. Якщо ситуацію неможливо змінити, людина намагається з якомога меншими труднощами адаптуватися до неї.

Досліджуванним пропонується 50 тверджень, які згруповані у 8 шкал. Ці твердження стосуються поведінки людини у тяжких життєвих ситуаціях. Респонденти повинні оцінити від 0 до 3, як часто дані варіанти поведінки з'являються у них. Дана методика включає в себе такі шкали, як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Опис субшкал:

- Конфронтація. Агресивні спроби змінити ситуацію. Передбачає певну ворожість і готовність ризикувати.
- Дистанціювання. Когнітивні спроби відокремитися від ситуації та зменшити її значення.
- Самоконтроль. Намагання регулювати свої почуття та дії.

- Пошук соціальної підтримки. Прагнення знайти інформаційну, ефективну та емоційну підтримку.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемній ситуації.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення та поведінкові спроби втекти або уникнути проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля створення позитивного значення із зосередженням на особистісному зростанні.

Опитувальник може бути ефективним у вирішенні завдань профвідбору, виявленні факторів ризику психічної дезадаптації в стресових умовах. Опитувальник у комплексі з іншими методиками може застосовуватися з метою оцінки ефективності психокорекційних заходів та психотерапії.

3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна є одним із методів вивчення психологічного феномену тривожності. Цей тест складається з 20 тверджень, які стосуються тривоги як стану (реактивна або ситуативна тривожність) і 20 тверджень для визначення тривожності як схильності, риси особистості. Говорячи про ситуативну тривожність, Спілбергер визначає її, як стан тривоги, що характеризується суб'єктивними та свідомо сприйнятими відчуттями загрози та напруги, які супроводжуються або пов'язані з активацією чи збудженням вегетативної нервової системи. Тривога як риса особистості, очевидно, належить до засвоєного поведінкового мотиву або схильності, яка змушує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних обставин як такі, що несуть загрозу, спонукаючи його реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не залежить від величини реальної небезпеки.

Шкала особистісної й реактивної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференціально вимірювати тривожність і як рису особистості, і як стан. У нашій країні прийнято до використання корекційну методику Ю.Л. Ханіна, що утворилась поєднанням двох поглядів і отримала назву методики «Спілберга-Ханіна».

4. Методика дослідження локусу контролю була запропонована Джуліаном Роттером у 1966 році на основі його власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. «Локус контролю» належить до стійкої особистісної характеристики, яка відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми або внутрішніми факторами. Опитувальник діагностує місце контролю над значимими подіями, тобто рівень особистої відповідальності.

Дана методика виділяє два типи контролю: екстернальний (зовнішній) та інтернальний (внутрішній).

Інтернальний тип. Людина вважає, що події, які з нею відбуваються, залежать, насамперед, від її особистих якостей (компетентності, рішучості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

Екстернальний тип. Людина переконана, що її успіхи і невдачі залежать головним чином від зовнішніх обставин - умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, удачі чи невдачі тощо.

Кожен індивід займає певне положення в континуумі, визначеному цими полярними локусами контролю.

Зазначена методика складається з 29 пар тверджень, кожне з яких описує варіант полярності для ситуації. Необхідно обрати лише одне з відповідної пари. 6 з 29 балів порожні, тому максимальна оцінка по кожній шкалі може становити 23 бали.

2.2. Результати дослідження зв'язку копінг-стратегій із стресостійкістю студентів під час воєнного стану

Збір інформації на першому етапі дозволив узагальнити первинний емпіричний матеріал щодо актуальності обраної нами проблеми дослідження. Для цього ми використовували методики діагностики копінг-стратегій та методики для визначення рівня стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності, локус контролю.

Спочатку розглянемо отримані результати за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса (таблиця 2.2.1).

Отримавши результати студентів за опитувальником Р. Лазаруса нами було виявлено, що у понад половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, а це свідчить про те, що у студентів адаптаційний потенціал особистості знаходиться на задовільному рівні. Тобто ці юнаки та дівчата здатні ефективно справлятися з різними стресовими ситуаціями.

Таблиця 2.2.1

Результати опитування за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Назва шкали	Ступінь вираженості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
<i>Самоконтроль</i>	52%	48%	0%
<i>Планування вирішення проблеми</i>	40%	57%	3%
<i>Пошук соціальної підтримки</i>	55%	42%	3%
<i>Прийняття відповідальності</i>	0%	70%	30%
<i>Позитивна переоцінка</i>	55%	45%	0%
<i>Дистанціювання</i>	8%	82%	10%
<i>Втеча/уникнення</i>	60%	35%	5%
<i>Конфронтація</i>	8%	87%	5%

Високий рівень копінг-стратегій може вказувати на виражену напругу і навіть на дезадаптацію особистості. Так, нами було виявлено, що у 52% (21 особа) діагностовано виражене використання копінг-стратегії «Самоконтроль», у 55% (22 особи) – «Пошук соціальної підтримки» та у 55% (22 особи) – «Позитивна переоцінка». Хоч автор опитувальника відносить ці копінг-стратегії до конструктивних та відносно-конструктивних, проте високий ступінь вираженості свідчить про те, що студенти знаходяться в стресовій ситуації або мають труднощі з її подоланням.

Високий рівень вираженості було визначено за шкалою «Втеча/уникнення» – 60% (24 студенти). Використовуючи дану стратегію, особистість намагається уникати вирішення проблеми / втікати від неї: відмовляється визнавати її існування, фантазує, некоректно оцінює те, що відбувається. Найчастіше стрес долається через переїдання, вживання спиртного або ж людина вдається до інфантильної поведінки.

Виходячи з даних, представлених в табл. 2.2.1, можемо помітити, що низький рівень було виявлено за шкалою «Прийняття відповідальності» (30%, 12 студентів). Недостатнє прийняття відповідальності призводить до неготовності аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. Таким людям властива надмірна самокритика, почуття безвиході, невдоволення собою і тим, що відбувається.

