

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» червня 2022 р.

УДК 159.944.4-057.875

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 4663 групи

ГОНТАРЕНКО Світлана Анатоліївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

в.о. доцента б.в.з.

ГУСАК Вікторія Михайлівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 р.

**ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА**

Студентці **ГОНТАРЕНКО Світлані Анатоліївні**.

1. Тема роботи: «Копінг-стратегії студентів з підвищеною тривожністю» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – копінг-стратегії особистості.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю.
4. Завдання дослідження:
 - 1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття та сутність різних видів копінг-стратегій особистості.
 - 2) Визначити основні характеристики феномену тривожності та його прояви у студентському віці.
 - 3) Розкрити сутність взаємовпливу підвищеного рівня тривожності та копінг-поведінки студентів.

4) Емпірично перевірити взаємозв'язок копінг-стратегій студентів з їх підвищеною тривожністю.

5) Розробити рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ГУСАК Вікторія Михайлівна кандидат психологічних наук, в.о. доцента б.в.з.	25 вересня 2021 року	25 травня 2022 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	24 червня 2022 р.

Студент

Світлана ГОНТАРЕНКО

Науковий керівник

Вікторія ГУСАК

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	7
1.1. Поняття та види копінг-стратегій особистості	7
1.2. Особливості формування копінг-стратегій у студентському віці ..	20
1.3. Проблема тривожності студентів у психологічних дослідженнях..	30
1.4. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та прояву тривожності у студентському віці	37
Висновки до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	44
2.1. Методичне забезпечення вивчення копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю	44
2.2. Якісні та кількісні характеристики емпіричного дослідження	51
2.3. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів.....	63
Висновки до другого розділу	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. В даний час проблема тривожності набуває все більшої актуальності. Тривожність описують як певний стан індивіда в обмежений час, що є стійкою властивістю для будь-якої особистості. Тривожність як риса особистості пов'язані з генетично детермінованими властивостями функціонуючого мозку людини, що зумовлюють підвищений рівень емоційного порушення, емоційної тривоги.

Однією з серйозних проблем, яка виникає у студентів в процесі здобуття вищої освіти, є проблема стресу та уміння пережити його без психотравми для особистості. У цих умовах особливого значення набуває дослідження способів подолання стресом, що використовуються в студентському середовищі.

Сучасний світ, який нас оточує, стає з кожним роком складнішим: збільшується потік інформації, зростає навантаження на психіку, сама людина зазнає значних трансформацій. Людина постає перед необхідністю вирішувати все більш відповідальні задачі, включатися до нових міжособистісних та суспільних відносин, враховувати більшу кількість факторів, які сприяють продуктивній та успішній її діяльності. Стрімка зміна соціального середовища змушує людину шукати нові алгоритми та форми поведінки, які дозволяють швидше адаптуватися до нової стресової ситуації і не тільки, при цьому використовуючи наявний життєвий досвід, когнітивні здібності, активність, творчий потенціал та ініціативність. Це робить актуальним вивчення подолання важких життєвих ситуацій як механізму адаптації до мінливих соціальних умов у сучасних студентів.

Проблему копінг-стратегій досліджували безліч зарубіжних науковців Д. Амирхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман, а у вітчизняній психології початок фундаментальних досліджень феномену ставлення людини до себе було покладено завдяки працям Н.М. Нікольська, Р.М. Грановська, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонський.

На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно досліджується в різних сферах на прикладі різних типів діяльності. Найбільша увага зосереджена на вивченні зв'язків копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю у соціальній сфері тощо, що в свою чергу передбачає вивчення закономірностей формування та реалізації процесів превентивного та оперативного захисту організму та психіки від стресогенних впливів, розвитку та реалізації стратегій (способів) та стилів поведінки за будь-яких умов, особистісної детермінації процесів подолання стресу, а також значення ролі функціональних ресурсів у формуванні прийомів протидії тривожності та ін.

Об'єкт – копінг-стратегії особистості.

Предмет – психологічні особливості копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття та сутність різних видів копінг-стратегій особистості.
- 2) Визначити основні характеристики феномену тривожності та його прояви у студентському віці.
- 3) Розкрити сутність взаємовпливу підвищеного рівня тривожності та копінг-поведінки студентів.
- 4) Емпірично перевірити взаємозв'язок копінг-стратегій студентів з їх підвищеною тривожністю.
- 5) Розробити рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних

досліджень), емпіричні (методи тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Стьюдента).

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової), методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін), методика «Локус контролю» (Дж. Роттер) та методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) (за М.П. Мірошніковим).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 18 до 19 років.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Всеукраїнській науково-методичній конференції: «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021).

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки майбутніх психологів під час проведення виробничої практики та для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Диференційна психологія» та «Реабілітаційна психологія».

Розроблені рекомендації відповідно зазначеної теми роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб, медичних закладів і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з проблематикою

особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій та прояву тривожності у студентському віці.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 101 сторінка, основний зміст викладено на 74 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 7 рисунків та 5 додатків. Список використаних джерел складає 73 праць українських та зарубіжних авторів, з них 29 – англomовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

1.1. Поняття та види копінг-стратегій особистості

Копінг, копінг-стратегії – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом [74, с. 368-379]. Концепція поєднує когнітивні, афективні та поведінкові стратегії для подолання вимог повсякденного життя. Близьке поняття, яке широко використовується і глибоко розроблене у психологічній науці, – як «переживання» за означенням Ф.Є. Василюка [4, с. 638-646].

За Г. Сельє, «стрес» – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично давня реакція організму на різноманітні подразники середовища, що готує людину до фізичної активності (наприклад, втеча тощо)). Він використовує термін «стресор», щоб описати фізичне, хімічне та психічне навантаження, яке може витримати тіло. Ці процеси можуть призвести до фізіологічних або навіть структурних порушень, якщо надмірний стрес або соціальні умови не дозволяють досягти адекватних фізичних реакцій.

Термін вперше з'явився в психологічній літературі в 1962 р., Л. Мерфі використовував його для вивчення того, як діти долають кризи розвитку [60]. Він досліджує шляхи подолання дітьми криз розвитку. Сюди входять активні зусилля окремих людей, щоб впоратися зі складними ситуаціями чи проблемами. Під словом «копінг» розуміють бажання особистості вирішити проблему.

Потім у 1966 р. Р. Лазарус звернувся до опису свідомих стратегій подолання стресу та інших довготривалих форм поведінки у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання»). Він досліджує шляхи подолання дітьми криз розвитку. Сюди

входять активні зусилля окремих людей, щоб впоратися зі складними ситуаціями чи проблемами.

Термін «coping» за своєю суттю розуміється, як – «прагнення індивіда вирішити певну проблему» [13, с. 729-748]. Теорія «копінгу» здобула загальне визнання і найвідомішою є концепція Р. Лазаруса.

Термін «копінг» почав активно використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки індивідів у стресових ситуаціях. Психологічні дослідження, у свою чергу, стали частиною масового когнітивного руху, який почав формуватися в 1960-х роках, а саме за роботами І. Джеймса, М. Емолд, Д. Механік, Д. Мерфі, Дж. Роттер, А. Маслоу та ін.

У численних роботах підкреслюється, що недорозвинення конструктивних форм самоповедінки підвищує патогенність життєвих подій, які можуть виступати «тригерами» у процесі психосоматичних та інших розладів особистості.

Точніше, поведінка, що справляється, визначається як «копінг – це постійно мінливі когнітивні та поведінкові спроби реагувати на конкретні зовнішні та/або внутрішні вимоги, які оцінюються як надмірні або виходять за межі людських ресурсів» [5, с. 265-294].

Психологи наголошують, що подолання – це «процес, який постійно змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривні, динамічні відносини і пропорційні один одному».

Психологи, які займаються проблемою поведінки в подоланні, мають різні погляди на ефективність стратегій подолання. З одного боку, багато теорій враховують, що стратегії подолання можуть бути продуктивними та функціональними за своєю природою, або вони можуть бути непродуктивними та дисфункціональними. З іншого боку, деякі вчені вважають, що неодмінною особливістю копінг-поведінки є її корисність, визначити владу як, – «цілеспрямовану та підсвідому адаптивну дію» [66, с. 234-247].

Альтернативні думки ґрунтуються на тому, що відповідь завжди продуктивна, а її ефективність залежить від двох факторів: реакції на відповідь та контексту, в якому реалізується стратегія [70, с. 562-573].

Дослідники копінг-стратегій у спробах систематизувати та створити більш точну класифікацію виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб упоратися зі стресом: це копінгові дії, копінг-стратегії та копінгові стилі [28, с. 381-382].

Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає чи робить) часто групуються у копінг-стратегії, стратегії, своєю чергою, групуються у копінгові стилі (наприклад, групу стратегій, що є концептуально схожими діями). Наприклад, таким стилем може бути «звернення до інших». Іноді терміни копінгові дії та копінг-стратегія використовуються як взаємозамінні, у той час як копінгові стилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб упоратися зі стресом. Інші схожі терміни – це копінгові тактики та копінгові ресурси [24, с. 519-543].

Але, як зазначає Д.О. Леонтьєв, усі ці поняття, безпосередньо пов'язані з особистісним потенціалом, описують лише деякі його аспекти. Особистісний потенціал – це загальна характеристика рівня зрілості особистості, що виражається в її здатності до самовизначення» [1].

З вищесказаного можна зробити висновок, що хоча методи розуміння ресурсів існують у психологічній науці, як психічна категорія недостатньо розроблена. Системний підхід, який лежить в основі нашої роботи, показує, що в системі взаємодії «людина–життєве середовище», тобто взаємодії особистості з конкретною життєвою ситуацією, необхідно враховувати змістовні характеристики індивідуальних ресурсів.

Особисті ресурси можна виразити як систему здібностей людини, яка здатна усунути протиріччя між особистістю та середовищем, а також подолати несприятливе життєве середовище, змінивши ціннісний смисловий вимір особистості, визначивши тим самим її напрямок і заклавши основу для самореалізації (Рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Теоретична модель копінг-поведінки як прояв взаємодії особистісних ресурсів і стратегій

Реакції подолання націлені на те, щоб вплинути або на навколишній світ, або на себе, або на те й інше загалом. Цьому відповідає певною мірою два види копінг-поведінки: копінг, орієнтований на проблему та копінг сфокусований на емоціях. Різними авторами запропоновані різні типи копінг-стратегій [38]:

- копінг, що орієнтований на ситуацію (активний вплив, втеча чи спостереження, пасивність);
- копінг, що орієнтований на репрезентацію (пошук інформації або витіснення інформації);
- копінг, що орієнтований на оцінку (переоцінка чи надання сенсу чи зміна мети).

Психологи виділяють базові копінг-стратегії («вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення») та базисні копінг-ресурси (Я-концепція, локус контроль, емпатія, афіліація та когнітивні ресурси).

Під копінг-стратегіями слід розуміти психологічне подолання або подолання, що включає комплекс способів та прийомів подолання

дезадаптивних та стресових станів, різноманітні форми активності людини, що охоплюють всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль чи пом'якшити.

Подібними за дією з копінг-механізмами є захисні механізми. Копінг-механізми є активними зусиллями особистості, які спрямовані на оволодіння важкою ситуацією. Подібність копінг-стратегій із механізмами захисту полягає у підтримці гомеостазу психіки. Головною відмінністю копінг-механізмів від захисних механізмів є їхня конструктивність і активність людини. Проте різницю між цими механізмами настільки мало, що часом важко відрізнити, де результат дії захисних механізмів, а де копінг-механізмів. Такі поняття, як «сублімація», «заперечення», «проекція», «придушення», «витіснення» та ін. розглядаються як психологічні механізми захисту, і як копінг-механізми. Одним з головних критеріїв їх відмінності є усвідомлюваність копінгу, однак і це викликає критику, оскільки є усвідомлювані захисні механізми (наприклад, сублімація) і копінги неусвідомлені (альтруїзм).

Загалом у вітчизняній літературі механізми психологічного захисту та механізми подолання (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів індивіда. На думку Б.Д. Карвасарського, – «процеси вирішення проблемних ситуацій спрямовані на їх активне подолання, у той час як процеси компенсації та механізми захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту» [44, с. 191-202].

На сьогоднішній день дослідники об'єднують захисні механізми та копінг-механізми у цілісну систему адаптивних реакцій особистості.

У теорії копінг-поведінки виділяються такі базисні копінг-стратегії:

- копінг-стратегія вирішення проблем;
- копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки;
- копінг-стратегія уникнення [5].

Однією із найважливіших копінг-стратегій є копінг-стратегія вирішення проблем – комплекс навичок для ефективного управління щоденними

проблемними ситуаціями. Вирішення соціальних проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість виявляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, що зустрічаються у повсякденному житті, як основна копінг-стратегія, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють спільній соціальній компетентності.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки є одним із найпотужніших копінг-ресурсів. Соціальна підтримка, пом'якшує вплив стресорів на організм, тим самим зберігає здоров'я та благополуччя людини. Соціальна підтримка може надати не лише позитивний, а й негативний ефект, останній пов'язаний із надмірним та недоречним наданням підтримки, що може призвести до втрати почуття контролю та безпорадності. У такому випадку дуже важливим є знання суб'єктивної оцінки адекватності одержуваної соціальної підтримки визначення психологічного стану індивіда.

Наступною копінг-стратегією є копінг-стратегія уникнення. Вона стає однією з провідних поведінкових стратегій для формування адиктивної поведінки [5, с. 265-294]. При цьому формується тенденція до негативної поведінки, уникнення емоційної напруги, що виникає в стресовій ситуації шляхом редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникнення – це механізм поведінки, заснований на недостатньо розвиненій системі особистісно-соціальних копінг-ресурсів та активних копінг-стратегій. Це стратегія, спрямована на подолання стресу, що сприяє його редукції, але забезпечує функціонування та розвиток індивіда на нижчому функціональному рівні. Основною відмінністю захисних механізмів від копінг-стратегій є неусвідомлене включення перших та свідоме, цілеспрямоване використання останніх. Інші автори вважають, що ставлення між копінг-поведінкою та захисними механізмами є досить складнішим.

Таким чином, в основі кожної з поведінкових, емоційних та інтелектуальних копінг-стратегій може бути не один, а кілька різних захисних інтрапсихічних механізмів. Наприклад, коли людина свідомо ігнорує неприємну ситуацію або навіть жартує з неї, це частково може ґрунтуватися на

запереченні, частково на раціоналізації. У разі свідомого відходу в роботу неусвідомлено включаються захисні механізми заміщення та/або сублімації.

Отже, доцільно розглядати поняття «копінг» як ширше за змістом, ніж поняття «захисний механізм». Копінг-стратегії, або що ж, свідомо сформульовані способи подолання, успішно здійснюються за дотриманням трьох основних умов:

- досить повному усвідомленні виниклих труднощів;
- знання способів ефективного подолання саме з ситуацією даного типу;
- умінням своєчасно застосувати їх на практиці [53].

3. Фрейд вказував, що є два основних способи справлятися з тривогою: першим, найздоровішим способом, він вважав взаємодію явища, що проджує відчуття тривожності, що може бути як подоланням перешкод, так і усвідомленням мотивів власної поведінки та багато іншого; другим не менш надійним і пасивним способом є спосіб впоратися з тривогою за рахунок несвідомої деформації реальності (вона може бути як зовнішньою, так і внутрішньою), тобто спосіб формування будь-якого захисного механізму особистості.

У сучасній психології ця ідея набула нового звучання у вигляді поділу понять захисні стратегії та стратегії подолання стресу та інших подій, які є стимулом до наявності тривожних проявів у психіці особистості. Стратегії подолання можуть бути різні, але вони завжди усвідомлені, раціональні і спрямовані на джерело тривоги (наприклад, учень, що турбується з приводу конкретного іспиту, може вибирати різні стратегії для підготовки до нього та успішного його проходження).

При цьому захисні стратегії припускають несвідому, нераціональну поведінку [59]. Р. Лазарус виділив два світові типи реагування при стресі: проблемно орієнтований і суб'єктно орієнтований. Перший пов'язаний з раціональним аналізом проблеми та побудовою плану розв'язання важкої ситуації та проявляється у самостійному аналізі того, що сталося, при зверненні

за допомогою до інших, у пошуку додаткової інформації. Другий стосується емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретних дій, оскільки людина намагається не думати про проблему в цілому, а прагне забути або відволіктися від негативних емоцій, залучаючи інші психоактивні речовини для завмирання власних почуттів, або залучає інших до власних переживань.

Р.М. Грановська та І.М. Микільська встановили, що дорослі найчастіше використовують такі способи подолання внутрішньої напруги [17]:

- взаємодіють з елементами творчості людини (читають книги, слухають музику, ходять до музею) або самі малюють, складають вірші, співають, та ін. будь-які прояви творчо самовиразяться;
- шукають підтримку у друзів та знайомих;
- поринають у роботу (сублімують);
- змінюють вид активності з психічної на фізичну (заняття спортом, прогулянки, водні процедури);
- використовують так звані прийоми «за-» (заїсти, заспати, залюбити, загуляти, затанцювати);
- обмірковують ситуацію.

У підлітковому та юнацькому віці копінг-стратегії інші, найбільш характерними є:

- залишаюся один, сам по собі (інтернальність);
- обіймаю, притискаю, гладжу (тілесний контакт);
- плачу, сумую; борюся, б'юся (фізичні дії);
- молюся (покладаюся на іншу більш значиму персону);
- перепрошую, кажу правду;
- говорю сам із собою, думаю про це (рефлексія);
- намагаюся забути (механізм відкидання);
- намагаюся розслабитись, залишатися спокійним раціоналізм);
- дивлюсь телевізор, слухаю музику (відволікання).

Копінг-стратегії сучасними авторами оцінюються з погляду їхньої ефективності чи неефективності, а за критерій ефективності приймається зниження почуття вразливості до стресових обставин [37, с. 95-104].

Оскільки останнім часом у психології з'явився інтерес до стратегій подолання ситуації, вчені ще не досягли загальної класифікації через складність подолання важких явищ. Дослідження стратегій копінгу сьогодні настільки різноманітні, що кожен новий дослідник у вивченні копінг-поведінки надає свою власну класифікацію.

