

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Особистісні особливості стресу дорослої людини
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-113 м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

БОРИСЕНКО І.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ХРУСТАЛЬОВА М.С.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

БОРИСЕНКО Ігор Вікторович

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особистісні особливості стресу дорослої людини
керівник проєкту (роботи) кандидат політичних наук, доцент ХРУСТАЛЬОВА
Марина Станіславівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 104 сторінки, 65 джерел, 8 рисунків, 12 таблиць, 2
додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: На основі теоретичного аналізу були охарактеризовані основні теорії стресу; визначені основні напрямки дослідження прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації; визначен характер взаємозв'язку між рівнем стресу та захисними стратегіями поведінки дорослої людини в стресовій ситуації; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості у ситуації стресу

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Таблиця 1.1. Механізми захисту та подолання за Н. Хаан; Таблиця 2.1. Загальні характеристики результату (оцінка загального середнього показника поточного стресу за t-Критерієм Стюдента для однієї вибірки); Таблиця 2.2. Статистики порівняння рівню поточного стресу респондентів в залежності від статі; Таблиця 2.3.

Рівень поточного стресу респондентів (розвідувальний аналіз в описових статистиках); Рис. 2.1. Рівень поточного стресу серед усіх респондентів; Рис. 2.2. Рівень поточного стресу серед усіх респондентів згідно кривої нормального розподілу Гаусса; Таблиця 2.4. Середні показники за Копінг-стратегією «вирішення завдання» в залежності від статі; Таблиця 2.5. Рівень кореляційного зв'язку за рівнем стресу та вибором копінг стратегії поведінки респондента; Таблиця 2.6. Статистики Хі-квадрат за рівнем загального опору; Таблиця 2.7. Статистики Хі-квадрат за рівнем загального опору; Таблиця 2.8. Рівень вираженості копінг-стратегій респондентів (середні значення); Рис 2.3. Рівень середніх показників за копінг стратегіями серед усіх респондентів; Рис. 2.4. Рівень середніх показників за копінг стратегіями серед усіх респондентів; Рис. 2.5 Види захисту (середні показники) серед усіх респондентів; Таблиця 2.9. Рівні кореляційних зв'язків за середніми показниками за обраними видами захисту в залежності від рівню стресу респондентів; Таблиця 2.10. Рівні кореляційних зв'язків за середніми показниками за обраними видами захисту та видами копінгу респондентів; Таблиця. 2.11. Розподіл результатів за рівнями за методикою «Індекс життєвого стилю» (N = 121); Таблиця 2.12. Рівні кореляційних зв'язків за середніми показниками за статтю респондента та типом професійної ідентичності; Рис. 2.6. Рівень середніх показників за негативними самоописами серед усіх респондентів; Рис. 2.7. Рівень середніх показників за позитивними самоописами серед усіх респондентів; Рис. 2.8. Розподіл середніх середніх показників за коефіцієнтами серед усіх респондентів.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	04.12.2024	12.12.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	

4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	16.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	18.12.2024	

Студент(ка) _____
(підпис)

Ігор БОРИСЕНКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Марина ХРУСТАЛЬОВА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 104 с., 12 табл., 8 рис., 65 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: особливості прояву стресу дорослої людини..

Предмет дослідження: особливості прояву стресу дорослої людини та види захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації.

Мета дослідження: теоретично-практичне дослідження особливостей прояву стресу та захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз наукової психологічної вітчизняної й зарубіжної літератури для визначення прояву стресу в залежності від особистих рис дорослої людини; узагальнення наукових підходів до вивчення захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації; емпіричні – тестування за наступними методиками: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Пей (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), Методика дослідження професійної ідентичності (автор Л. Б. Шнейдер); статистичні – описові статистики, засоби перевірки статистичних гіпотез, кореляційний аналіз. Дослідження проводилося засобами Google Forms, в дослідженні було використано данні 121 особи. Результати дослідження було обчислено за допомогою програми математичної статистики SPSS-23.

Практична значимість роботи полягає в можливості залучення отриманих результатів для психоедукації дорослих людей з теми стресу та копінгової поведінки. Крім того, робота висвітлить важливість вивчення цієї проблеми для психологічної практики, що є актуальним для спеціалістів в умовах гострого та хронічного стресу, з яким стикаються українці під час війни.