Враховуючи особливості нашого життя в сучасних реаліях (економічна нестабільність, стресові ситуації, соціальна ізоляція, страх за свою безпеку), можемо побачити, що під час воєнного стану у студентів на помірному рівні знаходяться показники за такими стратегіями, як: «Конфронтація», «Дистанціювання», «Планування вирішення проблем». Стратегія «Конфронтація» (87%, 35 студентів отримали середній рівень) розглядається як неадаптивна, проте при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій. «Дистанціювання» (82%, 33 студенти) – допомагає подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою шляхом суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Вироблення стратегії «Планування вирішення проблеми» (57%, 23 студенти) дозволяє планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

Далі розглянемо та проаналізуємо результати, отримані за «Опитувальником на визначення стресостійкості», Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова (рис. 2.2.1).



Рис. 2.2.1. Результати, отримані за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості» (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

Як ми бачимо з наведеної вище діаграми, серед усіх респондентів у половини (50%, 20 студентів) спостерігається високий рівень стресостійкості. Розвинена стресостійкість та можливість протидіяти впливу різноманітних стресорів дозволяє студентам швидко адаптуватись до ситуації, дає можливість максимально відновити себе і проявляти усі свої сильні сторони. Думаємо, такий високий рівень стресостійкості під час воєнного стану можливий тому, що наші студенти орієнтовані на досягнення успіху, вони не відкладають життя на потім, намагаються жити повноцінно, попри всі стреси.

Середній рівень стресостійкості мають 45% респондентів (18 осіб). Такі студенти здатні добре виходити зі стресових ситуацій, які виникають під час навчання. Проте непередбачені, серйозні проблеми можуть призвести до нервового зриву та вибити цих юнаків та дівчат з колії.

Низький рівень стресостійкості було виявлено тільки у 5% респондентів (2 особи), а це говорить про те, що ці студенти схильні до інтенсивних емоційних реакцій на стрес (тривоги або роздратування), до песимізму та негативного мислення, до використання неконструктивних стратегій управління стресом.

Результати діагностики за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна представлені на рис. 2.2.2.

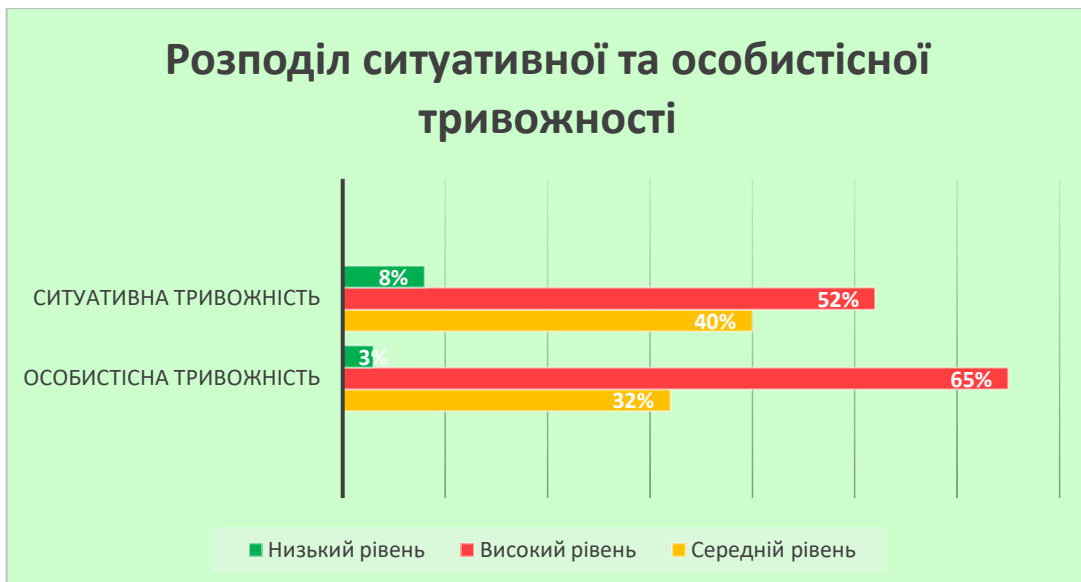


Рис. 2.2.2. Результати, отримані за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

За методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна виявилось, що переважним є високий рівень прояву, як ситуативної (52%, 21 особа), так і особистісної тривожності (65%, 26 осіб), що свідчить безпосередньо про наявність стресорів та про те, що студенти відчувають тривогу майже з будь-якого приводу.

Студенти з високою ситуативною тривожністю зазвичай сильно реагують на екстремальні подразники та демонструють високу тривожність, особливо в неочікуваних ситуаціях. Реактивна тривожність посилюється у студентів під час таких стресових ситуацій, як екзамени, заліки, семінари та публічні виступи. Високий рівень особистісної тривожності означає, що студенти схильні сприймати ситуації як небезпечні, навіть якщо вони такими не є.

Ми вважаємо, що така велика кількість високотривожних студентів зумовлена тим, що студенти ще недостатньо пристосувалися до життя в умовах воєнного стану, до невизначеності, що тепер постійно присутня в їхньому житті, до перманентного стресу, що схиляє їх до ще більших внутрішніх переживань. Лише у невеликій кількості респондентів було виявлено низький рівень реактивної (8%, 3 особи) та особистісної (3%, 1 особа) тривожності.

Загалом майже у третини респондентів середній рівень реактивної тривожності (40%, 16 осіб), середній рівень особистісної тривожності (32%, 13 осіб). Рівень такої тривожності є цілком нормальним і певною мірою необхідний для розвитку здорової особистості.

Ще однією складовою стресостійкості є локус контролю особистості, що дає нам можливість з'ясувати, як студенти пояснюють причини подій в їхньому житті: зовнішніми чи внутрішніми факторами. Для цього було використано методика «Локус контролю» за Дж. Роттером (табл. 2.2.2).

За результатами даної методики було з'ясовано, що 37% (15 студентів) характеризуються переважною інтернальністю. Внутрішній контроль стимулює розвиток самосвідомості та самоконтролю. Студенти з вираженою інтернальністю, у випадку виникнення труднощів, схильні частіше, ніж студенти з екстернальною вираженістю, шукати шляхи до вирішення проблем, що підвищує їхню стійкість до схожих стресів у майбутньому.