Виділяють три підстави класифікації копінг-поведінки (Е. Фрайденберг та Р. Льюїс):

- продуктивний (когнітивна переоцінка ситуації, орієнтація на досягнення, духовність, оптимізм);
- соціальний (звернення за підтримкою до близьких людей або професіоналів);
- непродуктивний (ігнорування, відхід у собі, тривога, відмова від дій, уникнення) [34].

Класифікація копінгів з урахуванням трьох основних критеріїв, виділених Е.І. Ільїним, поділяється на:

- емоційно-проблемний, емоційно-фокусований, проблемно-фокусований;
- когнітивно-поведінковий («прихований» внутрішній копінг, «відкритий» поведінковий копінг, орієнтований на відкриті дії);
- успішний-неуспішний копінг [68].

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

- 1) проблемно орієнтований копінг, який спрямований на зміни відносини «людина – середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації;
- 2) емоційно орієнтований копінг (або тимчасова допомога), до нього включені думки та дії, які спрямовані на зниження фізичного чи психологічного впливу стресу, дають почуття полегшення. Цей тип поведінки не спрямовано подолання ситуації, лише надає емоційну підтримку людині.

Прикладами копінгу є: уникнення проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне чи поведінкове дистанціювання, гумор, прийом транквілізаторів.

При цьому зазначені науковці описують наявність восьми основних копінг-стратегій:

- 1) планування вирішення проблеми – зусилля зі зміни ситуації, аналітичний підхід до вирішення проблеми;
- 2) конфронтаційний копінг (агресивні тенденції для зміни ситуації, ворожість та готовність до ризику);
- 3) прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні ситуації та спроби її вирішення);
- 4) самоконтроль (зусилля щодо саморегулювання емоцій та дій);
- 5) позитивна переоцінка (зусилля з пошуку переваг сформованої ситуації);
- 6) пошук соціальної підтримки (звернення на допомогу оточуючих);
- 7) дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значимість);
- 8) втеча-уникнення (бажання та зусилля, спрямовані на втечу від проблеми) [58].

П. Тойс, спираючись на комплексний підхід, виділяє дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні [22, с. 499-517].

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи залежно від їхньої орієнтації.

- 1) Орієнтація на ситуацію: прямі події (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; «відхід» від ситуації.
- 2) Орієнтація на фізіологічні зміни: алкоголь, наркотики; важка праця; інші фізіологічні методи (пігулки, їжа, сон).
- 3) Орієнтація на емоційно-експресивне вираз: катарсис: стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються відповідно до проблем:

1) Про ситуацію: розглядає ситуацію (аналізує альтернативи, розробляє план дій);

2) Розробляє новий погляд на ситуацію: приймає ситуацію; відволікає; вигадує загадкове рішення.

3) Для вираження: «фантастичний вираз» (фантазійний спосіб вираження почуттів), моліться.

Щодо зміни настрою: Переосмислення почуттів. Інші стратегії автора включають ведення журналу, листи, музику та стратегії очікування.

Е. Хейм виділяє 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми (Рис 1.2.).

Когнітивні копінг-стратегії:	Емоційні копінг-стратегії:	Поведінкові копінг-стратегії
<ul style="list-style-type: none"> • Ігнорування; • Смиренність; • Дисимуляція; • Збереження самовладання; • Проблемний аналіз; • Відносність; • Релігійність; • Розгубленість; • Надання сенсу; • Встановлення своєї цінності. 	<ul style="list-style-type: none"> • Протест; • Емоційна розрядка; • Придушення емоцій; • Оптимізм; • Пасивна кооперація; • Покірність; • Самозвинувачення; • Агресивність. 	<ul style="list-style-type: none"> • Відволікання; • Альтруїзм; • Активне невтручання; • Компенсація; • Конструктивна активність; • Відхід; • Співпраця; • Звернення.

Рис. 1.2. Розподіл копінг-стратегій за Е. Хейлом

Види копінг-поведінки були розподілені Е. Хеймом на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні [43, с. 21-31].

Іншу класифікацію розробили американський дослідник К. Гарвер та його колеги. Найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, що спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації. Розробники включають наступних стратегій подолання ситуації:

- «Активний копінг»;
- Позитивні дії щодо усунення стресових факторів;
- «План»;
- Розробити план дій щодо проблемної ситуації;
- «Шукати активної громадської підтримки»;
- Звертатися за допомогою та порадою до свого соціального оточення;
- «Позитивна інтерпретація та розвиток»;
- Оцінити позитивні сторони та ставлення до ситуації як частини життєвого досвіду іншого;
- «Прийняти» — визнати реальність [15].

Інший блок копінг-стратегій, на думку авторів, також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте вона не пов'язана з активним копінгом. Такі стратегії подолання включають:

- «пошук емоційної суспільної підтримки» – пошук симпатії та розуміння з боку інших;
- «придушити змагальну активність» – зменшити активність щодо інших справ і питань і повністю зосередитися на стресових факторах;
- «стримування» – очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації [2, с. 381-382].

Третя група копінг-стратегій – це ті, які не є адаптивними, але в деяких випадках можуть допомогти людині адаптуватися та впоратися зі стресовими ситуаціями. Ось такі способи подолання, як:

- «зосередженість на емоціях та їх вираженні» - емоційні реакції у проблемних ситуаціях;

- «заперечення» – заперечення стресової події;
- «усунення розуму» - відволікання розумової уваги від стресових факторів через розваги, сновидіння, сон тощо;
- поведінкова елімінація – відмова від вирішення проблеми [10].

Крім того, К. Харвер вказує на такі стратегії подолання, як «апеляція до релігії», «зловживання алкоголем та наркотиками» та «гумор».

Отже, можна виділити 8 поведінкових стратегій, 10 когнітивних та 8 емоційних. Серед адаптивних реакцій до поведінкових відносяться всі стратегії, де особистість сама активно вступає у соціальні відносини або пропонує шляхи вирішення ситуації. Когнітивні стратегії припускають аналіз проблеми, підвищення самооцінки, зростання віри у власну особистісну цінність, розвиток самовладання. Серед емоційних реакцій визначають протест та оптимізм.

До неадаптивних стратегій належить:

- серед поведінкових: пасивність, усамітнення, ізоляція, уникнення проблем навіть у думках, відступ, відмова вирішувати проблему (саме розсмокчеться);
- серед когнітивних: невіра у власні можливості та потенціал, смирення, розгубленість, свідомо недооцінка неприємностей;
- серед емоційних: самозвинувачення чи звинувачення інших людей, придушення емоцій, пригніченість, почуття безнадійності та покірності.

До відносно адаптивних стратегій належить:

- серед поведінкових: компенсація, будь-яке тимчасове відволікання від вирішення проблеми (догляд у якусь справу чи захоплення, алкоголь, подорож, виконання бажань);
- серед когнітивних: порівняння ситуації з проблемами інших людей, пошук сил для подолання труднощів у зверненні до віри, наділення ситуації подолання особливим змістом (це випробування, яке потрібно гідно пройти);
- серед емоційних: передача відповідальності іншим, зняття емоційного напруження.

1.2. Особливості формування копінг-стратегій у студентському віці

Протягом усього життя кожна людина стикається з важкими ситуаціями, що переживаються, подіями, які найбільшою мірою відкладають відбиток як на сприйняття навколишнього світу, так і на сприйняття свого місця в ньому. Тому людина намагається виробити певний стиль поведінки для подолання труднощів, що виникають на життєвому шляху.

Юнацький вік – це перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Такий перехід нерідко викликає у молодих людей тривогу та занепокоєння. Старший підлітковий та юнацький вік є одними з найбільш проблемних періодів у сучасній психології розвитку.

Для багатьох студентів, котрі проходять саме цей період розвитку психологічний та хронологічний вік переважно, демонструють низький рівень мотивації до навчальної діяльності, відсутність психологічної та особистісної готовності до подальшого продовження навчання. Все це стимулює появу нових соматичних захворювань, небажання здобувати професію, депресії, неврози тощо. Крім цього, проблеми у розвитку студентів впливають на успішність їх навчання у ЗВО, на формуванні у них професійної свідомості.

Виявлення психологічних механізмів та умов розвитку співвладної поведінки у юнацькому віці з одного боку може допомогти, підвищити якість вищої освіти, а з іншого боку, може сприяти уникненню спотворень психічного та особистісного розвитку у студентів.

У юнацькому віці відбувається не тільки професійне самовизначення, а й особистісне. Л.І. Божович виділяє основні характеристики особистісного самовизначення особистості [65, с. 119-125]:

- потреба у формуванні смислової системи, що зв'язує уявлення про себе і світ;
- орієнтоване на майбутнє;
- відносний зв'язок з вибором професії, або ж похідні до нього (переструктурування).

Визначення своєї позиції у суспільстві (самовизначення, зайняття активної позиції) у індивіда відбувається щодо системи соціокультурних цінностей, що сприяє визначенню сенсу існування в цілому [3, с. 87-127].

Соціальна ситуація розвитку, що відбувається в юнацькому віці, розглядається як ситуація стресогенна, яка охоплює велику кількість переживань у період студентського життя. Уміння впоратися з такою ситуацією багато в чому визначає розв'язання задач цього вікового періоду. Студентам не всім вдається з легкістю впоратися з раптово виниклими труднощами, тим більше, не у всіх є підтримка з боку, що допомагає зробити правильний вибір, прийняти рішення в тій чи іншій ситуації.

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, у зарубіжній психології проводиться у межах досліджень, присвячених аналізу «coping» – механізмів чи «coping behavior» [7]. Зацікавленість до таких стратегій поведінки виявився лише наприкінці ХХ століття. Незважаючи на це, щодо копінг-стратегій уже сформувалися наукові підходи.

«Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей [49]. Ще одна точка зору «копінг» – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини з ними впоратися.

Завдання копінгу – підтримання благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Під копінгом у сенсі розуміють стратегії, які використовуються індивідуумами задля досягнення адаптивного функціонування чи пристосування. Визначення копінгу дуже важливе для розуміння проблем адаптивності/деадаптивності поведінки людини в соціумі, і в стресі, зокрема, оскільки ефективність обраної стратегії подолання характеризує здатність людей справлятися з труднощами та стресом, а також із собою у скрутній ситуації. Копінг стратегії справлення зі стресом виконують дві функції:

руйнування стресового зв'язку особистості та середовища та управління емоційним дистресом. Обидві ці функції застосовуються практично при будь-якій необхідності подолання стресової ситуації. Копінгові стратегії це все те, що допомагає людині подолати стрес.

Поняття «копінг» або подолання стресу розглядається як діяльність, у якій людина підтримує або підтримує баланс між вимогами навколишнього середовища та ресурсами для їх задоволення.

Копінг-поведінка реалізується за допомогою використання стратегій подолання, заснованих на особистих і соціальних ресурсах подолання. Це результат взаємодії блоку стратегій подолання та блоку ресурсів подолання. Копінг-стратегії – це пов'язані особисті реакції, які сприймаються як загрози та інструменти управління стресом. Відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики людей забезпечують психологічний фон для подолання стресу та сприяють розробці стратегій подолання, які вважаються копінг-ресурсами [53, с. 72-76].

І.П. Марціновська звертала увагу на те, що у творчості зарубіжних письменників під словом «копінг» розуміють особистий спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до особистої логіки людини, значення ситуації в її житті та її розумових здібностей. У працях вітчизняних психологів копінг пояснюється як подолання (управління стресом) або психологічне подолання стресу.

В.В. Пузанова виділила такі характеристики копінг-поведінки:

- напрям або траєкторія копінг-поведінки;
- ментальна сфера, розгортання подолання (зовнішня діяльність, думки чи почуття);
- ефективність (принесення бажаних результатів у вирішенні труднощів або проблем);
- тривалість ефекту (ситуація повністю вирішена або потребує відновлення);

– ситуація (криза чи рутинна), яка спричинила подолання поведінки [20, с. 515-522].

На думку Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки полягає в забезпеченні та підтримці добробуту людини, фізичного та психічного здоров'я, задоволеності соціальними стосунками.

На думку А. Маслоу, якщо людина обирає позитивні форми поведінки під час стресу, то збільшується ймовірність усунення наслідків стресора. Особливості такої поведінки пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища.

Серед багатьох ідей для розробки психологічної теорії людської діяльності однією з найпопулярніших сьогодні є концепція «інтернальності». Використовується як риса, що пов'язана з різними психологічними реаліями – іманентністю суб'єктивного контролю, іманентністю цінностей і сенсу, іманентністю причинно-наслідкової спрямованості, іманентністю мотивації тощо.

Поняття «інтернальності» насамперед описує психологічний феномен, який регулює поведінку людини в ситуаціях, що вимагають прийняття рішень, але також застосовує його до всієї особистості. Інтернальність у загальному тлумаченні означає, що при здійсненні психічного процесу або поведінки (вибору, дії, поведінки), ключового посередницького впливу та процесів контролю, причина та походження діяльності залежать від активності особистості як суб'єкта.

У творчості А. Бандури важливу роль у регулюванні взаємозв'язку стимулів і реакцій відіграють пізнавальні процеси, причому підкріплення суб'єктом виявляється більш ефективним, ніж підкріплення зовнішнім середовищем, внаслідок самозадоволення досягається цілі, людина Існують конкретні спонукання докласти більше зусиль у бажаному напрямку, і внутрішній рівень мотивації людини часто пов'язаний з типом і значенням мотивації [6, с. 50-60].

Ф. Хайдер, у свою чергу, розробив поняття «причинності», що означає ситуативне або постійне усвідомлення людиною як причини події, власної поведінки чи зовнішніх обставин середовища [32, с. 167-183].

Б. Вайнер також розуміє іманентність у своїх дослідженнях мотивації успіху та уникнення невдач, вказуючи на те, що люди з високою мотивацією досягнення (іманентність вираження досягнення) вважають, що успіх пов'язаний з їхніми власними здібностями та зусиллями, тоді як невдача – через відсутність зусиль [14, с. 52-76].

У науковій спадщині також існує поняття іманентності, яке не пов'язане з поняттям точок контролю, а розглядається як особистісна характеристика ціннісної свідомості, що проявляється як «ціннісні траєкторії» в контексті різних типів соціальної особистості [48].

Д. Рісман розглядає траєкторію цінностей з точки зору того, чи є внутрішня цінність у особистості чи належить іншим. Поведінка людини «інтровертованої» керується внутрішніми цілями та цінностями, а люди «екстравертовані» – здебільшого керуються зовнішніми цінностями. Автори теорії самовизначення не надали достатніх вроджених основ і детального теоретичного розуміння природи того, що існує базова потреба в особистісній автономії, лише для того, щоб пояснити, що вона вроджена і що здатність її досягти залежить від досвіду життя, поведінки, що виникає вже у ранніх роках особистості.

І.П. Марціновська, проаналізувавши різні способи розуміння копінг-стратегій, підсумувала їх значення так: основна мета копінг-поведінки – найкраще пристосувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, послабити або пом'якшити свої вимоги, уникати або звикнути до них, тим самим знімаючи тиск із ситуації.

Фізичне та психічне здоров'я залежить від стратегій подолання, які людина вибирає, коли стикається з травматичною ситуацією. Використання позитивних поведінкових стратегій для подолання стресу та відносно низька чутливість до стресових ситуацій може допомогти покращити самопочуття. А

його загострення і посилення негативної симптоматики призводять до спроб уникнути проблем і використання пасивних стратегій, спрямованих на вирішення проблем, але зниження емоційного напруження.

Описуючи важливість проактивного копіngu Б.В. Бірон стверджує, – «що воно спрямоване на забезпечення якості життя особистості, а також на збереження фізичного та психічного здоров'я особистості» [21, с 23-28]. Ті, хто вміли активно використовувати позитивні копінг-стратегії, відрізнялися більш сприятливим фізичним станом, у них рідше розвивалися мовні проблеми, проблеми з травленням, дихальні, дерматологічні прояви, біль у суглобах тощо. Вони менш схильні до залежності та суїцидальної поведінки, рідше відчують провину. Проактивне подолання може допомогти проаналізувати стресові ситуації та оцінити ефективність власного підходу до їх подолання, а також підвищити успішність студентів при самостійному опрацюванні завдань, на противагу тим які виконували завдання у стінах університету [12, с. 85-96].

За словами Н.В. Родіної, у багатьох працях зазначалося, що подолання недорозвинення конструктивних форм поведінки підвищує патогенність життєвих подій, які можуть виступати «пусковими факторами» психосоматичних та інших хвороботворних процесів [33].

Я.Є. Ляшин вказував, – «що головною метою копіngu як психологічного механізму є підтримання індивідом оптимального рівня життя та психічного здоров'я у складних життєвих ситуаціях» [62].

Багато досліджень було узагальнено Дж. Кохеном та Р. Лазарусом, їм вдалося виокремити основні п'ять завдань копіngu саме у студентському віці:

- мінімізація негативного впливу обставин та створення нових норм прояву психічних та фізичних ресурсів;
- терпіння, пристосування або регульована зміна життєвих ситуацій;
- підтримка власного позитивного «Я-образу»;
- баланс та підтримка впевненості у власних силах;
- збереження близьких зв'язків з іншими людьми [36].

Аналіз досліджень проблем копіngu показує, що копіng-стратегії оцінюютьса з точки зору їх ефективності або неефективності, а критерієм ефективності є зниження вразливості до стресу. Крім поняття «ефективна/неефективна» копіng-стратегія, вчені також застосовували поняття «адаптивні/деадаптивні» копіng-стратегії.

Зокрема, Н. Агазаде включає адаптивні копіng-стратегії: безперервне самообслуговування, здоровий баланс роботи та відпочинку, достатня фізична активність, уміння розслаблятись та дозвілля, підтримка позитивного ставлення до життя, дотримання розпорядку, дружелюбність із близькими людьми, довірливість офіційні джерела інформації, висока толерантність до співробітників, сім'ї та друзів, прийняття реальності (а не заперечення), участь у вирішенні проблем, пошук інформації, поради чи зворотний зв'язок від інших, бути відкритим для критики та рекомендацій, використовувати такі техніки, як глибоке дихання, розслаблення, управління гнівом, медитація тощо.

Н. Агазаде називає дезадаптивні копіng-стратегії: нехтування собою (недоїдання, скорочення періодів сну та відпочинку), самозвинувачення, надмірне куріння, алкоголізм, переїдання, відсутність планування та організації, скептицизм, самоушкодження, песимізм, агресивні взаємодії з іншими, нетерпимість до інших, надмірна критика, нечутливість.