СТРЕС, ФРУСТРАЦІЯ, ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТИПІВ СТРЕСУ У ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ ТА ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ	10
1.1. Стрес і типи стресових ситуацій в психології	10
1.2. Основні детермінанти впливу складної життєвої ситуації на емоційні переживання особистості	19
1.3. Поняття захисних стратегій поведінки особистості психології.....	32
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ.....	48
2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження.....	48
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	55
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ.....	73
3.1. Психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості у ситуації стресу.....	73
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	88
Додаток А. Результати діагностики за тестом визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге.....	88
Додаток Б. Основні описові статистики досліджуваних параметрів.....	92

ВСТУП

Актуальність теми. Станом на весну 2024 року в Україні вже два роки відбуваються повномасштабні військові дії. Українське суспільство отримує додаткове стресове навантаження – гостре (безпосередня загроза життю, втрата близьких і друзів та ін.) та хронічне (вплив війни на сімейну систему, вимушена зміна місця проживання, втрата роботи та ін.).

В сучасному світі дорослі люди постійно зіштовхуються з різноманітними стресовими ситуаціями, що виникають у професійній, особистісній, соціальній сферах їхнього життя. Від типу реакції на стресові фактори, способів адаптації на зміни обставин, великою мірою залежить їхнє психологічне благополуччя та загальний стан здоров'я.

Захисні стратегії поведінки в стресових ситуаціях відіграють важливу роль у збереженні психологічного здоров'я та подоланні труднощів. Розуміння особливостей захисних стратегій дорослих у стресових ситуаціях важливе для вдосконалення методів психологічної підтримки особистості та її адаптації до негативних факторів стресу.

Дана магістерська робота присвячена вивченню розмаїття методів, за допомогою яких дорослі індивіди справляються зі стресовим навантаженням, забезпечуючи таким чином психологічну стійкість та емоційний комфорт.

Об'єкт дослідження: особливості прояву стресу дорослої людини.

Предмет дослідження: особливості прояву стресу дорослої людини та види захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації.

Мета дослідження: теоретично-практичне дослідження особливостей прояву стресу та захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу схарактеризувати основні теорії стресу.

2. Визначити основні напрямки дослідження прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації.

3. Визначити характер взаємозв'язку між рівнем стресу та захисними стратегіями поведінки дорослої людини в стресовій ситуації

4. Розробити рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості у ситуації стресу

Для досягнення поставленої мети у роботі будуть розглянуті основні теоретичні підходи до розуміння факторів розвитку стресу, викладені у роботах закордонних та вітчизняних дослідників, а саме: К. Бернар, В. Кеннону, Г. Сельє, Р. Лазарусу, С. Фолкману, С. Хілтона, Дж. Лейсі, Б.Лейсі та ін.; класифікація стресу згідно К. Олдвіну, сучасні теорії стресу у роботах Х. Вольфа, К. Матені, Д. Айкок, Д. Механік, В. Бодров та ін., професійного стресу – J. Sharit, G. Salvendy; дослідження тривоги З.Фрейда, Ф. Перлзу О. Чернікової, А. Пуні, Е. Шострому та ін.

Методи дослідження: Для досягнення мети наукової роботи та виконання визначених завдань були використані наступні методи дослідження:

теоретичні - аналіз наукової психологічної вітчизняної й зарубіжної літератури для визначення прояву стресу в залежності від особистих рис дорослої людини; узагальнення наукових підходів до вивчення захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації;

емпіричні – тестування за наступними методиками: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS), методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), Методика дослідження професійної ідентичності (автор Л. Б. Шнейдер);

статистичні – описові статистики, засоби перевірки статистичних гіпотез, кореляційний аналіз.

Дослідження проводилося засобами Google Forms, в дослідженні було використано данні 121 особи.

Результати дослідження було обчислено за допомогою програми математичної статистики SPSS-23.

Гіпотези дослідження:

H0: Немає взаємозв'язку між загальним рівнем стресу респондентів, особистісними проявами людини у стресі, захисними копінг – стратегіями поведінки.

H1: Існує взаємозв'язок між загальним рівнем стресу респондентів, особистісними проявами людини у стресі, захисними копінг – стратегіями поведінки.

Надійність та вірогідність результатів забезпечувалася репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, відповідних меті та завданню дослідження, використанням методів математичної статистики.

Надійність та вірогідність результатів забезпечувалася репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, відповідних меті та завданню дослідження, використанням методів математичної статистики.