Таблиця 2.2.2

**Результати опитування за методикою «Локус контролю»
за Дж. Роттером**

Інтернальність-Екстернальність	Відсотки
Переважна інтернальність	37%
Переважна екстернальність	50%
Полюс не виражений	13%

У 50% (20 студентів) було виявлено переважну екстернальність. Люди з таким типом контролю переконані, що їх успіхи та невдачі залежать від зовнішніх обставин. Схильність до екстернальності має зв'язок з такими рисами: невпевненість у своїх здібностях, тривожність, безвідповідальність, агресивність, інфантильність, неприциповість і т.д.

Відсутність яскравої вираженості інтернальності та екстернальності, що поєднує в собі характеристики обох типів, було виявлено у 13% (5 респондентів).

Підсумовуючи результати дослідження студентів ЗВО в умовах воєнного стану, нами було з'ясовано, що більшість студентів мають високу стресостійкість, високий

та середній рівень особистісної й ситуативної тривожності, виражений рівень екстернальності. Найпопулярнішими копінг-стратегіями виявились: «Планування вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча/уникнення», «Конфронтація».

2.3. Аналіз отриманих даних

Для встановлення зв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями, а також інших зв'язків за шкалами методик дослідження, було використано кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

Спочатку проаналізуємо кореляційні зв'язки показників стресостійкості та копінг-стратегій (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки копінг-стратегій з стресостійкістю

Назва шкали	Стресостійкість
<i>Самоконтроль</i>	-0.0602
<i>Планування вирішення проблеми</i>	-0.0738
<i>Пошук соціальної підтримки</i>	0.1216
<i>Прийняття відповідальності</i>	0.5178
<i>Позитивна переоцінка</i>	-0.0171
<i>Дистанціювання</i>	-0.0735
<i>Втеча/уникнення</i>	-0.4226
<i>Конфронтація</i>	0.4338

Як ми бачимо з даної таблиці, відсутній зв'язок стресостійкості з такими шкалами: «Самоконтроль», «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» та «Дистанціювання».

Кореляційний аналіз допоміг встановити наявність значимих прямих зв'язків зі шкалами: «Прийняття відповідальності» ($r=0,5178$, при $p \leq 0,01$) та «Конфронтація» ($r=0,4338$, при $p \leq 0,01$), а це свідчить про те, що чим вища стресостійкість, тим частіше використовуються ці копінг-стратегії. Тобто ми можемо сказати, що вони допомагають протистояти стресу, адже при вираженій перевазі стратегії «Прийняття

відповідальності» особистість визнає свою причетність до ситуації, що склалася, і розуміє свою роль у вирішенні проблеми. Щодо стратегії «Конфронтація», то часто ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте за помірного використання вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

Також, ми встановили, що стрес обернено пов'язаний з копінг-стратегією «Втеча/уникнення» ($r = -0,4226$, при $p \leq 0,01$) - чим вища стресостійкість, тим рідше використовується ця стратегія. Тобто людині не допомагає протистояти стресу така позиція, коли вона робить вигляд, що проблеми не існує; коли відмовляється нести відповідальність за свої вчинки, уникаючи рішень щодо розв'язання складної ситуації.

Таким чином, ми встановили наявність значимих кореляційних зв'язків копінг-стратегій та стресостійкості студентів. З метою більш детального вивчення проблеми вибору копінг-стратегій ми продовжити наше дослідження і вирішили з'ясувати, чи існує зв'язок між особистісними рисами, які характеризують стійкість людини до стресу, такими, як тривожність, локус контролю та копінг-стратегіями. Це дозволить краще розуміти, які особистісні характеристики сприяють ефективному подоланню стресу в умовах воєнного стану.

В табл. 2.3.2 наведені кореляційні зв'язки особистісної та ситуативної тривожності (методика Спілберга-Ханіна) та копінг-стратегіями Р. Лазаруса.

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляції між копінг-стратегіями та тривожністю

Назва шкали	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
<i>Самоконтроль</i>	-0.057	-0.0998
<i>Планування вирішення проблеми</i>	0.3553	-0.2552
<i>Пошук соціальної підтримки</i>	0.1725	0.0922
<i>Прийняття відповідальності</i>	0.353	0.3675
<i>Позитивна переоцінка</i>	-0.095	-0.0159
<i>Дистанціювання</i>	0.1209	0.0004
<i>Втеча/уникнення</i>	-0.1853	-0.2776
<i>Конфронтація</i>	0.1009	0.0766

З даної таблиці ми бачимо, що ситуативна тривожність прямо пов'язана з копінг-стратегією «Прийняття відповідальності» ($r=0,3675$, при $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що чим вища тривожність, тим частіше студенти схильні обирати таку стратегію подолання стресу. Коли тривожність підвищується, людина відчуває безвихідь та невдоволення собою.

Також ми виявили прямий зв'язок особистісної тривожності та стратегії «Планування вирішення проблем» ($r=0,3553$, при $p \leq 0,05$) – чим вища тривожність, тим частіше використовується ця стратегія. Це свідчить про те, що висока особистісна тривожність спонукає людину до детального планування власних дій. Проте часто при високій напрузі студент не здатен миттєво ухвалити потрібне рішення.

Крім того, ми встановили прямий кореляційний зв'язок особистісної тривожності та «Прийняття відповідальності» ($r=0,353$, при $p \leq 0,05$) – чим вища тривожність, тим частіше студенти звертаються до цієї стратегія. Можна зазначити, що підвищена тривожність особистості призводить до невиправданої вимогливості до себе, необґрунтованої самокритики та прийняття надмірної відповідальності.

В табл. 2.3.3 наведені кореляційні зв'язки локус контролю та копінг-стратегіями.

Таблиця 2.3.3

Значимі кореляції між копінг-стратегіями та локус контролем

Назва шкали	Інтернальність	Екстернальність
<i>Самоконтроль</i>	-0.2567	0.2567
<i>Планування вирішення проблеми</i>	0.2427	-0.2427
<i>Пошук соціальної підтримки</i>	-0.2819	0.2819
<i>Прийняття відповідальності</i>	-0.1755	0.1754
<i>Позитивна переоцінка</i>	0.1254	-0.1253
<i>Дистанціювання</i>	-0.4772	0.4772
<i>Втеча/унікнення</i>	-0.1307	0.1307
<i>Конфронтація</i>	-0.1942	0.1942

Аналізуючи результати, бачимо, що наявні значимі кореляційні зв'язки між локус контролем та копінг-стратегією «Дистанціювання». З іншими шкалами зв'язку виявлено не було.