Вчені порівняли адаптивні та дезадаптивні стратегії управління кризою, характеризуючи кожен вид (Табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

**Відмінності між адаптивними та дезадаптивними
копіng-стратегіями за Н. Агазаде**

№ з/п	Адаптивні копіng-стратегії	Дезадаптивні копіng-стратегії
1	Поведінка, що відповідає кризовим ситуаціям і особам	Поведінка, невідповідна обставинам і особистості людини

2	З короткостроковими та довгостроковими позитивними ефектами	Він може мати швидкий заспокійливий ефект, але довгострокові наслідки завжди негативні
3	Використовувані стратегії орієнтовані на вирішення, орієнтовані як на внутрішні реакції, так і на зовнішні проблеми	Стратегія зосереджена на самій реакції і призначена для корекції емоційного стану людини більшою мірою, ніж зовнішні стресори
4	Поведінка, як правило, спрямована на співпрацю з іншими та вчасне вжиття заходів	Поведінка досить маніпулятивна і деструктивна
5	Стратегія має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на загальне самопочуття	Стратегія негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, а також загальне самопочуття
6	Поведінка підвищує стійкість до стресу	Поведінка знижує стійкість до стресу

Також Н. Агазаде, говорить про те, – «що визначення адаптивності чи дезадаптивності поведінки залежить від контексту її прояву» [73, с. 76].

Систематизувавши попередні дослідження Л. І. Анциферова та М. В. Лук'янова дійшли до висновку, що суб'єкт може сприймати ситуацію як контрольовану, а тому за такої моделі сприйняття особистість має схильність використовувати для вирішення проблемних питань конструктивні копінг-стратегії.

Також слід відмітити, що система складних життєвих ситуацій так само як і система способів їх подолання змінюється впродовж всього життєвого циклу людини.

Копінг-стратегія – це те, що людина робить, щоб впоратися зі стресом. Ця концепція поєднує в собі когнітивні, афективні та поведінкові стратегії, які люди використовують для подолання стресу, а також коли необхідно впоратися з психологічно складними ситуаціями в повсякденному житті [42, с. 75-82]. Сучасні соціальні реалії роблять складні ситуації важливим фактором взаємодії

людини із зовнішнім світом. Численні дослідження адаптивної поведінки показали, що фактори, які впливають на стиль поведінки та вибір стратегії, включають як ситуаційні характеристики та контроль над ситуацією, так і особистісні характеристики.

Найпоширенішими особистісними детермінантами є:

- самооцінка, самоприйняття, точки контролю та рівні тривожності;
- вік, стать і статі;
- соціальна компетентність, приналежність до великих і малих суспільств (етнічна група та соціальний клас), соціальний досвід, набутий у сім'ї, школі тощо. та соціальних ролей.

Психологи, які займаються проблемами копінг-поведінки, мають різні погляди на ефективність копінг-стратегій. Якщо багато теорій враховують, що стратегії подолання можуть бути або ефективними, або неефективними та нефункціональними, деякі автори стверджують, що невід'ємною особливістю копінг-поведінки є її корисність; вони визначають поведінку подолання як «цілеспрямовану та підсвідому адаптивну поведінку», які люди постійно використовують для боротьби зі стресом. Інші подібні терміни включають стратегії подолання та ресурси подолання. З одного боку, це пов'язано з більш високим рівнем депресії, тривожності та труднощів з адаптацією до школи.

І навпаки, інші дослідники показали, що юнаки, які використовують стратегії уникнення, мають менше проблем з поведінкою у ЗВО [11] і, за словами викладачів, більш соціально компетентні. Уникнення подолання може позитивно корелювати з соціальним успіхом, коли стресові ситуації неможливо керувати, а уникнення допомагає запобігти розвитку негативних ситуацій. Крім того, дослідники вважають, що уникнення подолання може бути корисним у короткочасних стресових ситуаціях, але в довгострокових стресових ситуаціях уникнення розглядається як дезадаптивна стратегія подолання ситуації [7].

Науковці також нечітко оцінили цю стратегію подолання як «позитивну переоцінку ситуації». З одного боку, позитивне значення проблеми зменшує

стрес і діє як емоційне пристосування до ситуації, з іншого боку, зміна ставлення до ситуації відволікає увагу від вирішення конкретних практичних завдань.

Відповідно вікових особливостей копінг-стратегія поведінки формується на початку етапу дорослішання, тобто формується у юнацькому віці, як стверджує Є.Р. Ісаєва, студенти самостійно на практиці перевіряють вдалі для себе види та способи прояву копінг-стратегій. З віком система копінг-стратегій поведінки значно розширюється, і студенти автоматично використовують відповідну для різних ситуацій систему реагувань та підходів до вирішення ситуацій, які виникають. Студенти оволодівають умінням об'єктивно оцінювати ситуацію та здатність впливати на неї розвивається і є ключовим фактором у виборі ефективної реакції. Важливим фактором дорослості є здатність запобігати (або передбачати) проблеми, тобто профілактичні підходи проти тривожності, розвиваючи «енергозберігаючі режими» в поведінці вирішення проблем. З огляду на значну кількість експериментальних даних, – зазначають автори, – можна обговорити певні закономірності користі, яку дає та чи інша стратегія подолання стресу, залежно від віку людини [29, с. 2-10].

Є. Афанасьєва, Л.В. Ричкова досліджували загальні копінг-стратегії студентів і виявили, що в учнів переважають такі типи копінг-поведінки як: відсторонення, обережність, заперечення, розслабленість, позитивне мислення. Це в першу чергу стратегія, орієнтована на аналіз ситуації, зниження важливості негативних ситуацій.

Наукові праці на тему прояву копінг-стратегій у студентському віці описують такі психологічні особливості:

а) цей період пояснює багато важливих соціальних подій у житті особистості (отримання паспорта, кримінальна відповідальність, можливість активного виборчого права, можливість вступу в шлюб тощо);

б) у цьому віці особистості найбільш вразливі до різноманітних життєвих криз через спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький екстремізм, відсутність особистого життєвого досвіду, що часто

призводить до негнучкості вибору, деструктивного подолання стратегії життя з труднощами;

с) зміст цієї епохи полягає у формуванні людей як суб'єктів особистісного розвитку, активного розвитку в особистості волі та інтелектуального потенціалу, комунікативних здібностей, рефлексії та усвідомлення свого психічного стану як власного стану «Я», що разом вони визначають чутливість криз життєвого циклу особистості.

Загалом, стратегії, спрямовані на вирішення проблем, ефективніші за стратегії, спрямовані на зміну ставлення особистості до проблеми. Однак багато досліджень також показали, що використання кількох методів подолання є більш ефективною стратегією, ніж вибір лише одного конкретного методу для вирішення ситуації [39]. Як зазначалося раніше, ефективність стратегії реагування залежить від самої реакції та середовища, в якому стратегія реалізується. Стратегія подолання, яка неефективна в одних ситуаціях, може бути дуже ефективною в інших ситуаціях; наприклад, стратегія, яка неефективна в ситуаціях, невідконтрольних суб'єкту, може бути ефективною в ситуаціях, коли суб'єкт може контролювати і змінювати ситуацію в її наміченому напрямку.

1.3. Проблема тривожності студентів у психологічних дослідженнях

У час складних політичних та соціально-економічних переходів у суспільстві поширюються різноманітні кризові процеси. Це безпосередньо призводить до серйозних комунікаційних труднощів, тривожності, депресії та погіршення психічного здоров'я. Молоді люди особливо вразливі до радикальних змін, які призводять до почуття тривоги та занепокоєння.

Підлітковий вік – це час надії та очікування, коли перед молодою людиною постає завдання подальшого самовизначення в житті та фундаменталізації соціальних ролей. Стабільна соціально-економічна ситуація, сприятливі умови для розвитку, оптимізований процес зростання, що робить

його безконфліктним і продуктивним. Навпаки, реформи, кризи, революції тощо, усе це призводить до соціальної нестабільності, у молоді виникає відчуття невизначеності майбутнього. При депресії та тривожності легко перейти з реактивного стану в хронічний і отримати стан особистісної якості. Тому проблема тривожності, особливо в юнацькому віці, не втратила своєї актуальності, і психологічна наука її інтенсивно досліджує.

У сучасній психологічній науці тривожність вивчається як багатоаспектне явище (Табл. 1.2.). Зокрема, існують терміни «тривога» (як психічний стан) та «тривожність» (як властивість особистості). Поняття «тривога» в першу чергу розглядається як емоційний стан, що виникає в невизначених небезпечних ситуаціях і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій (ситуаційна тривожність) [63].

Таблиця 1.2.

Погляди науковців на визначення поняття «тривожність»

№ з/п	Психолог (дослідник)	Розуміння дослідника
1.	А. Фрейд	Розгляд тривоги як стану, в якому очікування невизначеної загрози позбавлене сенсу.
2.	А.М. Прихожан	Тривожність – емоційно-некомфортне переживання, пов'язане з передчуттям нещастя, передчуттям небезпеки.
3.	Б.Ф. Скіннер	Він розглядає тривогу як негативний ефект покарання..
4.	В.В. Суворова	Тривожність визначається як несамовито тривожний, нерівний стан душі. Вона відносить тривогу до біологічно домінантного негативного емоційного комплексу.

Продовження таблиці 1.2.

5.	Г.Г. Аракелов	Тривожність – це багатоаспектний психолого-логічний термін, який описує як певний стан особистості протягом обмеженого періоду часу, так і стійку властивість будь-якої людини.
6.	З. Фрейд	Тривожність через пригнічене лібідо як сигнал про небезпечну ситуацію вимагає від людини повної адаптації.
7.	К. Ізард	Він вважає тривогу поєднанням емоцій, одна з яких – страх, а інші - смуток, провина і сором.
8.	К. Хорні	Тривога є адекватною реакцією на небезпеку, але у випадку страху вона явна й об'єктивна, а у випадку тривоги – прихована й суб'єктивна.
9.	М. Литвак	Вважає, тривожність – це емоція, яка виникає як неприйнятна емоція при загальній оцінці ситуації.
10.	Р. Мей	Вважає тривогу як песимістичний знак, викликаний загрозою, яка має певну цінність, яку індивід вважає необхідною для свого існування як людини.
11.	Р.С. Немов	Тривожність визначається як здатність людини досягати стану високої тривожності, переживаючи страх і занепокоєння в конкретних соціальних ситуаціях.

На думку Ю. Ханіна, ситуативна тривожність проявляється як, – «емоційний досвід людини за певний період часу і дозволяє зафіксувати інтенсивність ситуативної тривожності як реакцію на життєві події чи обставини» [27]. Тривожність як риса особистості – це особистісна ознака, яка проявляється як схильність до надмірної тривожності, стан тривоги, який людина розглядає як загрозу біди, невдачі та розчарування.

Ч.Д. Спілберг вказував, – «що особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає тривожні тенденції людини і

показує, що вона схильна розглядати різні ситуації як загрозу» [9]. Стійка спрямованість сприйняття індивідом загрозової ситуації перетворює тривожність у формування характеру, тобто формування стійкого ставлення до навколишньої дійсності. Дуже високий рівень особистісної тривожності безпосередньо пов'язаний з наявністю невротичного конфлікту, емоційно-нервового зриву, психосоматичних розладів.

На думку Л.А. Лепіхової, – «виникнення особистісної тривожності – результат недостатньої адаптації психофізіологічних механізмів, що проявляється у підвищенні рівня активації нервової системи, а отже, і в недостатніх поведінкових реакціях» [14, с. 52-76]. Питання про співвідношення реактивної (ситуативної) і особистісної (характерної) тривожності залишається відкритим.

У структурі особистості тривожність проявляється як зміна рівня самоутвердження особистості, зниження самооцінки, рішучості, впевненості в собі тощо. Тому в дослідженні Л.В. Бороздіна [40] вказувала, що низька самооцінка і низький рівень домагань є психологічними детермінантами високої особистісної тривожності. Крім того, тривожність особистості може впливати на мотивацію, роблячи людей соціально пасивними та неуважними. Такі люди, як правило, не прагнуть до лідерства, неефективні, мають високу стресостійкість і характеризуються високим рівнем емоційної нестабільності та невротизму.

За словами М. Аргіли, – «тривожні люди рідко відчувають себе щасливими і характеризуються відсутністю життєтворчого потенціалу» [15]. Вивчаючи феноменологічну природу тривоги, вчені виділили різні рівні її проявів. Наприклад, А.М. Прихожан [16] визначає тривожність як стійке особистісне виховання, що діє на двох рівнях:

- 1) Психологічний рівень – тривожність проявляється як напруга, тривога, занепокоєння, напруженість і переживається у вигляді почуття невпевненості, безпорадності, безпорадності, невпевненості, самотності тощо.

На думку Ф. Березіна [61, с. 8-17], психологічний рівень тривожності виявляється як афективна феноменологічна динаміка, яка функціонує в предметній сфері індивідуальної свідомості особистості. До основних емоційних реакцій на тривожність відносять:

- a) Відчуття внутрішньої напруги (сигнал наближення тривоги, з адаптаційним значенням);
- b) Гіпертонічна реакція (сильне емоційне забарвлення, відчуття стимуляції, слабкі символи розрізняють загрозову і не загрозову);
- c) Фактична тривога (емоції домінують, нездатність визначити природу загрози та передбачити, коли вона настане);
- d) Страх (зв'язок тривоги з ситуацією);
- e) Відчуття незворотності катастрофи (розуміння того, що загрози неможливо уникнути);
- f) Панічна атака (хаос поведінки на максимумі).

2) Фізіологічний рівень – тривожність реакція проявляється на органічному рівні: збільшення частоти серцевих скорочень, пришвидшене дихання, посилення кровообігу за хвилину, підвищення артеріального тиску, підвищення загальної збудливості, зниження порога чутливості та ін.

Фізіологічні дослідження тривожності спостерігаються в роботах В. Райха, який розуміє тривогу, – як «стійку картину невротичних реакцій, індукованих дією стресорів» [10]. У зв'язку з цим В. Райх розглядав тривожність як психосоматичне явище, наголошуючи на симптомах скутості м'язів і «закупорки органів тіла».

Іншим видом тривожності є фундаментальна тривожність, яку К. Хорні визначає, – «як глибоке тривожне, безпорадне почуття, яке може виникнути у дитини в результаті неблагополучних стосунків з батьком. Виникаючи на ранніх стадіях онтогенезу, базальна тривога може стати визначальною рисою поведінки людини, впливаючи на формування валентності домінуючих емоцій більше, ніж на вроджений інстинкт. Під впливом основної тривоги людина

зазвичай відчуває негативні емоції, прагнучи уникнути страху і почуватися в безпеці» [11].

Підлітковий вік – важливий етап розвитку особистості, час відповідального прийняття рішень, що визначає все життя людини в майбутньому. У цей час молода людина визначається своїм вибором професії і своїм становищем у системі суспільних відносин, шукає сенс життя і, нарешті, утверджує світогляд і життєву позицію.

Головне завдання молоді – сформувати самосвідомість та стійкий образ «Я», упізнати власну особистість та неповторність життя. І.С. Кон виділяє за формою основних новоутворень цієї епохи: саморефлексію, усвідомлення власної особистості, появу життєвого плану, волі до самовизначення, встановлення у свідоме побудову власного життя, втілення в життя власної особистості тощо [72, с. 109-110].

Вирішення цих особистих проблем часто супроводжується внутрішньою напругою, конфліктом і тривогою. Депресивні стани під впливом цих екзистенційних проблем можуть поширюватися на різні рівні та сфери існування молоді людини та призводити до різних форм девіантності та погіршення психічного здоров'я [40].

На думку Б. Г. Ананьєва, підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку базового соціального потенціалу людини: формується соціальна зрілість особистості, усвідомлення участі в суспільних відносинах, відбувається інтенсивний процес самовизначення, пошуку можливостей соціального самовираження [42].

Трансформація, що відбувається в контексті соціальної ситуації, що розвивається, сприяє тому, що молодь визначається громадянською позицією «я і суспільство», а процес самоусвідомлення пов'язаний із соціальною реальністю та соціальною відповідальністю. Продуктивна творчість допомагає отримати задоволення від якості життя і підвищує самооцінку. І навпаки, невдачі в житті можуть викликати розчарування, розгубленість, тривогу тощо.

Як зазначає І.С. Кон, – нова життєва ситуація, інтеграція в нову діяльність, активне спілкування з новими друзями створює значний стрес і тривогу, вимагає інтеграції в соціальні групи. Такі групи, як правило, є референтними або студентськими. Крім того, автор також додав нову лідерську діяльність, пов'язану з новим способом життя – студентським життям, яке змінило звичний спосіб життя [64, с. 77-80].

Молода людина, розпочинаючи студентське життя, відчуває одночасно декілька стресових факторів: зміни референтного та мікросоціального середовища в навчальних закладах, зміни умов життя, зміни способу життя, у тому числі зміни послідовності навчання порівняно зі школою тощо. Швидка та успішна адаптація до нових умов життя знаменує формування внутрішньої орієнтації «Я-студент», продуктивність навчально-професійної діяльності та гармонію в студентському середовищі. І навпаки, труднощі в будь-якій сфері життя студента можуть знизити стійкість і призвести до внутрішніх криз, що супроводжуються почуттям розгубленості та тривоги. Це підтверджують дослідження О.Є. Федорової, які виявили, що у 72% випадків у першокурсників, що характеризуються низькими адаптаційними можливостями, був високий рівень особистісної тривожності.

До подібного висновку прийшов А.Ф. Федоренко, зазначивши, що низька адаптованість студентів пов'язана з тривогою, занепокоєнням, внутрішньою напруженістю [8]. Дослідження детермінант тривожності у світлі нових соціальних подій та лідерської діяльності С. Серазон серед основних виокремив: високе навантаження; перевантаженість інформацією та неконтрольовані шкільні будні; емоційні стреси та нервові зриви, особливо під час конференцій; суттєва потреба в дослідницькому матеріалі; відсутність часу; брак спілкування з друзями; зміни в порядку денному; багато самостійної роботи; фізична несумісність із великими розумовими навантаженнями; дисбаланс між навчанням і відпочинком; слабкість у фізичному впливі на довкілля тощо. Також, автор вважає, що «екзаменаційна тривожність – це особлива тривога в студентський період» [10]. Це система емоційних і

поведінкових реакцій, яка охоплює період до і після іспиту, що відображає переважне ставлення до подій періоду.