Практична значимість роботи полягає в можливості залучення отриманих результатів для психоедукації дорослих людей з теми стресу та копінгової поведінки. Крім того, робота висвітлить важливість вивчення цієї проблеми для психологічної практики, що є актуальним для спеціалістів в умовах гострого та хронічного стресу, з яким стикаються українці під час війни.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає 104 сторінки, 12 таблиць, 8 малюнків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТИПІВ СТРЕСУ У ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ ТА ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ

1.1. Стрес і типи стресових ситуацій в психології

Стрес є важливим поняттям для розуміння як життєстійкості, так і еволюційних процесів. Усі живі істоти стикаються з загрозами для гомеостазу, які в здоровому варіанті повинні відповідати адаптаційними реакціям, адже саме виживання людського виду залежить від здатності адаптуватися до сильних стресових факторів. Це відбувається як на суспільному, так і на міжособистісному рівні. На загальнонаціональному рівні ми стикаємось з такими стресовими факторами як війни, епідемії, складності з інституційними ресурсами тощо.

На індивідуальному – відчуваємо напруження у зв'язку з незахищеністю повсякденного існування, стресами на роботі, у сімейних стосунках та ін.

Стресові ситуації викликані обставинами, вимоги яких загрожують перевищити ресурси особистості. Отже важливо розуміти походження стресу, його види, а також способи захисту від наслідків та їх подолання [28].

Французький медик К. Бернар першим зауважив, що підтримання життя критично залежить від збереження внутрішнього середовища незмінним перед обличчям мінливої навколишньої обстановки. Один з його послідовників В. Кеннону 1929 році назвав механізми, що виконують захисні функції організму, «гомеостазом» ((homeostasis; грец. *homoios* – подібний + *stasis* – стійкість) та наголосив на їх еволюційному походженні. Видатний канадський вчений та медик Г. Сельє (1992) вперше використав термін «стрес» для позначення впливу всього, що серйозно загрожує гомеостазу [64].

У численних експериментах Сельє встановив, що лабораторні тварини, які піддавалися гострим і шкідливим фізичним та емоційним подразникам (яскраве світло, сильний шум, екстремальні спека чи холод, довгострокова фрустрація), демонстрували однакові патологічні зміни у вигляді виразки шлунку, зменшення лімфоїдної тканини та збільшення надниркових залоз. Пізніше він довів, що хронічний стрес може викликати у цих тварин різні захворювання, схожі на ті, що спостерігаються у людей, зокрема серцеві напади, інсульт, захворювання нирок, ревматоїдний артрит тощо.

Теорії Сельє привернули значну увагу вчених, і стрес незабаром став модним словом, яке повністю нівелювало оригінальне визначення автору. Термін почали використовувати для позначення впливу владного або поганого начальника або іншої неприємної ситуації. Для багатьох реакцією на це був стрес у вигляді болю в грудях, печії, головного болю або серцебиття. Інші використовували стрес для позначення того, що вони сприймали як наслідок чи кінцевий результат цих реакцій, таких як виразка чи серцевий напад. Коли стало очевидно, що більшість людей розглядають стрес як якусь неприємну загрозу, Сельє згодом довелося створити нове слово, «стресор», щоб відрізнити стимул від реакції. Стрес, як правило, вважався синонімом дистресу, а словники визначають його як «фізичне, психічне чи емоційне перенапруження або напруження» або «стан або почуття, яке виникає, коли людина відчуває, що вимоги перевищують особисті та соціальні ресурси, які вона здатна мобілізувати». Таким чином, стрес виставлявся в негативному світлі, а його позитивні наслідки ігнорувалися. Однак стрес може бути корисним, коли спонукає людей досягати більшого. Будь-яке визначення стресу повинно також включати хороший стрес, або те, що Сельє називав «еустресом». Наприклад, перемога в перегонах або на виборах може бути таким же стресом, як і поразка, або навіть більше.

Відзначаючи розвиток стресових реакцій як адаптивний процес, Сельє помітив, що сильні, тривалі реакції на перенавантаження можуть призвести до пошкодження тканин і різних захворювань.

Р. Лазарус та С. Фолкман відзначили, що у людей та тварин при оцінці передбачуваної загрози включаються реакції подолання[56].