Було з'ясовано, що копінг-стратегія «Дистанціювання» має прямий зв'язок з екстернальністю ($r=0,4772$, при $p\leq 0,01$) та обернений зв'язок з інтернальністю ($r=-0,4772$, при $p\leq 0,01$). Це говорить про те, що якщо людина вважає, що причини виникнення труднощів не залежать від неї, то їй вирішувати їх потрібно не їй і краще взагалі відійти від справ. Та навпаки, коли людина розуміє, що події, що відбуваються з нею, залежать передусім від її власної діяльності, то вона буде більш залучена до вирішення проблем, що виникли.

Враховуючи вищевикладене, можемо стверджувати про наявність зв'язку між стресостійкістю, рисами особистості, що характеризують стійкість до стресу, та копінг-стратегіями.

2.4. Практичні рекомендації щодо покращення стресостійкості студентів

Студенти витрачають багато енергії на навчання, освоєння нових навичок та на пошук власного шляху у житті. Інколи ця робота супроводжується стресом, напругою та хвилюванням, а нинішні досить складні умови життя під час воєнного стану призводить до ще більшого зростання гострої негативної тривоги та депресивних переживань.

Коли студенти перебувають у такому стресовому стані протягом тривалого періоду, їхні стресові «будильники» не вимикаються, і вони зрештою виснажуються. Це призводить до загального зниження стресостійкості та мотивації до навчання. Тому за результатами проведеного емпіричного дослідження, а також теоретичного аналізу проблеми стресостійкості та копінг-стратегій студентської молоді під час війни, ми розробили низку рекомендацій щодо підвищення стресостійкості студентів, збереження їхнього психічного й фізичного здоров'я, виходу із станів невизначеності та пригнічення.

Для формування стійкості до стресу можна порекомендувати наступне:

1. Надавати перевагу конструктивним видам копінг-поведінки («Самоконтроль», «Планування вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», «Прийняття відповідальності»), а саме таким навичкам: вмінню вирішувати проблеми та позитивному баченню майбутнього;

розвитку індивідуально-психологічних особливостей; раціональному підходу до проблеми; використанню зовнішніх ресурсів для вирішення проблем тощо. Для досягнення такого результату використовується цикл навчальних курсів, під час яких студенти розігрують різноманітні ситуації, виконують завдання та застосовують тренінгові технології. Участь у такій роботі сприяє вирішенню проблем, які виникають у студентів під час навчання.

2. Успішна протидія впливу стресових факторів у юнацькому віці можлива завдяки психологічним тренінгам, де проводяться вправи, що активізують психічні функції студентів, сприяють саморегуляції, спонукають молодь до розвитку окремих компонентів стресостійкості тощо.

3. Плануйте свій день. Вчені помітили, що для людини, стан якої близький до стресу, час прискорює свій хід. Тому вона відчуває надмірний тягар і брак часу. Навчання без вихідних і перерв - прямий шлях до вигорання, а значить підвищується дратівливість і стрес. Боротися з перевантаженнями просто: записуйте свої дії, розподіляючи їх за ступенем важливості, і дійте за своїм планом.

4. Заняття спортом. Спорт найбільш корисний для психічного здоров'я, допомагає боротися з негативним впливом стресу та підвищує стійкість організму до нього. Для боротьби із напругою підходить будь-яка приємна фізична активність. У тому числі і звичайні прогулянки на свіжому повітрі. Фізичні навантаження стимулюють вироблення гормону радості – ендорфіну, саме тому стає легше переносити життєві труднощі.

5. Читайте книги. Звичайно, читати різноманітні конспекти та літературу під час навчання наймовірніше стомлює. Але варто знайти хоча б кілька хвилин, щоб прочитати, якусь художню книгу для себе. Дослідники довели, що навіть шести хвилин читання достатньо, щоб знизити рівень стресу на 68%.

6. Хороший сон. Згідно з дослідженнями, рівень тривожності значно нижчий у людей, які сплять у середньому понад 8 годин на добу. Ті, хто не досягає 7-годинної норми, скаржаться на нездужання, млявість і неспроможність зосередитися. Денний сон у поєднанні з повним нічним у свою чергу знижує рівень кортизолу. При цьому потрібно пам'ятати про процеси очищення організму, які відбуваються під час сну,

про мікрофлору кишківника, яка ефективно функціонує у відповідний час доби, про розслаблення нервової системи.

7. Формувати позитивний світогляд. Йдеться про свідомий вибір зосередитися на зростанні та на всьому хорошому, що є в житті, на вірі в краще тощо.

8. Впевненість у собі. Стрес часто змушує вагаться у власному професіоналізмі. Так, що під його впливом можна відмовитися від багатообіцяючих планів або помилитися у важливий момент. Щоб зберігати спокій за будь-яких умов, необхідно бути впевненим у власних силах. Коли ти дивишся в дзеркало і відчуваєш впевненість - турботи не зможуть знищити її. Тому, щоб зберегти це відсуття в собі, можемо порекомендувати фіксувати свої успіхи, пам'ятати про свої сильні сторони і постійно самовдосконалюватися.

9. Виявіть межі своєї компетенції (відповідальність – безсилля). Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, на що ви можете вплинути, що ви можете змінити прямо зараз та що залежить тільки від вас. Відчуття контролю повертає впевненість, тому зосередьтеся на елементах ситуації, якими ви можете керувати та на які здатні вплинути. Контроль дає відчуття захищеності та стабільності, визначає зону ефективності. Запитання, які можна поставити собі: «Що конкретно я можу зробити для себе в цій ситуації?» », «Якої допомоги я потребую », «Хто саме може мені допомогти? " тощо.