Отже, тривожність – це схильність переживати емоційне збудження, тривога, що виникає через невизначеність передбачуваної загрози і проявляється у передбаченні її несприятливого результату. Тривожні люди живуть у постійному, ірраціональному стані страху, звідки приходять нервові думки. Підвищена тривожність може зробити поведінку студента непослідовною, неспокійною та відволікаючою. Це емоційне спілкування значно підвищує відповідальність особистості за щось і негативно впливає на характер, що виявляється у внутрішньому конфлікті між невпевненістю, низькою самооцінкою та високими вимогами до себе.

1.4. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та прояву тривожності у студентському віці

У ході навчання студенти стикаються з багатьма стресовими ситуаціями. Успіх навчання залежить від характеру їх подолання, швидкості адаптації до навчального процесу, студентського колективу, викладача, нових соціальних умов, фізичного та психічного здоров'я студентів. Під впливом нових форм навчання і виховання у вищих навчальних закладах, які забезпечують студентам більшу свободу та самостійність, активно перебудовуються та розвиваються такі психологічні форми, як копінг-стратегії.

На думку В. Гризунова та І. Гризунової, інтенсифікація навчального процесу, ускладнення навчального матеріалу, підвищена вимогливість та відповідальність студентів призводять до погіршення нервозності, фізичного стану та психічного здоров'я. З іншого боку, кажуть науковці, молодь не отримує достатньої підтримки від Бога, батьків, вчителів та однолітків, викладачів та однолітків.

Важкий період навчання супроводжується труднощами саморегуляції та самоорганізації, а відсутність конструктивних позитивних стратегій подолання ситуації є причиною психоемоційної дезадаптації.

О. Мішин визначає копінг-поведінку або копінг як форму поведінки, що дозволяє індивіду пристосуватися до умов, що змінюються, включаючи здатність використовувати певні інструменти для подолання емоційного напруження [35].

Подолання стресових ситуацій і проблем залежить від вироблення оптимальних реакцій людини на різноманітні життєві ситуації. Дослідники А. Маркер та А. Хандархаєв зазначають, що копінг-стратегії, або копінг, розглядаються як форма активного подолання поведінки в процесі досягнення цілей та подолання складних і стресових ситуацій. Стратегії подолання ситуації завжди усвідомлені. Дослідники визначили три способи охарактеризувати поведінку впоратися з проблемою:

- особистісний підхід – орієнтується на індивідуальні особливості людини, які є провісниками подолання стресу;
- ситуаційний підхід – приділяє особливу увагу деталям ситуації, які залежать від способу вибору позитивної дії, саморегуляції та поведінкових зусиль;
- інтегративний підхід – враховує важливість особистісних особливостей та ситуаційних факторів [25].

А. Малонова описує ситуативний та особистісний підхід, акцентуючи увагу на когнітивному, який, як зазначають дослідники, доповнює згаданий підхід. Виходячи з ідей В. Бодрова, автор підкреслює основні положення цього підходу:

- 1) характер ставлення людини до ситуації визначається її особистими здібностями та ступенем важливості ситуації;
- 2) ситуаційними вимогами та їх характеристики;
- 3) вибір стратегій поведінки може включати проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії [71, с. 42-52].

Поведінка, що справляється, безпосередньо пов'язана з емоційною сферою. Від вибору форми подолання проблемної, важкої, стресової ситуації залежить інтенсивність тривоги, депресії, страху.

Емоційність, навпаки, стає показником рівня розвитку та особливостей використання копінг-стратегії, що в свою чергу впливає на успішність та швидкість адаптації студентів до навчання. Часті переживання тривожності фіксуються на рівні особистості і проявляються у вигляді реактивної або особистісної тривожності. Стрес у ситуаціях тестування інтелекту більше викликаний ставленням до ситуації, ніж об'єктивними факторами ситуації, а в деяких випадках виникає задовго до появи стресора [16].

Студент відповідає ситуативно на основі своєї когнітивної інтерпретації зовнішнього стимулу. Когнітивні інтерпретації зовнішніх стимулів залежать від таких параметрів, як риси особистості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка студентів, порушення відпочинку та сну, емоційний досвід. Підвищення напруженості проявляється суб'єктивно – при наявності тривоги, занепокоєння, дратівливості, нервозності, депресії.

Підвищений стрес під час навчання має великий вплив на показники фізичного та психічного здоров'я, працездатності, пізнання, настрою та фізіологічних процесів. Хоча вивчення цього питання є важливим, слід зазначити, що систематизованих робіт на цю тему замало [40].

В останні роки все більшого значення набуває вивчення «копінг-стратегій» як важливого механізму свідомості, що регулює поведінку та діяльність людини. Позначення дослідниками методів протидії стресу знайшло своє відображення в понятті «coping», що означає «успішно впоратися, подолати». Щоб представити сукупність методів (когнітивних і поведінкових), які люди використовують для зменшення ефектів стресу, Р. Лазарус і С. Фолкман [10] ввели поняття «копінг». Боротьба може допомогти зменшити стрес і зберегти ваш розум і тіло здоровими.

У сучасній психології поняття «копінг» входить до структури заходів, що вживаються для подолання стресу, перекладається як «психологічний копінг»,

що включає комплекс методів і прийомів подолання дезадаптації та стресу. Люди можуть використовувати різні стратегії для конкретних ситуацій, і одна і та ж людина може використовувати різні стратегії або найбільш типові стратегії в різних ситуаціях.

Також не слід виключати копінг-поведінкові стратегії за німими ступенями прояву відповідно стресовості ситуацій у житті студента під час навчання у ЗВО (Рис. 1.3.).

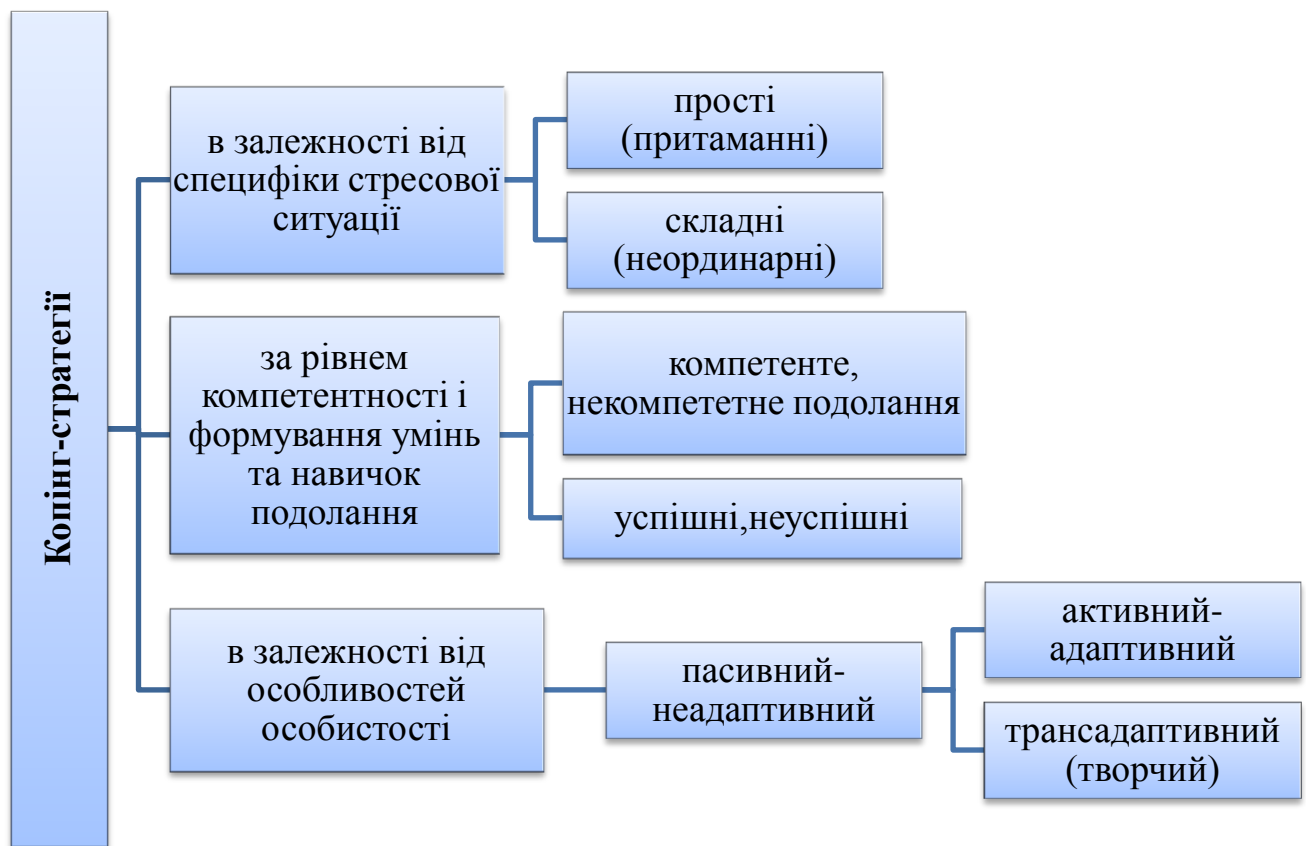


Рис. 1.3. Класифікація копінг-стратегій в залежності від стресової ситуації

Боротьба з поведінкою людини включає безліч методів, стратегій і реакцій, призначених для подолання складних життєвих ситуацій. Цілісний підхід до подолання – це синтез усіх підходів і стратегій в особистісній структурі кожної особистості залежно від ситуації та індивідуальних особливостей. Виявлення стратегій подолання студентами стресових ситуацій

показали, що вони найчастіше використовували проблемно-орієнтовані стратегії та стратегії, які орієнтовані на уникнення.

Стратегії уникнення також домінували в уподобаннях студентів. Характеризується намаганням уникнути впливу стресових ситуацій і уникати вирішення проблем. Варіаціями цієї стратегії є: «відволікання» та «соціальне відволікання», які пов'язані з бажанням людини звернутися за допомогою та підтримкою до інших для зняття психічного напруження.

За класифікацією С. Нормана ці стратегії належать до «негативних» стосується способів, які можуть підвищити стрес. Така поведінка може свідчити про тенденцію постійно розмірковувати про ситуації, які призвели до стресу або які можуть призвести до стресу в майбутньому, і звинувачувати себе в тому, що це сталося [45, с. 80-89].

Найменше використовують такі стратегії: «безпорадність», «жалість до себе» та «прийом ліків». Ці стратегії теоретично є пасивними стратегіями подолання стресу. Загалом, хлопчики ефективніше, ніж дівчата, оцінюють свою поведінку в стресових ситуаціях і сприймають те, що відбувається, як виклик, а не як загрозу. Переважають стратегії подолання, пов'язані з поведінковими та когнітивними реакціями на стрес, а також активні спроби вирішення проблем. Значні гендерні відмінності в основному відображалися в стратегіях емоційного подолання.

Дівчата частіше, ніж хлопці, використовують стратегії «пошуку соціальної підтримки», які пов'язані з залученням інших до їхнього досвіду. Пасивні стратегії: «уникнення» негативних емоцій, пов'язаних зі стресом, «прийом ліків» також більш поширені серед дівчат у юнацькому віці.

Основними стратегіями поведінки студентів технічних та гуманітарних факультетів є, такі які пов'язані з «позитивною» групою: «контролювати ситуацію», «самоконтролювати» та «позитивну самомотивацію». Це свідчить про те, що студенти в першу чергу прагнуть: забезпечити успіх, визнання та самоствердження в стресових ситуаціях, аналізувати ситуацію, планувати та

виконувати дії щодо її контролю, контролювати свою поведінку та зберігати самоконтроль.

У інтелектуально складних ситуаціях підвищений рівень емоційного напруження пов'язаний з підвищеним почуттям безпорадності та співчуття до себе, спробами уникнути стресових ситуацій, нездатністю уявити, що відволікає від проблем.

Знижена гнучкість поведінки призводить до бажання використовувати передусім орієнтовані на емоції стратегії подолання. Оскільки здатність розпізнавати й розуміти власні почуття збільшується, збільшуються й заходи, спрямовані на залучення позитивних життєвих результатів для подолання стресу.

Отже, слід зазначити, що комплексне вивчення поведінки студентів у контексті тестування інтелекту, включаючи виявлення особистісних особливостей студентів та обраних ними стратегій подолання, допоможе надати уявлення про управління власним психічним станом, набуття навичок та вмінь.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми тривожності та різноманітності копінг-стратегій у юнацькому віці надає великий обсяг інформації з цього питання. Було встановлено що в даний час проблема тривожності набуває все більшої актуальності. Підвищена тривожність виникає і реалізується внаслідок впливу складного комплексу різних стресогенних факторів на людину.

Важливість подолання поведінки полягає у вирішенні наступних важливих завдань у стресових ситуаціях: знайти сенс у ситуації, протистояти стресу, підтримувати стосунки з людьми, які можуть бути потенційними помічниками у вирішенні кризи, підтримувати емоційну рівновагу, підтримувати самоуявлення, соціальні ідентичність та впевненість у собі.

Основними стратегіями подолання поведінки є: вирішення проблем, управління емоціями та уникнення стресу. Реалізація кожної стратегії подолання відбувається в трьох областях: поведінковій, когнітивній та емоційній. Стратегії подолання можуть мати різний ступінь адаптивності: адаптивні, відносно адаптивні, дезадаптивні. Найбільш адаптивною стратегією є вирішення проблеми. Може існувати зв'язок між психологічними рисами, які є частиною структури особистості, та рішеннями, які визначають вибір стратегії поведінки людини під час стресу.

Такими характеристиками можуть бути: характеристики мислення (критичне і ригідне), організаційні та комунікативні здібності, особиста готовність діяти в невизначених ситуаціях і готовність вирішувати конфлікти.

Вибір і реалізація копінг-стратегій сповнені індивідуальних віково-психологічних особливостей, серед детермінант вікової поведінки студентів можуть бути специфічні внутрішні особливості особистості, що має велике значення для цілеспрямованого навчання та ефективного подолання підвищеної тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

2.1. Методичне забезпечення вивчення копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю

Проведено емпіричне дослідження для перевірки взаємозалежності прояву копінг-стратегій відповідно до підвищеного рівня тривожності у студентів. Його учасниками є студенти 1-2 курсів спеціальності 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Кількість респондентів – 30 осіб.

У дослідженні були використані такі методики як:

- 1) Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової);
- 2) Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін);
- 3) Методика «Локус контролю» (Дж. Роттер);
- 4) Методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) (за М.П. Мірошніковим).

Вибір вище перелічених методик, хронологічно описує виикнення відповідних копінг-стратегій у поведінці особистості, адже її рівень тривожності безпосередньо залежить від стресостійкості, що в свою чергу відповідно до способу реагування інтровертованості чи навпаки екстравертованості, а також стану особистості, що може реагувати та відчувати в залежності від власних відчуттів різні емоції та використовувати інші копінг-стратегії поведінки, які зазвичай не використовувалися.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) – даний адаптований варіант копінг-стресової поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. У сучасній психологічній науці копінг-стратегія поведінки розглядається як усвідомлена раціональна дія, спрямована на усунення стресової ситуації, яка викликає занепокоєння та тривожність та залежить принаймні від двох факторів: особистості суб'єкта та реальної ситуації і може виявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях функціонування особистості (Додаток А).

Основні функції копінг-стратегії – забезпечення та підтримання зовнішнього та внутрішнього благополуччя людини. Для цього необхідне усвідомлення ситуації, способи ефективного подолання та вміння вчасно застосувати в житті. Копінг спрямований на усунення ситуації психологічної загрози, тобто підтримання балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють ці умови [30, с. 3-11]. Умовою копіngu є стрес – стан людини, що виявляється як неспецифічна реакція на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях та виникає у відповідь на несприятливі дії. Отже, співволодіння є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей.

Найважливішою складовою управління конфліктами є їх внутрішній, психологічний дозвіл. Від нього безпосередньо залежить наше переживання конфлікту, що впливає на поведінку та психічний стан особистості. Вихідним моментом внутрішнього подолання конфлікту є переоцінка самої проблемної ситуації, за ним слідує вибір форм вирішального поведінки.

Існують два основні типи вирішення внутрішнього конфлікту – адаптивний та паліативний. Адаптивна поведінка спрямована на активну зміну конфліктних відносин, реального усунення конфліктної (проблемної) ситуації. Її характеризують як дію спрямовану на інформатизованості особистості,

наприклад, такі форми як: пошук інформації, поетапне рішення, переосмислення, звернення по допомогу і т.д. Паліативна поведінка означає внутрішнє психологічне пристосування конфлікту з метою обмеження його нервових, емоційних витрат у вигляді таких поведінкових форм як: пряме вираження почуттів, розрядка, заміщаюча діяльність (сублімація), фантазія, гумор, стримування, усунення та ін. Використання такої поведінки найдоцільніше при нерозв'язних проблемних чи хвилюючих ситуаціях. При вирішенні суперечності можливе поєднання обох названих вище типів копінг-стратегій у поведінці. Дана методика складається із 48 питань. Орієнтовний час тестування 15-20 хвилин. Методика включає п'ять шкал, які описують копінг-стратегії поведінки особистості в стресовій ситуації [50]:

1) Проблемно-орієнтований копінг спрямований на спробу людини вирішити ситуації, впоратися з проблемою у різний спосіб (пошук інформації про те, що робити і як вчинити, планування вирішення проблеми та ін.), він більш довгостроковий за тимчасовою перспективою і вважається більш конструктивним способом подолання труднощів.

2) Емоційно-орієнтований копінг (або тимчасовий) включає думки і дії, які мають на меті знизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки або дії дають почуття полегшення, проте не спрямовані на усунення загрозової ситуації (просто дають людині відчувати себе краще), тому він вважається скоріше неконструктивним способом подолання. Приклади таких не конструктивних стратегій: втеча-уникнення, дистанціювання. Тому, якщо узагальнити та спростити, то копінг-стратегії можуть бути:

- конструктивні (планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка);
- середні (конфронтаційний копінг, самоконтроль (примітка: стратегія «прийняття відповідальності» в даній методиці носить самозвинувачувальний характер, як визнання себе винним у своїх проблемах, невдачах, тому не можна її назвати конструктивною);
- не конструктивні (втеча-уникнення, дистанціювання).