Британський вчений С. Хілтон писав (1975), що центральна нервова система людини має тенденцію виробляти інтегровані реакції подолання, а не окремі, ізольовані зміни. Таким чином, якщо негайна боротьба або втеча здається можливою, ссавці, як правило, виявляють підвищену вегетативну та гормональну активність, що максимізує можливості для м'язового навантаження – до цього висновку, зокрема, дійшов в 1929 році американський фізіолог У. Кенон[52]. Навпаки, під час аверсивних ситуацій, коли активна реакція подолання недоступна, ссавці, в тому числі людина, схильні до реакцій підвищеної пильності, що призводить до збудження симпатичної нервової системи. Це, в свою чергу, призводить до зворотного процесу – гальмування активного руху та відтоку крові від периферії. Різні ситуації викликають різні біологічні реакції і зрештою виникають ситуаційні стереотипи. Крім цього, існують індивідуальні відмінності в реакціях на стрес на ту саму ситуацію, що формує поняття «стереотипи відповіді». Ця тенденція демонструвати особливу модель стресових реакцій на різноманітні стресори називається «стереотипом відповіді» – про це писали Дж. Лейсі та Б.Лейсі у 1958 році[62]. Деякі люди більше схильні до застосування стратегій активного подолання (або копінг-поведінки), ніж інші.

В процесі досліджень на тваринах в якості причин у визначенні індивідуальних відмінностей у стереотипі реакції були доведені генетична спадковість та неонатальний досвід.

Гомеостатичні механізми у людей є достатньо ефективними, і короточасні стресові фактори зазвичай не завдають шкоди здоров'ю. Однак постійне перенапруження та довгострокові стресові реакції здатні погіршити фізичне та психічне здоров'я особи.

Спочатку стрес вважався сукупністю симптомів, які супроводжують різноманітні хронічні захворювання, що вражають різні частини тіла. Однак з моменту свого створення цей термін набув ширшого значення й охоплює реакцію

організму на будь-які психічні, емоційні чи фізичні перевантаження. Зараз загально визнано, що стрес є як симптомом, так і основним фактором ризику тривоги, мігрені, зловживання психоактивними речовинами, ожиріння та серцевих захворювань.

Негативні наслідки хронічних стресових факторів вражають людей через їх високу здатність до символічного мислення, отже стресові реакції на труднощі життя та роботи можуть стати постійними.

На стійкість людини до проживання стресових ситуацій впливають кількість і стійкість стресорів, біологічна вразливість людини (генетичні, конституційні фактори) і засвоєні моделі подолання [30].

В якості психологічних наслідків впливу стресових факторів при недостатньому застосуванні захисних та захисно-долаючих стратегій поведінки є, зокрема, депресія. На думку сучасних дослідників, перші депресивні епізоди часто розвиваються після серйозної негативної життєвої події, в тому числі розлучення, самогубства родичів, серйозне медичне захворювання.

Тривожні розлади також є серйозним наслідком стресових життєвих подій та часто передують депресивним епізодам.

Серед наслідків стресових ситуацій, пов'язаних з травмою, називають такі стани, як гострий стресовий розлад (ГСР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 3,6% населення світу пережили ПТСР. Фактори ризику розвитку посттравматичного стресового розладу включають вплив травматичної життєвої події, відсутність соціальної підтримки та генетичну схильність.

Існує багато досліджень, які доводять зв'язок між стресовими факторами та розвитком психосоматичних захворювань через ендокрино-імунні взаємодії.

На відміну від гострого стресу, який здатен здійснювати позитивний вплив, хронічний стрес може призвести до серйозних порушень у ланцюгах, які регулюють

нейроендокринні сигнали. Окрім впливу на мозок, хронічний стрес також змінює метаболізм на клітинному рівні.

Гострий стрес спочатку призводить до підвищення продуктивності – до певного моменту, після якого продуктивність різко падає. Цей пік може бути різним для кожної особистості.

Сельє описав реакцію на стрес за тристадійною схемою, схожою у тварин і у людей. Він назвав цю модель загальним адаптаційним синдромом, який включає стадію тривоги (націленість на боротьбу або втечу), стадію опору (переживання хронічного стресу та активне використання ресурсів організму) і стадію виснаження (початок ушкодження тканин, розвиток психосоматичних захворювань та дефіциту ресурсів організму).

Тепер розглянемо класифікацію стресів.

К. Олдвін пропонує класифікувати стресори за двома категоріями: сила-слабкість і тривалість дії. Виходячи з цих критеріїв, виділяється чотири види стресорів: 1) травма (катастрофа, нещасний випадок, смерть близького, війна, несподіване розлучення) – короткий, але дуже сильний вплив; 2) життєва подія (наприклад, вимушений догляд за членом сім'ї, переїзд) – більш тривалий процес, який здійснює сильний вплив на подальше життя і долю; 3) хронічний стресор (напруга) – сюди відносяться, в першу чергу, конфлікти, що накопичуються і лишаються нерозв'язаними в процесі виконання тих чи інших соціальних ролей («добувач фінансів», сексуальний партнер, дружина, теща, зять і т.д.); 4) життєві труднощі, що виникають при щоденній взаємодії особистості і середовища, або мікрострессори. Це слабкі стресові впливи, сила яких може зростати, накопичуючись, приносити серйозні труднощі (наприклад, постійний брак грошей, погані житлові умови).