10. Шукати підтримки. Візьміть за правило періодично говорити з друзями, коханою людиною та близькими. Розмови не вирішують проблем, але це допоможе повному поглянути на виниклі труднощі і придумати нові стратегії їх подолання.

11. Плануйте своє життя на майбутнє, хоча це й важко зробити в сучасних реаліях. Деякі цілі, що ми ставили перед собою, зараз можуть виявитися недосяжними або ж вони просто втратити свою актуальність. Заплануйте щось приємне в сьогоднішніх реаліях. Подумайте про улюблену справу, яка буде радувати вас найближчим часом - наприклад, кава з друзями, смачний ланч, читання цікавої книги або дрімота під улюбленою ковдрою.

Сьогодні пропонує цілий ряд технік і вправ, які допомагають краще справлятися зі стресом. Одним із найпростіших, ефективних та недорогих способів

посилення стресостійкості людей у воєнний час є використання дихальної гімнастики, заснованої на поєднанні глибокого дихання і вправ, спрямованих на підвищення гнучкості і зміцнення основних груп м'язів [34].

Щоб заспокоїтися, потрібно зосередитися на диханні і почати виконувати дихальну практику: вирівняти спину, розправити плечі, глибоко вдихнути і повільно видихнути (видих довший за вдих). Після видиху зробити невелику перерву (3-5 секунд). 5-6 таких вдихів значно покращать ваше самопочуття.

Навчіться технікам «заземлення» — це вміння допомогти собі в ситуації «емоційного вибуху», стані, коли вас охоплюють неймовірно важкі думки, ви відчуваєте паніку чи тривогу, перебуваєте в пригніченому настрої, маєте нав'язливі спогади та флешбеки. У такому стані корисно використовувати певні техніки (вправи), які допоможуть вам «заземлитися», спрямувати увагу на оточення, зосередитися на тому, де ви зараз знаходитесь, у якому місці, що ви зараз робите та що відчуваєте тощо. До таких відноситься вправа «5-4-3-2-1» [2]:

5. «Що я бачу?» - назвіть 5 речей, які ви можете побачити.

4. «Чого я торкаюся?» - назвіть 4 речі, які ви можете відчути своїм тілом («мої ноги на землі»).

3. «Які звуки я чую?» - назвіть 3 речі, які ви можете почути ("рух надворі", "спів птахів").

2. «Які запахи я відчуваю?» - назвіть 2 речі, які ви зараз можете понюхати?

1. «Який смак я відчуваю?! - назвіть 1 річ, яку ви відчуваєте на смак.

Найбільш простий спосіб зменшити ознаки стресу – релаксація/розслаблення. Релаксація допомагає відновити психофізіологічну роботу організму. У тих, хто досить тривалий час практикує метод релаксації, часто спостерігаються позитивні зміни в структурі особистості, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я.

Найпопулярнішою технікою розслаблення є «Прогресивна м'язова релаксація». Найкраще робити її наодинці в тихому місці або перед сном. Суть цієї техніки полягає в скороченні всіх м'язів чи окремих груп м'язів, а потім різкого розслаблення всього тіла. За інерцією м'язи ще більше розслабляться. Насолоджуйтеся відчуттям розслаблення, яке пронизує тіло [25].

Практика майдфулнес. Майндфулнес означає безоціночне усвідомлення, яке виникає в результаті свідомого спрямування уваги на поточний момент свого досвіду. Ця практика вчить бути повною мірою присутніми «тут і зараз», помічати звичні стани своєї свідомості, контролювати свою увагу та поведінку. Люди, які практикують майдфулнес, не настільки вразливі до стресу, тому що вони можуть «вийти» з роздумів і переживати події та ситуації, які їх виснажують. Постійна практика майдфулнес дає можливість покращити не лише емоційне здоров'я, але й фізичне самопочуття [36].

Нав'язливі думки відвідують розум, як непрохані гості, навіть коли людина хоче просто залишитися наодинці. Важливо навчатися відкидати ці небажані думки, в цьому допоможе вправа «Думки в коробці». Створіть красиву та міцну коробку у своїй уяві. Ви маєте свободу уявити собі цю коробку, виготовлену з красивого матеріалу, у будь-якій кількості гарних кольорів і прикрас. Ця коробка закривається на надійний замок. Помістіть кожну думку, що вас тривожить, у коробку та надійно замкніть її. Візуалізація коробки допомагає очистити нашу свідомість від небажаних думок. Ця проста вправа також чудово підходить для дітей, оскільки допомагає зберегти їхній розум ясним у хаотичні часи. Перед тим, як лягти спати, ви також можете уявити, як поставили ящик перед спальнею і залишили свої думки там до наступного ранку.

Якщо вам потрібно трохи зняти емоційне напруження, знайдіть кілька хвилин, щоб зібратися й обійняти себе. Багатьом людям допомагають втішні обійми, наприклад, у складній ситуації перед презентацією, дзвінком у кол-центр чи виходом у світ після карантину. Зробити це можна до або під час надзвичайної ситуації, виконайте ці вправи, щоб підготуватися [27]:

- Встаньте або сядьте прямо, міцно спершись ногами на землю.
- Зверніть увагу на свої стопи, коли вони торкаються землі.
- Глибоко вдихніть і повільно й усвідомлено видихніть.
- Помістіть праву руку долонею всередину під ліву пахву, а ліву руку – нижче правого плеча.

- Стисніть тіло обома руками, робіть це протягом кількох секунд, міцно обіймаючи.
- Відпустіть на п'ять секунд і повторіть ще двічі.
- Опустіть руки в сторони й далі продовжуйте свої справи.

Під час війни людина може відчувати шок, гнів, депресію, перепади настрою та проблеми зі сном. Це нормальна психічна реакція на стрес. Але якщо ви доклали всіх зусиль, а тривога нікуди не зникла і посилюється, то не зволікайте зі зверненням до психолога або психотерапевта, фахівець допоможе розібратися в собі, вийти з депресії та поглянути на складні травматичні ситуації з іншої точки зору.

Більшість стресових ситуацій людина здатна вирішувати самостійно. Головне зрозуміти й прийняти, що серйозні, постійні зміни є важливою частиною нашого життя. І тільки від нашого сприйняття таких змін залежить, чи стануть вони для нас стресом, чи, навпаки, можливістю отримати цінний досвід.