Але однозначно продуктивних і непродуктивних стратегій немає, залежить від ситуації та інших психологічних особливостей характеристики особистості (його індивідуальних особливостей, схильностей та ін.).

Таким чином, про ефективність можна судити виходячи з результатів (чи вдалося впоратися з проблемою) та стану людини. Є і «статеворольовий стереотип». Вважається, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися та вирішувати труднощі емоційно, а чоловіки (і мускулітні жінки) – інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації.

3) Копінг орієнтований на уникнення (представляє відволікання від стресових ситуацій, включаючи спробу отримати задоволення від речей, не пов'язаних із ситуацією) (приємні покупки, улюблена їжа, читання, перегляд телевізора, прогулянка в улюбленому місці тощо), спроба побути на самоті, ситуації, коли люди стурбовані і навпаки - часто з людьми), або соціально розсіяні - хочуть висловитися, поділитися своїм досвідом з близькими, звернутися за професійною допомогою) [71, с. 42-52].

Отже, проблемно-центрований стиль передбачає раціональний аналіз проблем і пов'язаний з розробкою та реалізацією планів вирішення складних ситуацій. Це проявляється у формі самоаналізу проблемних ситуацій, звернення за допомогою до інших, пошуку додаткової інформації. Стили, орієнтовані на емоції, є результатом емоційних реакцій на ситуації без конкретних дій. Показано, як взагалі не думати про проблему, залучати інших до свого досвіду, забувати бажання уві сні, «заливати» свої проблеми алкоголем, компенсувати негативні емоції наркотиками чи їжею. Емоційне подолання проявляється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля індивіда, щоб зменшити емоційний стрес. Подолані емоційні прояви можна оцінити по-різному.

Взагалі вираження емоцій вважається дуже ефективним методом подолання стресу, винятком є лише агресія, яка відкрито проявляється через свою асоціальну схильність. Але згідно з психосоматичними дослідженнями, контроль гніву є фактором ризику, оскільки він може підірвати психічне

здоров'я людини. Стрес сприймається та оцінюється за допомогою суб'єктивних параметрів, таких як ступінь загрози чи шкоди, пов'язаної з подією, або ступінь її впливу. Стресові емоції (злість, страх, депресія, більша чи менша інтенсивність надії) виникають після сприйняття та оцінки стресора. Вторинна оцінка доповнює первинну оцінку і визначає, які методи можна використовувати для впливу на негативну подію, її результат і вибір ресурсів для подолання стресу [51, с. 55-64].

Загалом, негативні наслідки важких життєвих обставин можна пом'якшити та пом'якшити за допомогою адаптивних стратегій подолання. Було виявлено, що стратегії подолання – це свідомі прийоми та методи, які людина використовує, щоб впоратися з важкими, а іноді й травмуючими життєвими обставинами. Визначено, що в переважній більшості вітчизняних досліджень вивчення копінг-стратегії поведінки присвячено з'ясуванню її проявів, видів, взаємозв'язків з різними факторами: віком, суспільством, професією, сім'єю тощо. Встановлено, що сучасні західні дослідження оновили аналіз зв'язку між використанням індивідами різних стратегій подолання ситуації та підвищенням рівня щастя в житті людини.

Теоретичний аналіз наукових поглядів на стратегії подолання складних життєвих обставин дає підстави визначити, що важливою особливістю копінг-стратегій є їх багатовимірність, завдяки чому люди можуть вирішувати складні життєві обставини та/або запобігати їм, контролювати свої емоції, взаємодіяти з людьми, підвищити стресостійкість або зменшити його фізичні та психологічні наслідки, змінити себе, ситуацію чи пристосуватися до неї.

Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін) є одним із методів дослідження психологічного феномену тривожності. Методика містить 20 тривожних тверджень (тривожний стан, реактивність або ситуативна тривожність) та 20 тверджень про визначення тривожності як особистості, риси особистості (особистісної тривожності). Наслідки двох мір тривожності Спілберга можна побачити з наступної цитати: «Тривога характеризується суб'єктивними,

свідомими відчуттями загрози та напруги, які супроводжують або пов'язані з активацією або збудженням вегетативної нервової системи» [6], – автор має на увазі мотивацію або набуту поведінкову тенденцію, яка змушує індивіда сприймати широке об'єктивне середовище безпеки як загрозу, спонукаючи реагувати на стани тривоги, інтенсивність яких не відповідає справжньому ступеню реальної небезпеки (Додаток Б).

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга є єдиною технікою, яка дозволяє розрізнити тривожність як індивідуальний атрибут і стан. У нашій країні прийнято до використання корекційну методику Ю.Л. Ханіна, що утворилась на поєднанні двох поглядів та отримала назву методики «Спілберга-Ханіна». Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в певний момент часу, що характеризується емоціями, які суб'єктивно переживає людина: напруга, тривога, занепокоєння, напруга в цій конкретній ситуації. Цей стан є емоційною реакцією на екстремальну або стресову ситуацію та зміною інтенсивності та динаміки з часом [56, с. 59-72].

Методика «Локус контролю» (Дж. Роттер) аналіз даної методики, засновані на шкалі внутрішнього впливу Роттера, показали, що зовнішні та внутрішні фактори відрізняються не лише уявленням про джерело поведінкового контролю. Крім того, одна з основних відмінностей, яка їх відрізняє, – це спосіб пошуку інформації про навколишнє середовище.

Метод «локусу контролю» була однією з перших методик, які використовувалися для визначення локусу контролю (внутрішніх та зовнішніх ефектів поведінки). Розроблена в 1950-х роках американським психологом Дж. Роттером як частина концепції поведінкової психології. Основним завданням теорії Роттера є передбачення поведінки в контексті вибору з чітко визначених альтернатив. Згідно з першою концепцією теорії, у разі вибору будуть реалізовані дії з вищим «поведінковим потенціалом». Сам «поведінковий потенціал» проявляється як інтеграція двох компонентів: суб'єктивної ймовірності або «очікування» підкріплення після дії та суб'єктивної «цінності» цього підкріплення (Додаток В).

Намагаючись проаналізувати ці компоненти перейшовши до розгляду значення, Дж. Роттер досяг рівня молекулярної поведінки, що пояснює – «цінність» результату дії відображається в інтеграції «цінності» самої дії та «цінності», що супроводжує її наслідки» [10].

Але автори теорії соціального навчання акцентують увагу на розвитку поняття «очікування», яке дає таку формалізацію: суб'єктивна ймовірність події в даній ситуації виражається як сума «конкретних очікувань» в інтерактивному досвіді. Існують подібні обставини та «загальні очікування» щодо досвіду вирішення ширшого кола завдань.

Роль «генерованих очікувань» у нових ситуаціях є вирішальною, і навпаки, у типових ситуаціях виконуються «конкретні очікування», сформовані досвідом взаємодії з такими ситуаціями. Роттер не вводить концепції, які можуть створити контекст для понять «цінність» і «очікування», наприклад: «динаміка у сфері мотиваційних потреб» або «Я-концепція». Це призвело до того, що багато емпіричних даних почали суперечити його теорії. Зокрема, він стверджує, що окремі «цінності» та «очікування» фактично взаємопов'язані: якщо невдачі визнаються, «цінність» мети знижується через асоціацію з неприємними емоціями.

Зазначена методика складалася 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 [18]. Дж. Роттер вважає, що індивідуальні відмінності залежать від того, хто несе відповідальність за те, що з ними відбувається. Оскільки він ввів поняття «очікування», тобто, – «впевненість або суб'єктивну ймовірність того, що певна поведінка людей буде підтримуватися» [47], певним чином з огляду на психологічну ситуацію, він виділив два типи людей: по-перше, ті, хто має впевненість контролювати та впливати на підкріплення, які вони отримують, – це ті, хто має внутрішні точки контролю («internal» – від англ. «внутрішній»); серед інших, ті, хто розглядає підкріплення як

випадковість чи долю, – це ті, у кого є зовнішні точки контролю («external» – від англ. «зовнішній»).

Методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) є різновидом опитувальників станів та настроїв. Розроблена В.А. Доскіним, Н.А. Лаврентьєвою, В.Б. Шарай та М.П. Мірошниковим у 1973 році.

САН – карта (таблиця), що містить 30 пар слів, що відображають дослідницькі характеристики психоемоційних станів (самопочуття, настроїв та активність). Вони складаються з 10 пар слів у кожній. На анкеті між полярними характеристиками є шкала оцінок. Респондентів просять зв'язати свій стан з певною оцінкою за шкалою. При обробці результатів дослідження бали виставляють за «сирою» шкалою від 1 до 7. Кількісним результатом є сума (або їх середнє арифметичне) основних балів для кожної категорії (Додаток Д).

При розробці методики автори виходили з того, що три основні компоненти функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність і настроїв – можна охарактеризувати полярними оцінками з безперервною послідовністю проміжних значень між ними. Однак отримані дані свідчать про те, що розмір САН є занадто загальним. Факторний аналіз дозволяє визначити більш диференційовані шкали: «самопочуття», «рівень стресу», «емоційний контекст», «мотивація». Конструктивна валідність САН базується на порівнянні результатів із психофізіологічними методами з урахуванням критичних частот мерехтіння, динаміки температури тіла, вимірювань хронорефлекторів тощо [26].

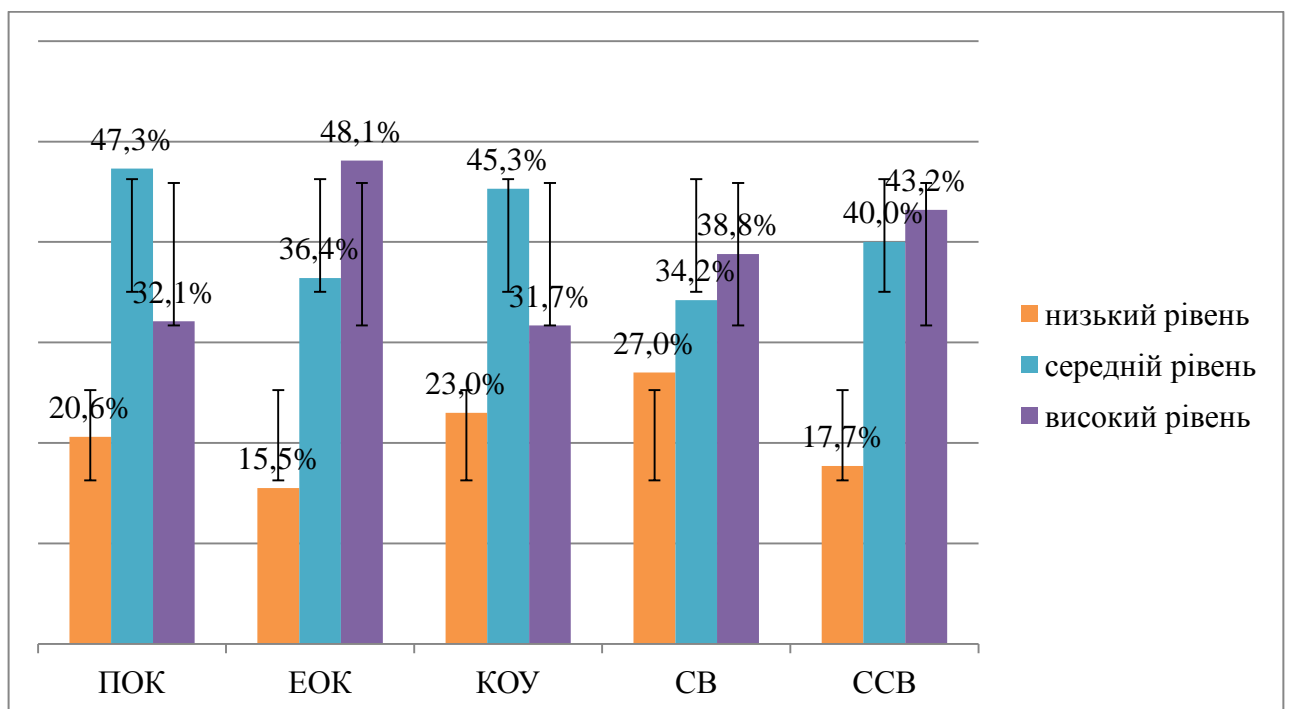
2.2. Якісні та кількісні характеристики емпіричного дослідження

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 18 до 19 років. Кваліфікаційна бакалаврська робота проводилась у три етапи: перший етап – аналіз літератури з відповідної тематики роботи, другий етап – підбір та проведення практичної

частини дослідження та третій етап – розробка рекомендацій відповідно до отриманих даних та оформлення висновків проведення даної роботи.

Відповідно до теми дослідження було використано чотири основні методики, які б допомогли більш ширше дослідити феномен прояву копінг-стратегій відповідно до підвищеного рівня тривожності у юнацькому віці.

За результатами методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) були отримані наступні результати (Рис. 2.1.): за шкалою «проблемно-орієнтований копінг» (ПОК) 20,6 % респондентів виявили низький рівень, 47,3 % – середній та 32,1 % відповіли, що мають високий рівень за даною шкалою. За шкалою «емоційно-орієнтований копінг» (ЕОК) низькі показники у 15,5 % респондентів, середні – 36,4 % та високі у 48,1 %. Шкала «копінг орієнтований на уникнення» (КОУ) низькі показники виявлено у 23,0 % респондентів, 45,3 % мають середній рівень та 31,7 % високий рівень.



*з врахуванням планки похибок зі стандартним відхиленням

Рис. 2.1. Результати за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (адаптований варіант Т. Крюкової)

За додатковими шкалами такими як: «субшкала відволікання» (СВ) отримали 27 % низький рівень, 34,2 % середній та у 38,8 % респондентів виявлено високий рівень. Субшкала «соціальне відволікання» (ССВ) досить сильно виражений високий рівень – 43,2 %, середній 40 % та низький рівень у 17,7 % респондентів.

У ході дослідження було висунуто припущення, щодо наявності кореляційного зв'язку між високим рівнем активності студентів та високим рівнем соціального відволікання, адже очевидно, що кожна окрема змінна в інтерактивній системі має певне місце розташування та конкретне функціональне значення. Їх системна організація визначає рівень продуктивності або зниження продуктивності до оволодіння новою копінг-стратегією [31, с. 7-11]. Такі якості, як самопочуття, рівень суб'єктивного контролю, змістовна життєва орієнтація, важливі для рефлексії та саморегуляції, вони позитивно взаємодіють із проблемно-орієнтованими стилями чи підстилями соціального відволікання, забезпечуючи високий рівень суб'єктної адаптації серед студентів до нових ситуацій, що провокують підвищення рівня тривожності. Підвищений рівень особистісної тривожності, самотності та песимізму позитивно взаємодіє копінг-стратегіями орієнтованими на емоції, уникненням, відволіканням та заниженою адаптивністю.

Розрахунок критерію Пірсона за двома змінними соціального відволікання та активності, отримали позитивну кореляцію з високим ступенем залежності, що свідчить, про їх реальну залежність, що прямопропорційно збільшується чи зменшується відповідно першої, а отже критерій кореляції за Пірсоном $r = 0,67$ при $p = 0,001$ наближено до одиниці, що доводить ідеальне позитивне співвідношення двох змінних.

Також доцільно було б розділити, хлопців та дівчат за обраними копінг-стратегіями та дослідити, який тип стратегії обирають хлопці та дівчата при вирішенні поставлених завдань (Табл.2.1.).

У таблиці визначено, що лише 7,8 % хлопців мають низький рівень проблемно-орієнтовану копіngu, тоді як 24,1 % дівчат мають низький рівень

проблемно-орієнтовану копінгу, при цьому 42,3 % дівчат мають високий показник емоційно-орієнтованого копінгу, а хлопці, лише 34,3 %. Проблемно-орієнтований копінг є більш характерним для хлопців за даною вибіркою, сам тому можна стверджувати, що хлопцям легше усвідомити проблему та сприяти її вирішенню, що, як правило є значно продуктивнішим.

Таблиця 2.1.

Гендерний розподіл за домінуючими копінг-стратегіями

Копінг-стратегія		Рівні прояву, %		
		низький	середній	Високий
Проблемно-орієнтований копінг	хлопці	42,4	49,8	7,8
	дівчата	17,0	58,9	24,1
Емоційно-орієнтований копінг	хлопці	34,3	53,6	12,1
	дівчата	42,3	47,3	10,4
Копінг орієнтований на уникнення	хлопці	36,8	46,9	16,3
	дівчата	31,1	49,8	19,1

Розрахунки стверджують, що у більшості респондентів, як хлопців, так і дівчат домінуючою є високий та середній показник емоційно-орієнтованого копінгу, а також копінгу орієнтованого на уникнення. Можна зробити висновок, що дівчатам більше орієнтовані на копінг-стратегії з меншою продуктивністю, а ніж хлопці.

Але за високої вираженості проблемно-орієнтованого копінгу у більшості досліджуваних хлопців (49,8 %) прямо залежно і збільшення емоційно-орієнтованого копінгу та копінгу орієнтованого на уникнення з високими та середніми показниками [23]. Також у дослідженні групи дівчат виявлено 58,9 % вираженого середнього показника проблемно-орієнтованого копінгу.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що більшість респондентів (незалежно від статі) мали широкий спектр стратегій подолання та гнучкості, для подолання складних життєвих ситуацій. Проте виявилось, що проблемно-орієнтований копінг частіше зустрічається у хлопців. Хоча більше половини дівчат яскравого вираження є емоційно-орієнтований копінг, дівчата є ефективнішими у копінг-стратегіях, орієнтованих на емоції та уникнення.

Відповідно отриманих даних можна констатувати (Додаток Ж), що найбільш домінуючим для використання у юнацькому віці є копінг-стратегії «проблемно-орієнтований копінг» та «емоційно-орієнтований копінг» на високих та середніх рівнях, менш використовуваним є «копінг орієнтований на уникнення», адже у силу власного дорослішання студентам важливо та професійно необхідно бути готовими, до реагування та вирішення студентських задач, які не завжди мають позитивне сприйняття серед студентів, але як вказують отримані результати студенти готові приймати виклики та вирішувати поставлені завдання, меншість використовують тактику «уникнення» [41].

За результатами методики «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін) домінуючим є середній рівень прояву, як ситуативної (49,1 %) так і особистісної тривожності (58,2 %), що свідчить безпосередньо про наявність стресогенів при реагуванні студентів на більшість ситуацій у житті (Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Відсоткове співвідношення рівнів ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін)

№ з/п	Вид	Рівні вираженості, %		
		низький	середній	Високий
1.	Ситуативна тривожність	18,2	49,1	32,7
2.	Особистісна тривожність	20,5	58,2	21,3

Емпіричні дані показали, що майже одна третина (32,7% і 21,3%) студентів, які брали участь у нашому дослідженні, мали високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Студенти з високою реактивною тривогою зазвичай сильно реагують на екстремальні подразники і проявляють велику тривогу, особливо в несподіваних ситуаціях. Реактивна тривожність підвищується у студентів під час стресових ситуацій, таких як іспити, семінари, контрольні роботи або публічні виступи [59, с. 3-6]. Для суб'єктів з високою тривожністю життєва ситуація студента є важливим фактором розвитку тривожності як особистісної якості. Високий рівень особистісної тривожності є стійкою особистісною характеристикою студента, що означає, що він схильний сприймати ситуації як небезпечні, навіть якщо вони об'єктивно не є такими. Провівши математичні розрахунки за допомогою t-критерію Стьюдента отримали значення t-критерію за шкалами особистісної та ситуативної тривожності 0,18 при $p = 0,05$ $t_{набл.} < t_{крит.}$, що доводить пряму залежність двох шкал.

Загалом більшість студентів мають помірну адаптивну особисту тривожність, яка є необхідною складовою здорової особистості. Проте більше третини студентів мали високий рівень особистої тривожності. Виявлено гендерні відмінності в студентів за тривожністю. Більше половини дівчат мали високий рівень особистої тривожності. Дівчата мають середній рівень особистісної тривожності, хлопці – середній (49,1 %) – ситуативної.

У таких студентів високий рівень фрустрації майбутніми подіями, постійне напруження, невпевненість у своїх силах, постійне передчуття неприємностей навіть у «повсякденних» ситуаціях. Особистісна тривожність посилюється через сприйняття певних стимулів, які студенти сприймають як загрозу власному престижу та самооцінці. Висока тривожність (реактивна та особистісна) може відображати нещастя студента, проблеми його особистісного розвитку та негативно впливати на його академічну успішність. Як наслідок, студенти з високою тривожністю можуть постійно стикатися з труднощами та відчувати інтелектуальне, емоційне та інформаційне перевантаження під час

навчального процесу. Висока тривожність може негативно впливати на набуття професійних навичок і компетенцій, перешкоджати формуванню позитивного ставлення до майбутньої діяльності, знижувати життєву активність тощо [19].

Саме тому виникає актуальність дослідження емоційного стану особистості студента, що є взаємозалежним з рівнем тривожності студента. За результатами методики «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) за М.П. Мірошниковим. За результатами даної методики отримали наступне (Рис. 2.2.):

- за шкалою «самопочуття» високий показник отримали 31 % респондентів, середній – 42,9 % та низький виявлено у 26,1 %;
- за шкалою «активність» високий показник присутній у 20,8 % студентів, середній у 39,1 % та низький у 26,1 %;
- за шкалою «настрій» високий показник у 39,4 % респондентів, середній – 37,2 % та низький у 23,4 %.

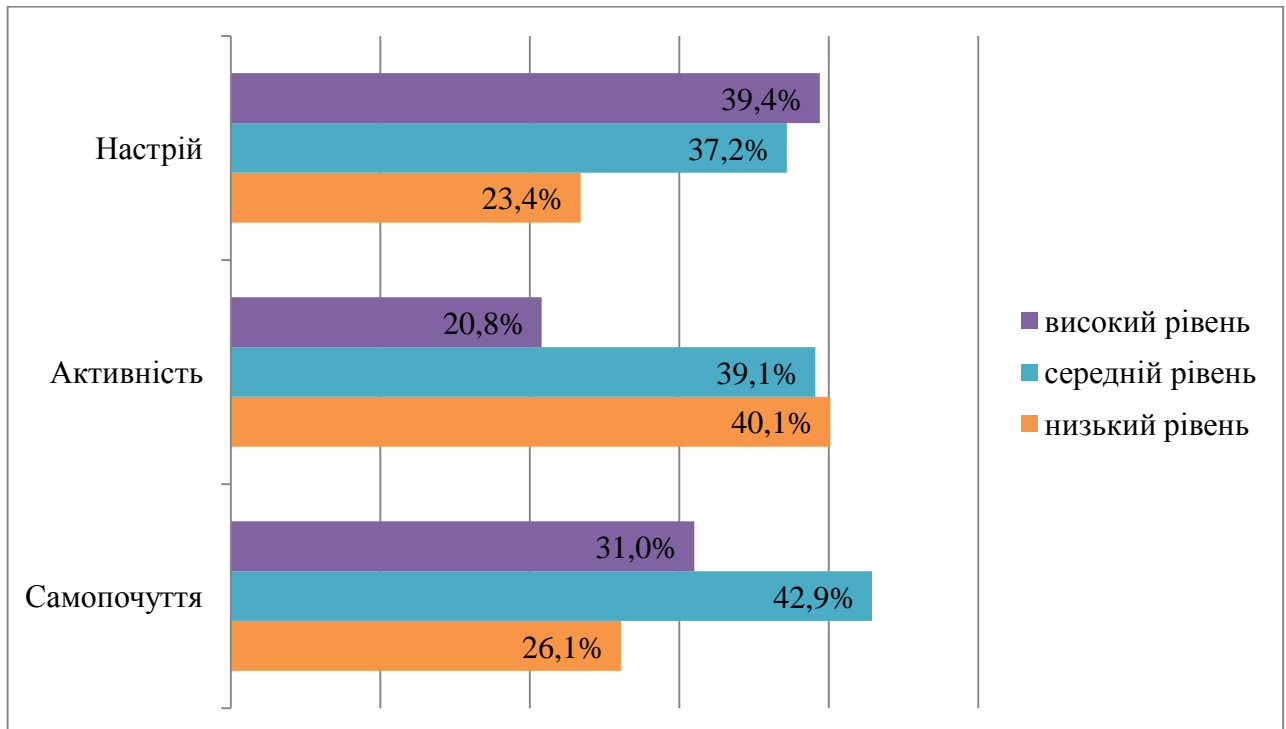


Рис. 2.2. Результати за методикою «САН»
(Самопочуття, Активність, Настрій) за М.П. Мірошниковим

За отриманими результатами можна сказати, що існує показникова залежність даного підходу, оскільки показники самопочуття можуть змінювати настрої студентів, а відповідно до настрою маємо відповідні зміни в діяльності та різний прояв за вибором копінг-стратегій.

Вдвічі більше людей мають високу особисту тривожність. Дівчата більш схильні до тривожності, що позначається на їх психоемоційному стані – показники активності, самопочуття та настрою статистично достовірно нижчі, ніж у хлопчиків. Дівчата з низькою ситуативною тривожністю зустрічаються вдвічі частіше, ніж хлопчики [46].

За допомогою розрахунку t-критерію Стьюдента було встановлено пряму залежність між рівнем самопочуття та рівнем особистісної тривожності в значенні 6,04 відповідно $4,67 \pm 34,50$ при ступені значимості $p = 0,05$. Саме тому можна стверджувати, що дані змінні є статистично значимими і відповідно залежать одна від одної, зменшуючись або зростаючи прямопропорційно.

Також при порівнянні середніх показників за шкалами «інтернальності», «екстернальності» та «емоційно-орієнтованого копінгу» встановили, що студенти з вираженим рівнем інтернальності більш схильні використовувати копінг-стратегію емоційно-орієнтованого, ніж екстерналізовані адже події, які студент сприймає як те що відбувається з ним, залежить насамперед від його особистих якостей (здібностей, цілей, рівня здібностей тощо) і є закономірним наслідком його власної діяльності.

Математичні значення підтверджують це, адже ми виявили негативний кореляційний зв'язок між «екстернальністю» та «емоційно-орієнтованим копінгом» t-критерій Стьюдента дорівнює 2,32 при рівні значимості $p > 0,005$, де $t_{набл.} > t_{крит.}$, відповідно за шкалою «інтернальності» та «емоційно-орієнтованим копінгом» маємо позитивний зв'язок, так як t-критерій Стьюдента дорівнює 1,02 при рівні значимості $p > 0,005$ – де $t_{набл.} < t_{крит.}$ що і підтверджує наші розрахунки.

Ще одним додатковим психологічним конструктом емоційної сфери є «локус контролю» особистості, що в свою чергу засвідчує як студент може

реагувати в залежності від власної фіксації на ситуації. Для цього було використано методику «Локус контролю» за Дж. Роттером (Рис. 2.3.).

Локалізований контроль за тим, що відбувається, визначає ступінь самосвідомості та суб'єктивності при складанні планів на майбутнє. Орієнтація точки контролю визначає, наскільки активні студенти в постановці та досягненні своїх цілей, незалежність від власних оцінок і цінностей, незалежність у визначенні шляхів і засобів досягнення цілей [69].

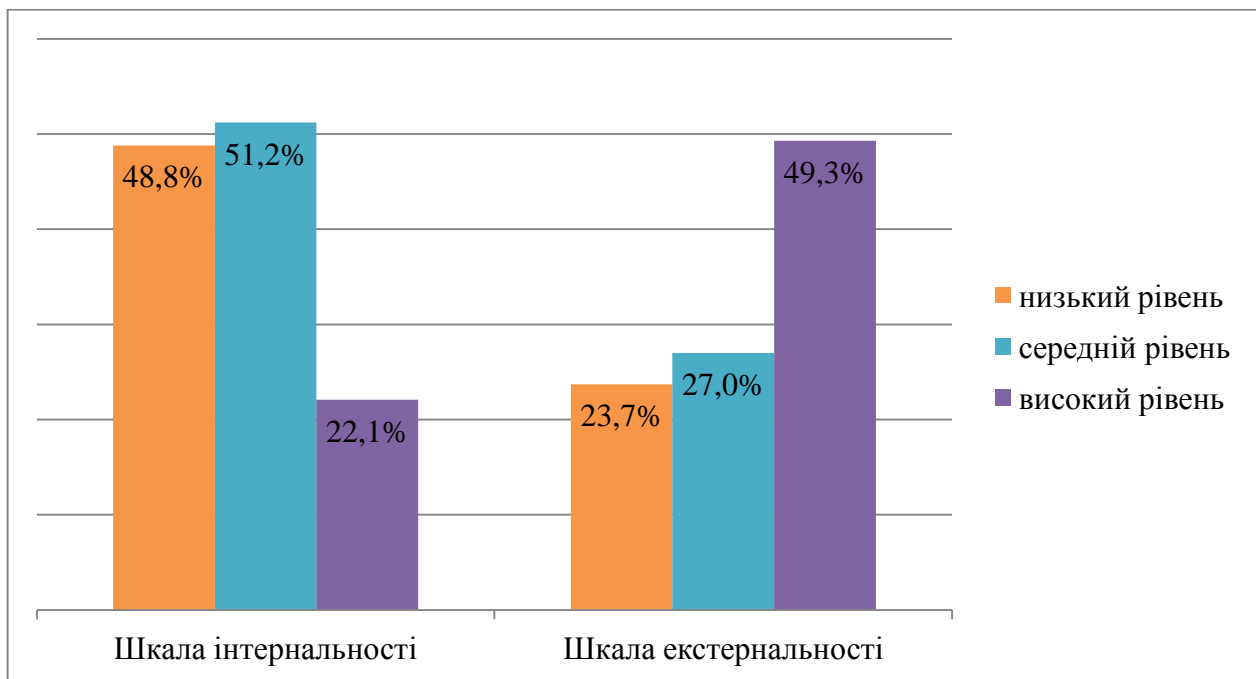


Рис. 2.3. Дослідження за методикою «Локус контролю» Дж. Роттера

Внутрішній контроль сприяє самореалізації студентів, гармонійному розвитку особистості, стимулює розвиток механізмів самосвідомості, рефлексії, самоконтролю. Іманентність допомагає студентам ефективно долати негативні стани та запобігати їх виникненню, направляє їх у конструктивні напрямки, розвиває вміння об'єктивно оцінювати власний внесок і вплив ситуації на виникнення таких станів, а також знаходити шляхи виходу з неприємностей на основі своїх ситуаційних здібностей.

Виходячи з основної мети нашого дослідження емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю, за допомогою методів математично-статистичної обробки даних за допомогою програми SPSS 17.0

За результатами діагностування отримали високі показники рівня тривожності ситуативної (32,7 %) та особистісної (21,3 %), за результатами рівня тривожності слід дослідити і копінг-стратегії, які використовують студенти перебуваючи у стані емоційної напруги (Табл. 2.3.).

Вибір копінгу залежить від багатьох факторів. По-перше, від особистості суб'єкта та його ситуаційних характеристик, які визначають поведінку при певній стратегії. По-друге, з огляду на особливості суспільства, культури, статі тощо, обрана стратегія має бути оптимальною.

Таблиця 2.3.

**Статистичні дані рівнів кореляції при значимій копінг-стратегії
студента при підвищеній тривожності**

№ з/п	Вид	Копінг-стратегія				
		Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг орієнтований на уникнення	Субшкала «відволікання»	Субшкала «соціальне відволікання
1.	Ситуативна тривожність	3,10*	3,81*	1,91**	2,73**	3,03*
2.	Особистісна тривожність	-1,94	-1,70	-1,78	2,71**	2,74**

*при рівні значущості $p \geq 0,10$, * $p \geq 0,001$, ** $p \geq 0,01$

Зазначалося, що активне подолання відбувається завдяки певним діям і зусиллям, спрямованим на усунення або обхід джерел стресу. Увага до емоцій призначена для тимчасового зняття напруги, яка природно виникає під час інтенсивних взаємодій із ситуаціями підвищеного суб'єктивного значення та стресу. Пошук емоційної соціальної підтримки може зменшити тривожність під час стресостійких завдань (тестування, контрольна тощо) та нормалізувати емоційний стан, необхідний для когнітивної діяльності, за рахунок допомоги, інформації чи технічних порад від інших [51, с. 89-92].

Відповідно отриманих даним можна констатувати слабку статистично значущу позитивну кореляцію ситуативної тривожності та копінгу орієнтованого на уникнення. А також про наявність слабкої негативної статистичної значимої кореляції особистісної тривожності та емоційно-орієнтованого копінгу та проблемно-орієнтованого копінгу.

Отже, відповідно математичного аналізу маємо, найбільш виражені показники копінгових-стратегій при високому рівні ситуативної тривожності, ніж особистісної, адже у силу основного навчальної діяльності у ЗВО студенти зіштовхуються з рядом проблем таких як: велике навчальне навантаження, занадто багато інформації та неконтрольований навчальний день, емоційні стреси та нервові зриви, особливо під незапланованих зустрічей, велика кількість матеріалу для дослідження, недостатньо часу, брак спілкування з друзями, зміна порядку денного, багато самотійної роботи, тіло не пристосоване до важкого психічного навантаження, навчання і відпочинок незбалансовані, слабка взаємодія з навколишнім світом та ін.

Сама тривожність як така має складні психологічні властивості, поліморфізм проявів і різних психологічних станів, тобто розглядається як ситуативна реакція або стійкий психологічний властивість.

Домінуючими є два види копінг-стратегій при високому рівні ситуативної тривожності, на першому місці «емоційно-орієнтований копінг» через те, що студенти знаходячись у стані стресу, відчуваючи тривожність вже налаштовані всіма каналами сприйняття до саме емоційного прояву, адже будучи в такому

пригніченому стані важко раціонально фокусуватися на проблемі, все ж більша перевага направлена на відчуття та емоції [68, с. 8-17].

На другому місці «проблемно-орієнтований» компонент копінгу, адже коли спадає внутрішня напруга будь-яка особистість дозволяє собі активно взаємодіяти та аналізувати усе що відбулося з нею, чому саме вона так реагувала на ту чи іншу ситуацію, після так званої рефлексії наступає фаза аналізу, і саме в цей момент змінюється фокус уваги, від внутрішнього – інтернального прояву до зовнішнього – екстернального.

На основі отриманих математичних даних було розраховано критерій кореляції за Пірсоном для двох змінних ситуативної та особистісної тривожності, де СТ – незалежна змінна, а ОТ – залежна змінна, дані свідчать, що при збільшенні рівня тривожності як ситуативної, так і особистісної прямо пропорційно зростає рівень копінг стратегії і емоційно-орієнтований копінг орієнтований на уникнення при значенні $r = 0,04$. Графік динаміки руху копінг-стратегій від рівня тривожності зображено на рисунку 2.4.