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження:

1. Організація проведення емпіричного дослідження полягає у дослідженні зв'язку копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану. Дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету (м. Київ). В ньому взяло участь 40 студентів 1-4 курсу (31 дівчина та 9 юнаків).

2. Під час проведення діагностики нами було виявлено, що у понад половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, а це свідчить про те, що у студентів адаптаційний потенціал особистості знаходиться на задовільному рівні. Було з'ясовано виражене використання копінг-стратегій: «Самоконтроль» (52%), «Пошук соціальної підтримки» (55%), «Позитивна переоцінка» (55%), «Втеча/уникнення» (60%). Низький рівень було виявлено за шкалою «Прийняття відповідальності» (30%).

Результати, отримані за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості» показали, що у половини респондентів (50%) спостерігається

високий рівень стресостійкості; середній рівень стресостійкості мають 45% респондентів; низький рівень стресостійкості було виявлено тільки у 5% респондентів.

За методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна виявилось, що переважним є високий рівень прояву, як ситуативної (52 %), так і особистісної тривожності (65 %). Лише у невеликої кількості респондентів було визначено низький рівень реактивної (8%) та особистісної (3%) тривожності.

За результатами методики «Локус контролю» за Дж. Роттером було з'ясовано, що 37% студентів характеризуються переважною інтернальністю, 50% студентів – переважною екстернальністю. Відсутність яскравої вираженості інтернальності та екстернальності, що поєднує в собі характеристики обох типів, було виявлено у 13% респондентів.

3. З метою визначення зв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями, а також зв'язків зі шкалами інших методик дослідження, було використано кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Результати проведеного кореляційного аналізу показали наявність прямих кореляційних зв'язків стресостійкості та таких копінг-стратегій: «Прийняття відповідальності», «Конфронтація»; оберненого кореляційного зв'язку з копінг-стратегією «Втеча/уникнення».

Ситуативна тривожність прямо пов'язана з копінг-стратегією «Прийняття відповідальності». Виявили прямий зв'язок особистісної тривожності та стратегій «Планування вирішення проблем», «Прийняття відповідальності».

Наявні значимі кореляційні зв'язки між локус контролем та копінг-стратегією «Дистанціювання». З іншими шкалами зв'язку виявлено не було.

4. Відповідно до результатів дослідження нами було розроблено ряд рекомендацій та технік для студентської молоді, що допоможуть підвищити стресостійкість та ефективно адаптуватись до складних умов під час навчання.

ВИСНОВКИ

У відповідності до поставлених завдань за результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Було з'ясовано, що в науковій літературі досі немає однозначності у визначенні стресостійкості. Існують різні підходи до трактування поняття «стресостійкість»: як властивість психіки; як здатність, що допомагає протистояти стресу; як динамічна та інтегративна характеристика особистості. У нашій роботі ми розглядаємо стресостійкість як властивість особистості, що дозволяє успішно адаптуватись до стресу, зберігаючи здоров'я людини.

Визначили, які особистісні риси характеризують стійкість людини до стресу: середній та низький рівні тривожності, інтернальний локус контролю, оптимістичний стиль мислення, висока мотивація до діяльності, адекватна самооцінка, уміння застосовувати копінг-стратегії.

2. У психологічному просторі однією з найважливіших тем є питання стрес-долаючої поведінки. Було розглянуто різні підходи до розуміння явища копінг-стратегій та з'ясовано сутність видів копінг-стратегій особистості. Ми визначили, що копінг-стратегії – це цілеспрямована поведінка, яка відображає готовність особистості та її вміння використовувати певні засоби для подолання труднощів. Конструктивність / неконструктивність копінг-стратегій можна визначити за тим, наскільки обраний копінг відповідає здатності адаптуватися та підтримувати працездатність на необхідному рівні.

3. Проаналізувавши результати психодіагностичних методик, було з'ясовано, що студенти в умовах воєнного стану мають: високу стресостійкість, помірний рівень вираженості копінг-стратегій, високий та середній рівень особистісної й ситуативної тривожності, переважаючи екстернальність. Найпопулярнішими копінг-стратегіями виявились: «Планування вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча/уникнення», «Конфронтація».

4. Результати математично-статистичної обробки даних емпіричного дослідження показали наявність прямих зв'язків стресостійкості та копінг-стратегій: «Прийняття відповідальності», «Конфронтація». Тобто можемо стверджувати, що ці

стратегії допомагають студентам в умовах воєнного стану протистояти стресу. Обернений зв'язок було встановлено між стресостійкістю та копінг-стратегією «Втеча/уникнення» – така стратегія не допомагає справлятися із стресом.

Також було з'ясовано, що особистісна тривожність має прямі кореляційні зв'язки з копінг-стратегіями «Планування вирішення проблеми» та «Прийняття відповідальності». Ситуативна тривожність прямо пов'язана з копінг-стратегією «Прийняття відповідальності». Наявні значимі кореляційні зв'язки між локусом контролю та копінг-стратегією «Дистанціювання». З іншими шкалами зв'язку виявлено не було.

5. Розроблені нами практичні рекомендації полягають в самостійному розвитку основних аспектів, що допоможуть підвищити стресостійкість та пристосуватись до нових умов навчання студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
2. Діти і війна: психологічний практикум з елементами тренінгу : інформаційно-методичний посібник / укладач Аханкіна А.О.
3. 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.
4. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Психологія особистості*. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74-80.
5. Жигайло Н., Шолубко Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2022. № 14. С.3–14.
6. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 13 (58), С. 26–34.
7. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. 2022. 4(27). С.31-41.
8. Карамушка Л. М. Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2020. С. 23-30.
9. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
10. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук : 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С.

- Костюка АПН Укр. – К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. С. 389 – 434.
11. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, - 2009. - 576 с.
 12. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
 13. Кравцов Д. Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття "стресостійкість". Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 1 берез. 2029 р. Харків, 2019. С. 236–238.
 14. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
 15. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану // Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. 2023. № 45. С.64-68.
 16. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.
 17. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять "стресостійкість" та "емоційна стійкість" // Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 1. С. 22-28.
 18. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137-143.
 19. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
 20. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.

21. Максимчук К. І. Руденок А. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. №1, Т. 2. С. 146-150.
22. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Психологія*. 2023. № 1. С. 52-57.
23. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 34 (73). №5. С. 48-53.
24. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінгстратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. - Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. - 184 с.
25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
26. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. Вип. 1 (10). С. 72–79.
27. Посібник для доброго самопочуття: зменшити стрес, наповнитись і розвинути внутрішню стійкість // Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця Довідковий центр психосоціальної підтримки. 2022. Режим доступу до ресурсу: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/The-Well-being-Guide-Ukrainian-translation-1.pdf>.
28. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
29. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / за ред. В.М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
30. Римарчук А.О. «Роль копінг-статегій у подоланні стресу у студентів під час навчання» // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей

- XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.). Т.1. К., 2023. С. 338-340.
31. Римарчук А.О. «Стресостійкість як необхідна якість особистості в умовах невизначеності» // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. (м. Київ, 02-05 квітня 2024 р.). Т.1. К., 2024. С. 305-307.
32. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
33. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих нав-чальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.
34. Ріпак М. О. Організаційно-методичні аспекти оптимізація фізичної активності фінок-учителів 36–55 років : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». 2006. 23с
35. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 4. С. 189–198.
36. Тарас Матіяш - Як позбутися тривожних розладів? Техніки релаксації [Електронний ресурс] // YouTube. unbibmk. – Електрон. відеодан. — Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=k8TOX__AsPk. – Як позбутися тривожних розладів? – Дата публікації: 22.01.2022.
37. Ткачук Т. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. Humanitarium. 2019. Том 42. Вип. 1. С.181–188.
38. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12. С. 793–801.
39. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові

- записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. Вип. 14. С. 46–56.
40. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. 2011. – 274с.
41. Чаповська О. О. Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів в стресових ситуаціях. 2021.
42. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199– 203.
43. Юр'єва, Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НАНГУ, 2019. – 197 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методики дослідження стресостійкості та копінг-стратегій

Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Інструкція: Нижче пропонується тест, який дозволяє отримати оцінку рівня стресостійкості. Оцініть, як часто ці варіанти поведінки виявляються у Вас.

«1» - рідко, «2» - іноді, «3» - часто

Текст методики:

1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2. Я намагаюся працювати, вчитися, навіть якщо буваю не зовсім здоровим.
3. Я переживаю за якість своєї роботи.
4. Я буваю, налаштований агресивно.
5. Я не терплю критики у свій адрес.
6. Я буваю дратівливий.
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо.
8. Мене вважають людиною наполегливою.
9. Я страждаю безсонням.
10. Своїм ворогам я можу дати відсіч.
11. Я емоційно та болісно переживаю неприємність.
12. У мене не вистачає часу на відпочинок.
13. У мене виникають конфліктні ситуації.
14. Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою.
16. Я все роблю швидко.
17. Я відчуваю страх, що не вступлю до інституту.
18. Я дію згарячу, а потім переживаю за свої справи та вчинки.

Обробка результатів: далі підрахуємо сумарну кількість балів, яка була набрана, і визначимо, який рівень стресостійкості отримав респондент.

Рівень вашої стресостійкості:

- 54-52 – дуже низький
- 51-49 - низький
- 48-46 - нижче середнього
- 45-42 - трохи нижче середнього
- 41 -38 – середній
- 37-34 - трохи вище середнього
- 33-30 - вище середнього
- 29-26 - високий
- 18-25 - дуже високий

Опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Інструкція: Вам пропонується 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Оцініть, як часто ці варіанти поведінки виявляються у Вас.

ОПИНИВШИСЬ В СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все заглидити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				

24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись першому пориву.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				

49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Обробка та інтерпретація результатів: підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи - 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали

- 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;
- 7-12 – середній, адаптаційний патенціал особи у прикордонному стані;
- 13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

- Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-унікнення – пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна

Шкала реактивної (ситуативної) тривожності.

Інструкції. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій, які характеризують стан вашого самопочуття у даний момент, і виберіть найкращий варіант відповіді (закресліть відповідне число):

«1» - ні, це не так; «2» - майже так; «3» - правильно; «4» - абсолютно вірно.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

"1" - майже ніколи; «2» - іноді; «3»-часто; «4»- майже завжди.

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Обробка результатів.

Ситуативна тривожність визначається таким чином: З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

Особистісна тривожність визначається так: З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

- До 30 балів - низький рівень тривожності.
- 31-45 балів - середній рівень тривожності.
- 46 балів і більше - високий рівень тривожності

Методика «Локусу контролю» (Дж. Роттер)

Інструкція. Наводиться ряд парних тверджень. Вирішіть, з яким із них Ви згодні більшою мірою, і обведіть кружком відповідну йому букву - «а» або «б».

Текст опитувальника:

1. а) діти потрапляють в біду тому, що батьки занадто часто їх карають; б) в наш час неприємності відбуваються з дітьми найчастіше тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.

Продовження додатка А

2. а) багато невдачі походять від невезіння; б) невдачі людей є результатом їх власних помилок.
3. а) одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними; б) аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.
4. а) зрештою до людей приходять заслужене визнання; б) на жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5. а) думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірно; б) багато учнів не розуміють, що їх позначки можуть залежати від випадкових обставин.
6. а) успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин; б) здатні люди, які не стали керівниками, самі не використали свої можливості.
7. а) як би Ви не старалися, деякі люди все одно не будуть симпатизувати Вам; б) той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими людьми.
8. а) спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини; б) тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.
9. а) я часто помічав справедливість приказки: «Чому бути - того не минути»; б) по-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.
10. а) для хорошого фахівця навіть перевірка з пристрастю не представляє утруднень; б) навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки з пристрастю.
11. а) успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння; б) щоб домогтися успіху, потрібно не упустити зручного випадку.
12. а) кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення; б) суспільством керують люди, які висунуті на громадські посади, а пересічна людина мало що може зробити.
13. а) коли я будую плани, то завжди переконаний, що зможу здійснити їх; б) не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
14. а) є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони нехороші; б) в кожній людині є щось хороше.
15. а) здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням; б) коли не знають, як бути, підкидають монету; по-моєму, в житті часто можна вдаватися до цього.
16. а) керівником стають завдяки щасливому збігу обставин; б) щоб стати керівником, потрібно вміти управляти людьми; везіння тут ні при чому.
17. а) більшість з нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події; б) беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть управляти подіями у світі.
18. а) більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин; б) насправді така річ, як везіння, не існує.
19. а) завжди потрібно вміти визнавати свої помилки; б) як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20. а) важко дізнатися, чи дійсно Ви подобаетесь людині; б) число ваших друзів залежить від того, наскільки Ви викликаєте прихильність до себе інших.