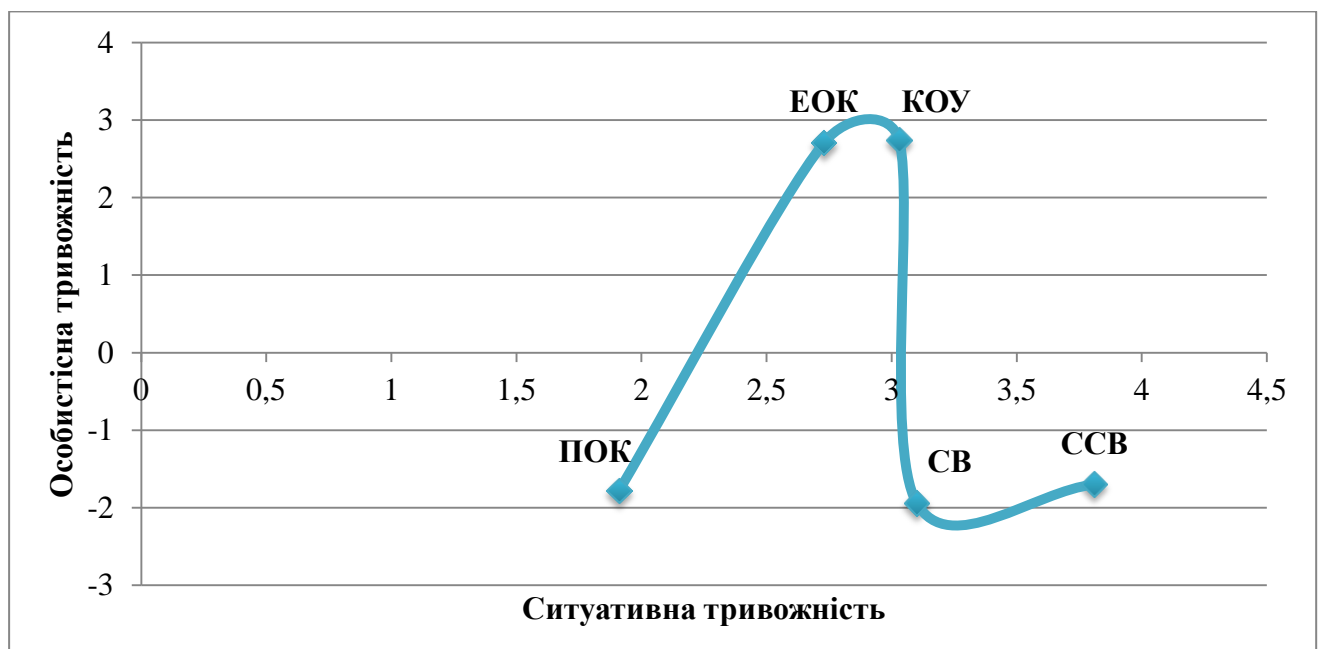


Рис. 2.4. Динаміка руху копінг-стратегій відповідно до рівня тривожності

Отже, проведене емпіричне дослідження свідчить, що при високих показниках рівня ситуативної та особистісної тривожності є позитивна тенденція до формування копінгу, а саме емоційно-орієнтованого копінгу (тобто емоційна розрядка психічного стану) та копінгу орієнтованого на уникнення. У той же час при високому рівні тривожності є тенденція до зниження рівня прояву проблемно-орієнтованого копінгу, що дозволяє дає підстави для висновку про зміщення локусу контролю, при реагуванні на стресову подію, при прояві нестабільного емоційного стану в юнацькому віці.

2.3. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів

Загалом, негативні наслідки важких життєвих обставин можна пом'якшити та нівелювати за допомогою адаптивних стратегій подолання. Було виявлено, що копінг-стратегії – це свідомі прийоми та методи, які людина використовує, щоб впоратися з важкими, а іноді й травмуючими життєвими обставинами.

Проведене емпіричне дослідження свідчить про доцільність таких видів діяльності як:

- навчання ефективним копінг-стратегіям;
- розвиток стресостійкості та стабілізації рівня тривожності для формування копінгу, спрямованого на вирішення проблемної поведінки.

Щоб тренувати адаптивні (успішні) стратегії подолання, можна використовувати:

- 1) ділову гру, яка передбачає вирішення складних ситуацій, пов'язаних із кар'єрою та професійною реалізацією;
- 2) проаналізувати вже існуючі приклади та обговорити особливості поведінки особистості в подоланні даної ситуації [57].

Навички адаптивним стратегіям подолання слід проводити в рамках кожної події або в її системі. За прикладом Н. Агазаде відповідно описаних ним етапів:

- 1) групі дають завдання, яке має активізувати її повсякденну діяльність, але якимось виходить за межі зони комфорту учасника;
- 2) групу навчають застосовувати адаптивні копінг-стратегії (попередньо зробити список таких стратегій);
- 3) група шукає рішення проблеми;
- 4) вирішує проблему;
- 5) описує свій досвід, де вони зіткнулися б з такою проблемою в реальності; розбір ситуації та аналіз досвіду.

Етапами роботи з розвитку конструктивних копінг-стратегій у юнацькому віці можуть стати такі:

- 1) Фаза діагностики, що включає визначення особистісних характеристик самооцінки та поведінки студента, а також можливих довідок для отримання інформації про місце студента в групі, характер сімейних стосунків, склад сім'ї, її захоплення та здібності, її групи друзів та інших.
- 2) Інформаційно-освітній етап, який є розширенням здатності студента долати стресові ситуації. Необхідно пояснити студентам, що означають конструктивні адаптивні копінг-стратегії ситуації.
- 3) Велика перевага балансування відповідних студентам стратегій подолання ситуації зі стратегіями активного вирішення проблем і соціальної підтримки.
- 4) Переважна мотивація успіху переважає мотивацію уникати невдач, готовність позитивно зустрітися з навколишнім середовищем і копінг-стратегії, які свідомо фокусуються на стресових факторах [67].

Складні життєві ситуації в основному поділяють на два рівні: «легко подолані» та «важко подолані». Ці «легкість» та «труднощі» зумовлені різними факторами і відрізняються для кожного опитуваного.

Наприклад, «легкість» може бути пов'язана із тим, що суб'єкт відіграє активну роль у багатьох ситуаціях, вміючи самостійно їх змінювати, змінюючи своє ставлення до ситуації. «Труднощі» можуть бути опосередковані тим, що

ситуація розглядається як «переломний момент» у житті, який може призвести до психічних розладів.

Якщо ситуація визначається як керована і суб'єкт може впоратися, не викликаючи сильних почуттів, то суб'єкт, швидше за все, реалізує конструктивні копінг стратегії орієнтовані здебільшого на рішення проблеми. Якщо ситуація знаходиться на «протилежному полюсі», визначається як непереборна, що викликає сильні переживання, то поведінка при подоланні буде неконструктивною або не буде зовсім [10].

Тренінг особистісного зростання, що включає елементи корекції окремих рис особистості та моделей поведінки, у тому числі розвиток і розвиток власних навичок. Формування копінг-реакцій у тренінгових ситуаціях може відбуватися за відносно короткий проміжок часу, причому вони ефективні та дієві.

Корекційно-розвивальна робота має бути ініціативною та передбачуваною. Розробляючи стратегію для цього типу роботи, дивіться за межі безпосередніх потреб і зосередьтеся на перспективах зростання. Тому конкретний зміст конкретних завдань і форма розробки роботи залежать від умов, за яких проводиться робота.

Результатом моделі є збалансоване використання відповідних віку копінг-стратегій, насамперед активних стратегій, спрямованих на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, з мотивацією до успіху, а не з мотивацією, щоб уникнути невдач.

Не слід також виключати такий показник як тривожність, адже за рахунок високого рівня тривожності може змінюватись і копінг-стратегія, і навпаки.

Тривожність може бути викликана різними ситуаціями і зазвичай допомагає лише одній людині, але тривога може призвести до комплексів, наприклад, комплексу неповноцінності. Це також викликає скутість розуму, що заважає прийняттю рішень. Наслідками постійної тривоги можуть бути безсоння, алкоголізм, вживання наркотиків, анорексія і навіть параліч (страх

викликає «оніміння», яке заважає рухатися). Якщо проблема зрозуміла та проаналізована, це може бути хорошим способом рухатися вперед.

Тривожність – це фундаментальний життєвий досвід, який дозволяє зрозуміти сенс існування в контексті смерті. Турбуватися про те, що відбувається, означає не бути байдужим. Такий підхід допоможе змиритися з надмірною емоційністю, прийняти реальність і спонукати людей подолати свої страхи. Зрештою, неправильно жити життям, пов'язаним із занепокоєнням і занепокоєнням. Тривожність – це те, що змушує нас рухатися далі.

Основні способи подолання тривожності:

1) «Я розумію, що моя поведінка надто тривожна». Тут мова йде про прийняття і знайомство з її характеристикою – тривогою. Безсумнівно, були випадки, коли відчуваєте себе зле і нескінченно гортали похмурі думки, не знаючи чому. Ми повинні навчитися вловлювати і розуміти сигнали нашого тіла і звертати на них увагу. Важливо визнати, що тривожність існує. Перший крок полягає в тому, що вам потрібно помітити і підкреслити певні події, людей або речі, які змушують вас відчувати себе. Після того, як «зловили» свою тривогу, необхідно сміливо озирнутися назад і зрозуміти вплив негативних емоцій у минулому. Важливо не звинувачувати навколишній світ і власну невдачу. Вміння ставити собі запитання та знаходити відповіді в історії свого особистого життя є частиною процесу подолання тривоги. Аналіз поведінки, яка відтворює справжні страхи та реальні бажання, є дуже важливим кроком. Це може зайняти час, але якщо у вас є терпіння і рішучість [63].

2) «Я можу зізнатися». Деякі люди навіть не усвідомлюють, що дуже хвилюються. Вони навіть не розуміють, що відбувається, коли хтось запропонує їм простіше зв'язатися з реальністю, тому що життя для них є таким важким випробуванням. А тому, по-перше, потрібно «зізнатися», визнаючи співрозмовнику вголос або письмово, що зараз занадто хвилюєтеся. Прислухайтеся до свого тіла і почуттів. Як тільки усвідомлюється власний стан, буде легше знайти шляхи його подолання. Також намагайтеся відкриватися, спілкуватися, ділитися інформацією з людьми. Це допоможе ефективно

впоратися зі своєю тривогою. Іноді просто розмова з кимось може стати порятунком. Деякі методи лікування пропонують використовувати сміх для подолання тривоги. Усі ці методи ефективні для покращення якості життя, як емоційного, так і з точки зору фізичного здоров'я.

3) «Я дбаю про своє тіло». Окрім вправ відповідно до віку, також необхідно вміти розслабитися. Йога, аюрведичний масаж, лікувальний масаж – все це чудові способи розслабитися і заспокоїтися. Ці практики та терапія є сполучною ланкою між тілом і розумом, що дозволяє вам розслабитися і «повернутися до розсудливості». Йдеться про роботу внутрішнього світу. Крім того, часто забуваємо зосередитися на хаосі подій і думок. Оскільки сучасне зайняте життя стрімко розвивається, витратити час на себе стало недоступною розкішшю. Потрібно вміти сказати «стоп» – і перейти в режим енергозбереження, трохи повільніше.

4) «Вміння бути щасливим». Втрата оптимізму, гарного настрою, бажання є початковими наслідками постійної тривожності. Через власну ліню, більшість перестає робити те, що любить і бажання згасають. Необхідно згадати, що Вам подобалося, знайдіть своє творче-Я і займіться справами, які змушують вас почувати себе добре. Творити означає вірити в себе і свою здатність створювати прекрасні речі. Існує незліченна кількість заходів, які можуть допомогти позбутися тривожності та полегшити це. Все залежить від ваших уподобань, здібностей і можливостей [55].

5) «Робота над собою». Приборкання власних турбот вимагає від себе реальних зусиль. Мета – вибрати життя, а не біль. Не бійтеся життя, не дозволяйте страху і тривожності охопити вас (хвороба, смерть, відторгнення), але вмійте подбати про себе і зробити життя сенсом. Приборкання тривожності вимагає роботи. Самоаналіз може бути довгим і важким, але необхідним. Якщо у вас не вистачає енергії для самотренування, психотерапевт може допомогти у цьому важливому завданні. Якщо в цей момент Ви вирішили жити повноцінним життям без страху і тривоги – Ви вже смілива людина.

Для подолання тривожності найважливіше усвідомлення проблеми та бажання людей її вирішити. Тривожність можна подолати самостійно або за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина зі специфічними інструментами, недоступними пересічній людині, яка може надати професійну допомогу, і подолання тривоги самостійно може бути не настільки ефективним, як професійна допомога психолога. Якщо людина з якихось причин не може отримати допомогу від психолога, ви завжди можете звернутися до волонтерських служб, які наймають досвідчених фахівців, щоб допомогти з проблемою.

Щоб подолати тривогу самостійно, ось кілька практичних рекомендацій:

- перемикання (зміщення уваги з проблем, які не потребують негайного вирішення, на розслаблюючі заняття);
- відволікання (зняття фактора тривоги за рахунок сили волі);
- зниження рівня важливості (зниження присвоєної важливості питання чи ситуації, ставлення усвідомлення проблеми нарівні з іншими існуючими, більш глобальними проблемами);
- план «Б» (розробка одного або кількох планів на випадок непередбачених ситуацій для запобігання тривожності);
- пошук додаткової інформації (люди, які зіткнулися з подібною проблемою або зіткнулися з подібною ситуацією і дізналися більше інформації або шукали в Інтернеті огляди чи іншу додаткову інформацію);
- фізичні вправи (розминка, розтяжка, біг, аеробіка для зняття стресу та втоми, розслаблення мозкових м'язів, підвищення активності, сприяння появі нових ідей і нових поглядів на ситуації);
- тимчасово зробити паузу в процесі досягнення мети, змінити план досягнення мети (розслабитися і зменшити тиск для досягнення мети, шукати нові ідеї та можливості для досягнення мети) [52, с. 78-80];
- згадати власні досягнення (замість того, щоб турбуватися про невідоме, необхідно згадати наявні досягнення, життєвий досвід, наявні сильні сторони та минулі життєві етапи та позитивні моменти);

- розповіді про власний досвід (розповідь про свій досвід з кимось, кому ви довіряєте, допоможе зменшити емоційний стрес і переоцінити ситуацію);
- хобі та здійснення захоплень (займання улюбленою справою, що приносить радість);
- інтроспекція (розуміння механізму тривоги, які емоції складають тривогу, наприклад, «страх, провина, гнів» або «страх, провина, сором») і дослідити, чому вона виникає, як механізм, за допомогою якого вона виникає);
- запишіть на аркуш паперу тривогу, яка виникла півроку тому, прочитайте її і запитайте себе, що з ними сталося і скільки вони значать для вас сьогодні.

Враховуючи, що творчий досвід, який молодь отримує під час навчання у вільних економічних зонах, може бути використаний у майбутній практичній діяльності, рекомендується вводити в навчальний процес більше практичних завдань та заходів для подолання тривожності. Самооцінка – це також самооцінка внутрішнього адаптаційного потенціалу та впевненості людини в собі. Така комплексна робота може позитивно вплинути на загальний рівень розвитку здібностей молоді та стимулювати бажання брати участь у виконанні практичних завдань за програмою.

Такі завдання можуть включати наступне:

- створювати завдання на основі творчої діяльності, які вимагають від учнів незвичайних підходів під час взаємодії з клієнтами, обговорення, пошуку альтернативних рішень та створення нових завдань на основі попередніх рішень [19];
- завдання створення проблемних ситуацій, як умов для проблемного спілкування, так і як проблемних експериментів, тобто не тільки активно обговорювати проблеми, знаходити рішення, дискусії, а й брати участь в експериментах (наприклад, студенти чи фрілансери) або з сусідами по парті для практичної діяльності з урахуванням проблемної ситуації). Тому має місце не лише теоретичне представлення завдання, а й використання творчих

здібностей, імпровізації, для створення незвичайних ідей, результатом чого може стати здатність учнів згодом не гадати;

– безпосередня практична діяльність, близька до майбутньої професійної діяльності, включаючи рольові ігри, де кожен студент-практик психолог може мати можливість відчувати себе справжнім психологом і спробувати розібратися з вигаданою, але цілком реальною проблемою, яка може виникнути в психологічному плані. офіс. Особливою умовою виконання такого типу завдань є ретельний контроль подій. Бажано починати цей вид навчання на обмежений час і проробляти кожен етап консультування окремо, починаючи зі знайомств. Сприятливим фактором є те, що сам викладач має професійну практику у сфері консультування, тому може допомогти створити більш реалістичного «клієнта-психолога» для консультаційних співбесід.

Тому застосування таких завдань у навчальній діяльності протягом усього навчального періоду може не тільки допомогти запобігти тривожності та розкрити адаптаційний і творчий потенціал учнів, але й допомогти їм повторно визначити правильний основний вибір, для майбутньої професійної діяльності, середовища, ви можете зважити свої навички та рівень здібностей, мати час і можливість змінити напрямок свого саморозвитку та самореалізації.

Висновок до другого розділу

У ході емпіричного дослідження було встановлено наявність підвищений рівень особистісної тривожності, самотності та песимізму позитивно взаємодіє копінг-стратегіями орієнтованими на емоції, уникненням, відволіканням та заниженою адаптивності. Залежність соціального відволікання та активності, отримали позитивну кореляцію з високим ступенем залежності, що свідчить, про їх реальну залежність, $r = 0,67$ при $p = 0,001$.

У більшості респондентів, як хлопців, так і дівчат домінуючою є високий та середній показник емоційно-орієнтованого копінгу, а також допінгу, орієнтованого на уникнення. Можна зробити висновок, що дівчатам більше

орієнтовані на копінг-стратегії з меншою продуктивністю, а ніж хлопці. t -критерію за шкалами особистісної та ситуативної тривожності 0,18 при $p = 0,05$ $t_{\text{набл.}} < t_{\text{крит}}$, що доводить пряму залежність двох шкал.

Дівчата мають середній рівень особистісної тривожності, хлопці – середній (49,1 %) – ситуативної. Встановлено пряму залежність між рівнем самопочуття та рівнем особистісної тривожності в значенні 6,04 відповідно $4,67 \pm 34,50$ при ступені значимості $p = 0,05$.

Встановлено при збільшенні рівня тривожності як ситуативної, так і особистісної прямопропорційно зростає рівень копінг стратегії і емоційно-орієнтований копінг орієнтований на уникнення при значенні $r = 0,04$. У той же час при високому рівні тривожності є тенденція до зниження рівня прояву проблемно-орієнтованого копінгу, що дозволяє дає підстави для висновку про зміщення локусу контролю, при реагуванні на стресову подію, при прояві нестабільного емоційного стану в юнацькому віці.

Дослідження показали, що студенти мають тенденцію до підвищення тривожності. У зв'язку з цим актуальним є питання розробки відповідних профілактично-коригувальних програм для зниження тривожності учнів та підвищення рівня адаптованості до вільного освітнього навчання у ЗВО.

ВИСНОВКИ

Однією з серйозних проблем, з якими мають справу студенти під час навчання у ЗВО, є проблема стресу та вміння вижити без особистісних травм. У цьому контексті особливо важливим є дослідження методів подолання стресу та зниження рівня тривожності, які використовуються в навчальних умовах. Сучасний світ навколо нас з кожним роком стає все складнішим: збільшується потік інформації, збільшується психологічне навантаження, а самі люди зазнають серйозних перетворень.