Продовження додатка А

21. а) зрештою неприємності, які трапляються з Вами, врівноважуються приємними подіями; б) більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, ліні.
22. а) якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоренити; б) є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушність не викоренити.
23. а) іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли висувають людину на заохочення; б) заохочення залежать від того, наскільки старанно людина трудиться.
24. а) хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що повинні робити; б) хороший керівник ясно дає зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.
25. а) я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною; б) не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.
26. а) люди самотні через те, що не проявляють дружелюбності до оточуючих; б) марно дуже старатися розташувати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся і так.
27. а) характер людини залежить головним чином від його сили волі; б) характер людини формується в основному в колективі.
28. а) те, що зі мною трапляється це справа моїх власних рук; б) іноді я відчуваю, що моє життя розвивається незалежно від мене.
29. а) я часто не можу зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше; б) в кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
- Обробка результатів.

- Твердження на екстернальність відповідають пунктам опитувальника 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.
- Твердження на інтернальність відповідають пунктам 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Згода з будь-яким твердженням оцінюється в 1 бал. Суми балів підраховуються за кількістю обведених кружечками букв «а» і «б». Максимальні суми за інтернальності і екстернальності рівні 23, оскільки 6 тверджень є фоновими. Про відповідної спрямованості локусу контролю випробуваного варто судити за відносним перевищенню сумарних балів показників інтернальності або екстернальності.

Зведені результати дослідження

Результати дослідження за опитувальником «Копінг-тест» Р. Лазаруса

№ р-та	Самоконтроль	Планування вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідал.	Позитивна переоцінка	Дистанціювання	Втеча/уникнення	Конфронтація
1	15	12	10	6	12	9	13	7
2	13	8	14	9	13	10	7	7
3	14	16	10	7	13	6	10	6
4	11	15	14	11	16	9	14	10
5	14	11	9	10	13	9	11	7
6	15	15	10	6	13	9	12	9
7	9	10	2	1	9	5	11	9
8	15	11	15	5	13	10	17	10
9	9	13	14	5	10	7	3	8
10	13	12	10	7	13	9	13	11
11	12	12	13	7	7	8	14	7
12	11	6	10	8	8	12	16	11
13	11	11	13	9	13	12	15	11
14	12	11	17	8	13	8	7	9
15	16	14	10	8	11	8	18	11
16	15	11	15	11	15	14	21	13
17	15	12	7	9	8	14	21	7
18	12	16	12	2	15	11	7	12
19	14	11	15	9	11	7	13	9
20	18	18	14	7	19	12	16	11
21	14	8	15	10	11	8	15	5
22	13	17	14	8	14	10	9	9
23	15	18	16	6	21	8	11	11
24	18	15	14	9	15	10	15	11
25	17	18	15	2	15	8	9	10
26	9	12	17	8	12	9	14	12
27	15	9	9	7	8	11	14	9
28	17	12	7	7	16	12	20	11
29	15	11	12	8	12	11	15	11
30	14	14	16	6	17	9	13	9
31	9	14	11	6	14	6	11	8
32	12	15	14	6	19	6	8	12
33	12	14	17	9	17	10	16	13
34	10	8	17	9	13	7	15	11
35	18	7	16	6	19	11	19	7
36	17	15	8	9	14	12	14	8
37	8	11	12	7	11	9	19	12
38	14	12	12	9	13	14	15	10
39	13	15	12	7	17	8	14	13
40	16	15	16	8	10	14	7	9

Результати дослідження за «Опитувальником на визначення стресостійкості»

(Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова)

№ респондента	Стресостійкість
1	29
2	29
3	28
4	33
5	30
6	37
7	34
8	34
9	27
10	36
11	28
12	32
13	36
14	39
15	39
16	36
17	36
18	32
19	39
20	30
21	38
22	47
23	32
24	40
25	35
26	36
27	37
28	30
29	33
30	28
31	26
32	38
33	38
34	34
35	31
36	31
37	51
38	33
39	38
40	27

Продовження додатка Б

Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

№ р-та	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	32	30
2	56	62
3	39	38
4	35	40
5	41	44
6	40	41
7	50	46
8	38	47
9	33	40
10	33	35
11	38	41
12	30	31
13	49	49
14	49	54
15	56	56
16	60	58
17	53	60
18	44	44
19	57	58
20	30	31
21	56	57
22	58	54
23	36	39
24	54	58
25	39	38
26	56	63
27	44	54
28	46	52
29	34	48
30	44	56
31	46	46
32	38	46
33	47	53
34	57	54
35	49	48
36	57	54
37	60	69
38	53	54
39	52	48
40	30	32

Продовження додатка Б

Результати дослідження за методикою «Локус контролю» Дж. Роттера

№ р-та	Інтернальний локус	Екстернальний локус
1	15	8
2	11	12
3	17	6
4	13	10
5	13	10
6	12	11
7	20	3
8	11	12
9	8	15
10	10	13
11	13	10
12	9	14
13	10	13
14	13	10
15	13	10
16	7	16
17	8	15
18	18	5
19	9	14
20	9	14
21	10	13
22	19	4
23	16	7
24	8	15
25	9	14
26	7	16
27	12	11
28	10	13
29	10	13
30	14	9
31	17	6
32	17	6
33	10	13
34	11	12
35	7	16
36	13	10
37	10	13
38	8	15
39	10	13
40	7	16