На сьогоднішній день питання копінг-стратегій активно досліджується в різних сферах, прикладом яких є різні види діяльності. Період навчання у ЗВО є важливим етапом у розробці персональних копінг-стратегій, які важливі для ефективної навчальної діяльності, збереження особистого здоров'я та забезпечення здатності майбутніх фахівців успішно протистояти стресам і кризам. Значна частина уваги була зосереджена на вивченні взаємозв'язку між копінг-стратегіями, які використовуються індивідами та їх емоційним станом, успіхом у соціальній сфері тощо, що, у свою чергу, передбачає вивчення, формування та реалізацію фізичних і психологічних закономірностей превентивного та операційного захисту від тиску.

Відповідно до зазначених завдань нашого дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідили поняття копінг-стратегій як найефективнішого способу подолання стресу, а отже – збереження, розвитку та підвищення стійкості (психічної стійкості, здатність людського розуму до відновлення), а також розглянули сутність різних видів копінг-стратегій особистості, що поділяються на адаптивні (проблемно-орієнтовані), відносно адаптивні (з залежності від особистісних характеристик) та дезадаптивні (емоційно-орієнтовані).

2) Визначили основні характеристики феномену тривожності та його прояви у студентському віці. У структурі особистості тривожність проявляється зміною рівня самоствердження, зниженням самооцінки, рішучості, впевненості

в собі, а підвищення тривожності, призводить до непослідовної поведінки, дратівливості, розсіяності студентів. Виділяють два основні види тривожності: особистісна та ситуативна (реактивна) тривожність, які в свою чергу розділяють за фізіологічними та психологічними ознаками прояву.

3) Розкрили сутність взаємовпливу підвищеного рівня тривожності та копінг-поведінки студентів і встановили, що рівень тривожності студентів залежить від характеристики емоційного стану, локусу контролю та стресостійкості у критичних ситуаціях. З'ясувалося, що під дією негативно орієнтованого емоційного стану особистості її локус контролю зміщується в іншому напрямку, а тому може і змінюватись показник тривожності до критичного значення, при цьому копінг-стратегія прямолінійно змінюється, що суттєво може впливати на майбутні дії студента.

4) Емпірично перевірили взаємозв'язок копінг-стратегій студентів з підвищеною тривожністю та констатували пряму залежність прояву копінг-стратегій та рівня тривожності студента під час навчання у ЗВО. Було встановлено, що студенти мають яскраво виражений середній рівень тривожності, а також існує пряма кореляційна залежність між показником «самопочуття» та рівнем особистісної тривожності, при значенні $p = 0,05$. Більшість студентів проявляють копінг-стратегії проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані та менша частина спрямовує на копінг уникнення, при цьому копінг спрямований на емоції більш притаманний дівчатам (47,3 %), а хлопцям властива орієнтація на вирішення проблем (49,8 %), а тому дівчата можуть бути менш продуктивніші у навчанні, ніж хлопці. Також за додатковою шкалою «соціального відволікання» та шкалою «активності» було знайдено позитивну кореляцію в значенні $r = 0,67$ при $p = 0,001$. А також доведено, що при зростанні рівня тривожності і ситуативної (реактивної), і особистісної зростають значення вияву копінгу, орієнтованого на емоції та копінгу, направлено на уникнення в значенні $r = 0,04$. При цьому виявлено тенденцію до зниження рівня проблемно-орієнтованого копінгу за високими показниками особистісної тривожності при негативному кореляційному зв'язку $-1,94$, що

свідчить про зміщення точок контролю у відповідь на стресові події, які проявляються нестабільними емоційними станами в підлітковому віці.

5) Розробили рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів, які направлені на стабілізацію рівнів тривожності особистості та допоможуть впоратися студентам при наявності стресогену з власними емоційними проявами. Рекомендації побудовані як з орієнтиром та роботою над власними відчуттями особистості, так і на загальне близьке коло оточення студента, яке також здатне впливати на рівень тривожності особистості. Дані рекомендації можуть бути застосовані у роботі з дітьми підліткового та юнацького віку, а також для подальших соціально-психологічних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Agazade N. All of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis. New York. 2017. 260 p.
2. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. Principles of Psychology Today. Trait Theories. Random House. Ney York, 2017. P. 381–382.
3. Compas B., Connor-Smith J. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin. 2017. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
4. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? 2017. P. 638–646.
5. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals. 2017. Vol. 67. P. 265–294.
6. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimonsional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment. 2017. Vol. P. 50–60.
7. Erikson K. New Species of Trouble : Explorations in Disaster, Trauma, and Community. NY. 2017.
8. Figley C.R. Traumatic stress the role of the family and social support system. Trauma and its wake. V. 2nd. NY. 1986.
9. Figley, C. Trauma and its wake. Vol. 2. New York : Brunner / Mazel. 2017.
10. Goodwin J. The etiology of combat-related PTSD. In: Williams T. (Ed). Posttraumatic stress disorder : a handbook for clinicians. Cincinnati : DC DAV. 2018.
11. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2017.
12. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being. 2018. P. 85–96.
13. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. 2017. Vol. 29. P. 729–748.

14. Inkeles A., Leidermn H. An approach to the study of psychosocial maturity // *International Journal of Comparative S.* 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
15. Kohlberg L. *Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development.* N.Y.: Harper & Row. 2018.
16. Levinson D. *Tht seasons of a man's life.* New York. Knopf. 2018.
17. Loevinger J. Stages of personality development // *Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs.* San Diego: Academic Press. 2017.
18. Marcia J. Identity in adolescence // *Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson.* NY: Wiley. 2018.
19. Mead G.H. *The philosophy of the present / ed. By A Murphy.* Chicago. 2017.
20. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support. 2017. Vol. 20. P. 515–522.
21. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. New Yor. 2017. P. 3–28.
22. Oyserman D. Self-Concept and Identity // *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes / ed. By A. Tesser and N. Schwarz.* L. Blackwell Publishings. 2016. P. 499–517.
23. Pargament K. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice.* New York: The Guildford Press. 2017.
24. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. 2017. Vol. 56, No. 4. P. 519–543.
25. *Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Ilementy psychologii stosowanej.* Gdańsk, 2017. 468 s.
26. *Psychologia: Podstawy psychologii.* Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2019. 638 s.
27. *Psychologia: Tom 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej.* Gdańsk. 2018. 468 s.

28. Random House. Ney York. 2017. P. 381–382.
29. Rodgers C. R. Empatic: an unappreciatrd way of being. The Counseling Psychology st. 2017. Vol. 5. P. 2–10.
30. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. 2009. Вип. 6. С. 3–11.
31. Бардакова Г.С. Копінг-стратегії у юнацькому віці як психологічний феномен. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих вчених та фахівців у галузі психології 23 квітня 2015р. «Актуальні питання сучасної психології» / за ред. Кузікової С.Б., Щербакової І.М. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А.С.Макаренка. 2017. Т. 2. С. 7–11.
32. Бацилєва О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. Психологічний журнал. Психологічний часопис. 2018. № 6(16). С. 167–183.
33. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський. 2017. 96 с.
34. Бізюк О.П. Особистість та тривога: навч. посібник. 2017. 236 с.
35. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса. 2015. 22 с.
36. Бондаренко З.П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2015_1_9 (дата звернення 01.06.2022).
37. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.
38. Воронова А.А. Арт-терапія для дітей та їх батьків. 2017. 253 с.
39. Головаха Е.И. Психологическое время личности. Київ. Думка. 2017. 209 с.

40. Гонтаренко С.А. Психологічний портрет особистості тривожного типу. *«Могілянські читання – 2020: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»* матеріали XXIV Всеукр.наук.-метод. конф., м. Миколаїв. 8-12 листопада 2021 р. Миколаїв. 2021. С. 44–46.
41. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology* 2015. С. 42–48.
42. Гур'єв М.Є. Соціально-психологічні причини та особливості прояву страхів і тривог у дітей та підлітків. *Вип. 21. 2016. С. 75–82.*
43. Джос Ю.С. Особливості біоелектричної активності головного мозку у жінок похилого віку з високим рівнем особистісної тривожності. *Вип. 4. 2016. С. 21–31.*
44. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі // *Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 191–202.*
45. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. *Вип. 3. 2016. С. 80-89.*
46. Захаров А.І. Походження дитячих неврозів та психотерапія. 2020. 448 с.
47. Ільїн Є.П. Диференціальна психофізіологія чоловіка та жінки. 2016. 544 с.
48. Копинг: справляємося со стрессом. URL: <https://cutt.ly/FrRHxef> (дата звернення: 14.03.2022).
49. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2009. 19 с.
50. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html> (дата звернення 11.05.2022)

51. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
52. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.
53. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 6(111). С. 72–76.
54. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ. 2019. С. 55–64.
55. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. *Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський*. 2019. 101 с.
56. Немец В. В., Виноградова Е. П. Стресс и стратегии поведения. *Национальный психологический журнал*. 2017. № 2(26). С. 59–72.
57. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.
58. Останина Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Педагогика и психология, теория и методика обучения. 2008. URL: <https://cutt.ly/ArRHxQm> (дата звернення: 28.05.2022).
59. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. Вип. 6–7. С. 3–6.
60. Подласий І.П. Курс лекцій з корекційної педагогіки: навч. посіб. для студентів серед. спец. навч. закладів. Київ. 2017. 349 с.
61. Пономаренко Л. И. Тренинг развития рефлексии у подростков. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. Вип. 3. С. 8–17.
62. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.

63. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. URL: <https://cutt.ly/3rRHciH> (дата звернення: 15.04.2022).
64. Рекало В. І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. Вип. 7. С. 77–80.
65. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2017. Вип. 1. С. 119–123.
66. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс. 2017. С. 234–247.
67. Роджерс К. Погляд на психотерапію: становлення людини. Київ. 2016. 401 с.
68. Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств. URL: <http://www.voppsy.ru> (дата звернення: 10.03.2022).
69. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології 20 століття. Київ. Либідь. 2018. 992 с.
70. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2018. Вип. 23. С. 562–573.
71. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. 2016. Вип. 3. С. 42–52.
72. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність”. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. наук.-мет. зб. Київ: Контекст. 2016. С. 109–110.
73. Сухова Е. В. Понятие «Копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий. *Прикладная юридическая психология*. 2016. С. 76–83.
74. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. 2018. С. 368–379.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової)

Адаптований Т. А. Крюкової 1 варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Тест і лист для відповідей

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

Таблиця А1.

Тестова картка

№ з/п	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1.	Краще розподіляю свій час	1	2	3	4	5
2.	Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3.	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4.	Намагаюсь бути на людях	1	2	3	4	5
5.	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6.	Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації	1	2	3	4	5

Продовження таблиці А1.

7.	Занурююся у свій біль та страждання	1	2	3	4	5
8.	Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації	1	2	3	4	5
9.	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10.	Думаю про те, що для мене найголовніше	1	2	3	4	5
11.	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12.	Пести себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13.	Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією	1	2	3	4	5
14.	Зазнаю нервової напруги	1	2	3	4	5
15.	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16.	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17.	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18.	Іду кудись перекусити чи пообідати	1	2	3	4	5
19.	Переживаю емоційний шок	1	2	3	4	5
20.	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21.	Визначаю курс дій та дотримуюсь його	1	2	3	4	5
22.	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23.	Йду на вечірку, до компанії	1	2	3	4	5
24.	Намагаюся вникнути у ситуацію	1	2	3	4	5
25.	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26.	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27.	Обдумую те, що сталося, і навчаюся на своїх помилках	1	2	3	4	5

Продовження таблиці А1.

28.	Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.	1	2	3	4	5
29.	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30.	Турбуюся про те, що я робитиму	1	2	3	4	5
31.	Проводжу час із дорогою людиною	1	2	3	4	5
32.	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33.	Кажу собі, що це ніколи не станеться знову	1	2	3	4	5
34.	Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35.	Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную	1	2	3	4	5
36.	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37.	Дзвоню другу	1	2	3	4	5
38.	Зазнаю роздратування	1	2	3	4	5
39.	Вирішаю, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40.	Дивлюся фільм	1	2	3	4	5
41.	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42.	Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити	1	2	3	4	5
43.	Розробляю кілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44.	Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45.	Відіграюся на інших	1	2	3	4	5
46.	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити	1	2	3	4	5
47.	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації	1	2	3	4	5
48.	Дивлюся телевізор	1	2	3	4	5

Підвищена спрямованість вирішення завдання у складних, засмучують чи стресових ситуаціях. Прагнення зосередитись на проблемі, проаналізувати її, все зважити, та прийняти найбільш оптимальне рішення.

Середній рівень схильності до занурення в емоційні переживання щодо стресової ситуації. Помірковано виражена внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках та нездатності вирішити проблему.

Низький рівень орієнтованості на уникнення вирішення скрутної ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття.

**Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності»
(Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін)**

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, тому що це властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічності в часі.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього поява стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісне властивість, і як стан є методика, запропонована Ч.Д. Спілбергера. Російською мовою його шкала була адаптована Ю.Л. Ханіна.

Шкала реактивної тривожності (РТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Таблиця Б1.

Шкала ситуативної (реактивної) тривожності

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілковито вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я не задоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваете зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Таблиця Б2.

Шкала особистісної тривожності

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілковито вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка і інтерпретація результатів

Показники РТ і ЛТ підраховуються за формулами:

$РТ = I - 2 + 35$, де I - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 - сума інших закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = I - 2 + 35$, де I - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40 - сума інших закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

- до 30 - низька тривожність;
- 31 - 45 - помірна тривожність;
- 46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. В цьому випадку слід знизити суб'єктивність значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення почуття відповідальності і уваги до мотивів діяльності. Але іноді дуже низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги ставить за мету показати себе в «кращому світлі».

Шкалу можна успішно використовувати в цілях саморегуляції, з метою керівництва та психокорекційної діяльності.

Методика «Локус контролю» (Дж. Роттер)

Методика дозволяє виявляти спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтерналі) стимули. На основі шкали локусу контролю Дж. Роттера розроблені різні варіанти. Один з них наводиться тут по книзі О.П. Єлісеєва «Конструктивна типологія і психодіагностика особистості».

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.

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 пристрасстю не представляє утруднень;

б) навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки з пристрасстю.

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 подобаєтеся людині;

б) число ваших друзів залежить від того, наскільки Ви викликаєте прихильність до себе інших.

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 (Рис.В1.).

1	а	б	6	а	б	11	а	б	16	а	б	21	а	б	26	а	б
2	а	б	7	а	б	12	а	б	17	а	б	22	а	б	27	а	б
3	а	б	8	а	б	13	а	б	18	а	б	23	а	б	28	а	б
4	а	б	9	а	б	14	а	б	19	а	б	24	а	б	29	а	б
5	а	б	10	а	б	15	а	б	20	а	б	25	а	б			

Рис. В1. Бланк відповідей

Обробка результатів. Використовуються два трафарети, відповідні бланку для відповідей, з вирізаними у відповідних місцях віконечками. 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», що з'явилися в віконечках відповідного трафарету при накладанні його на бланк для відповідей (рядки і колонки трафаретів і бланка повинні строго збігатися). Максимальні суми за інтерналіюсті і екстернальності рівні 23, оскільки 6 тверджень є фоновими.

Висновки. Про відповідної спрямованості локусу контролю випробуваного варто судити за відносним перевищенню сумарних балів показників інтернальності або екстернальності.

Методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) В.А. Доскіна

Тест «САН», назва якого складається з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І.М. Сеченова: В.А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М.П. Мірошніковим і В.Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. «САН» використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). «САН» – це бланк (Табл.А.1.), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень «самопочуття хороше» і «самопочуття

погане» розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від «0» відображає самопочуття – вище за середній, а цифра три – відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника.

У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 1 2 3».

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал «3 шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал «0» оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Наприклад:

	7	6	5	4	3	2	1	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1	2	3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1	2	3	4	5	6	7	
ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах: «самопочуття», «активність», «настрій».

Таблиця Д1.

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3	2	1	0	1	2	3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1	2	3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНИЙ

4	МАЛОРУХОМИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3	2	1	0	1	2	3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3	2	1	0	1	2	3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3	2	1	0	1	2	3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3	2	1	0	1	2	3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів – низька оцінка;
- 30 - 50 балів – середня оцінка;
- 50 балів – висока оцінка.

3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.

Результати діагностування за методиками дослідження

№ з/п	Стать	ПОК	ЕОК	КОУ	СВ	ССВ	СТ	ОТ	Ін	Ек	С	А	Н
1	1	16	49	16	8	13	31	31	12	44	3	2	6
2	1	53	36	35	23	5	20	20	10	11	3	3	4
3	1	66	48	45	15	18	30	30	12	44	5	2	3
4	2	53	49	46	40	13	80	80	33	32	4	2	7
5	2	80	48	35	22	17	30	30	12	44	2	3	7
6	2	16	49	80	14	25	44	44	10	33	7	3	2
7	2	53	49	34	23	12	20	20	12	11	5	4	5
8	2	66	35	46	22	13	44	44	12	44	6	6	6
9	1	53	36	45	40	17	31	31	33	32	5	7	2
10	1	16	16	80	8	25	20	20	12	10	7	6	7
11	1	65	80	16	23	12	30	30	33	11	4	4	4
12	2	80	48	35	22	18	45	30	12	32	3	6	6
13	2	53	80	46	40	17	20	20	10	33	6	5	2
14	1	16	49	34	14	25	44	44	12	44	4	7	7
15	1	53	35	35	40	5	31	31	12	32	4	2	7
16	2	66	80	35	15	17	30	30	12	11	2	3	7

17	1	53	36	16	8	18	31	31	11	44	7	3	2
18	1	16	49	45	23	12	20	20	12	32	5	4	5
19	2	53	80	80	15	13	44	44	33	44	6	6	6
20	2	80	16	34	14	18	30	30	12	33	5	7	2
21	1	16	49	45	40	28	20	20	12	11	7	4	4
22	2	53	36	46	22	5	80	30	12	32	5	1	5
23	1	66	80	16	8	17	31	31	11	44	1	4	7
24	2	53	48	35	23	25	31	31	33	32	3	6	6
25	2	66	49	46	22	13	30	30	10	33	6	5	2
26	1	53	35	45	23	18	44	44	12	10	4	7	7
27	1	80	80	80	40	25	20	20	11	44	4	2	7
28	2	53	36	35	15	12	31	31	10	32	6	4	5
29	1	66	16	46	14	17	30	30	12	33	7	2	4
30	2	53	48	46	23	12	44	44	12	32	4	3	5

*1-хлопці, 2-дівчата