Стрес прийнято класифікувати за природою стресора (фізіологічний, психологічний), його впливом на людину (позитивний евстрес, негативний дистрес) і часом впливу стресора (гострий або короткочасний, хронічний або тривалий).

В останні роки багато уваги приділяється вивченню професійного стресу, який спричиняє сильний вплив на продуктивність роботи [21]. ВООЗ визначає цей тип стресу як реакцію людини, яка вона стикається з вимогами роботи, які не відповідають її знанням і можливостям і кидають виклик її здатності адаптуватись. До погіршення ситуації з цією формою стресу призводять швидкі зміни в технологіях, збільшення кількості робочих годин, скорочення відпусток, проблеми з балансом між роботою та особистим життям. Результати різних досліджень щодо професійного стресу показують, що жінки відчують більше стресу, ніж чоловіки на робочих місцях. У рамках досліджень професійного стресу працюючі жінки та чоловіки стикаються з однаковим спектром стресорів. Однак виявляється, що жінки більш чутливі до міжособистісних конфліктів, тоді як чоловіки більш чутливі до проблем, що призводять до марного витрачання часу та зусиль. Крім того, жінки частіше мають справу з психологічним стресом, тоді як чоловіки більше піддаються впливу фізичного стресу. Довгостроковий вплив професійного стресу призводить зрештою до вигорання на роботі.

Численні дослідження доводять, що потрапляння у становище, яке потребує мобілізації внутрішніх ресурсів на рівні, яке перевищує можливості людини, призводить до включення механізмів психологічного захисту, а зрештою – копінг-поведінки [29]. Основне значення має суб'єктивне значення певної життєвої події для кожної людини. В ситуації впливу сильного психологічного стресу захисти та копінги розглядають як цілісні стратегії, направлені на адаптацію до складного становища.

Отже, в цьому підрозділі ми з'ясували, що стрес є одним з найважливіших предметів досліджень психічного здоров'я та однією з найскладніших областей психології та соціології в поточному столітті. Саме вплив стресу вважається головною загрозою здоров'ю наших часів. Причиною такого масштабу проблеми в сучасному суспільстві є складне соціальне, особистісне та екологічне середовище людини, численні й одночасні взаємодії людини з оточуючими факторами, а також різноманітність проявів стресу. Незважаючи на те, що стрес вважається повсякденною

ознакою сучасного життя, якщо він стає постійним і хронічним, у більшості людей виявляються проблемні ознаки та симптоми, які можуть загрожувати їхньому здоров'ю і суспільству. Саме тому є дуже важливим досліджувати застосування захисних та захисно-долаючих стратегій поведінки, які дозволяють дорослій особистості опановувати стресові ситуації, зменшувати негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я, змінювати свою поведінку та сприйняття негативних життєвих факторів.

Наряду з класичними, існує багато сучасних теорій стресу [61]:

1. Генетично-конституціональна теорія стресу, згідно якої організм людини чинить опір стресорам незалежно від зовнішніх обставин, але згідно своїм захисним стратегіям, тобто спираючись на свій попередній досвід.

2. Модель схильності до стресу – спирається на ідею поєднання спадкових факторів та зовнішніх обставин. Тобто, згідно цієї теорії, реакція людини на стрес варіюється в залежності від спадкових рис та серйозності ситуації.

3. Модель Х. Вольфа, котрий визначив стрес як центральну умову адаптації людини до навколишнього світу.

4. Інтегративна модель стресу, запропонована К. Матені, Д. Айкок. Центральне місце у цій моделі відводиться прийняттю рішень. Вчені видвинули гіпотезу, згідно якої труднощі у рішенні проблеми супроводжується напругою функцій організму. якщо проблема не вирішується, напруга зростає – виникають умови для розвитку стресу. На думку авторів здатності людини в вирішенні виникаючих перед нею проблем залежать від ряду факторів:

- ресурсів людини для подолання різноманітних проблем;
- енергетичного потенціалу для вирішення конкретної проблеми;
- походження проблеми, ступеню несподіванки її виникнення;
- наявності і адекватності психологічної і фізіологічної установки на конкретну проблему; типу обраного реагування – захисного чи агресивного.

Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії З. Фрейда. У побудові цієї теорії Фрейд спирався на два типи зародження і прояви тривоги:

- тривога, котра виникає як реакція на передбачення реальної зовнішньої небезпеки;
- травматична тривога, котра розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

Прикладом причини виникнення такого типу тривоги є стримування сексуальних спонукань і агресивних інстинктів. Для опису результируючих симптомів цього стану З. Фрейд ввів термін «психопатія повсякденного життя».

Міждисциплінарна модель стресу. На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у людини і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій. У ряді випадків реакції можуть бути патологічними, але можуть і призводити до вищих рівнів функціонування і новим можливостям регулювання.

Теорії конфліктів. Ці теорії кутом проблеми ставлять зв'язок поведінки людини в суспільстві і стану напруги в стосунках, які супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані із необхідністю членів суспільства підкорятися встановленим соціальним нормам та правилам.

Модель Д. Механік. Центральним елементом в цій моделі виступають механізми адаптації людини до оточуючих обставин. Механізми адаптації використовуються як засоби боротьби із ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією. Вони мають два прояви: подолання – боротьба з ситуацією, захист – боротьба з почуттями, викликаними тією ситуацією, що виникла.

Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається адекватною оцінкою подій, що відбуваються та адекватною поведінкою щодо їх подолання та направлення у потрібне русло.

Модель фізіологічного стресу Г.Сельє. У цій моделі стрес розглядається як поведінкова реакція на соціально-психологічні стимули.

Ця модель стресу була модифікована В. Р. Dohrenwend, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і не адаптивні реакції. Автор під стрессовими розуміє як найбільш вагомні соціальні фактори – економічні, сімейні невдачі, тобто такі об'єктивні події, котрі не залежать від людини, але змінюють її реальність. Такі фактори можуть бути як негативними, так і позитивними.

Системна модель стресу, котра визначає розуміння процесів управління своєю поведінкою, адаптацією до навколишніх умов.

Ця модель визначає вибір людиною стратегії своєї поведінки з метою запобігання стресу.

Проблема розвитку робочого стресу постійно вивчається та доповнюється різноманітними сучасними теоріями, але поряд з тим, проблема з кожним роком стає все більшою. Як зауважує В. А. Бодров у своїй книзі «Інформаційний стрес», усі перераховані вище фактори є найбільш вагомими, в залежності від виду виконуваної людиною роботи, специфіки роботи, людського фактору, індивідуальних рис людини, та непередбачуваних ситуацій, виникаючих на робочому місці.

Дослідники J. Sharit і G. Salvendy визначають професійний стрес як багатомірний феномен, виражений у фізіологічних і психологічних реакціях, що виникають у відповідь на складну трудову ситуацію. Це дозволяє виділити наступні напрямки дослідження стресу:

- визначити, які параметри даного феномену відповідають виду трудової діяльності;
- знайти «бажані області» – суб'єктивні та об'єктивні реакції робітника на ситуацію;
- співвіднести результати;
- визначити величину кожного з досліджуваних вимірювань.

1.2. Основні детермінанти впливу складної життєвої ситуації на емоційні переживання особистості

У XX сторіччі стрес отримав назву «Епідемія сторіччя», і ця проблема поширювалась так швидко, що вже у XXI сторіччі перетворилася на хронічну.

Проблема робочого стресу зачіпає абсолютно усе людство, дуже часто працівникам будь-якої сфери доводиться виконувати такі завдання, котрі не відповідають моральним установкам працівника, відчувати на собі дію людського фактору, соціальної інгібіції, соціальної фасилітації, ефекту натовпу та диффузії відповідальності у колективі.

Стрес – це відповідна реакція організму на вплив екстремальних чинників, що порушують звичний спосіб життя. Стрес відрізняється від тривоги і депресії тим, що він завжди виникає як наслідок впливу зовнішніх факторів, тобто в нього завжди є зовнішні причини. Перелік таких факторів з кожним роком стає все більшим [22].

Фактори, що викликають стрес, поділяються на психологічні та фізіологічні. Фізіологічні фактори – ті, що порушують природний гомеостаз організму людини. До них відносяться: погане, нераціональне харчування, хронічне недосипання, перевтома, гострі та хронічні захворювання, зміна погоди та ін. Але люди по-різному реагують на фізіологічні чинники. Так, одні люди з легкістю витримують напруження та переключаються до інших подій, а інші застрягають у ситуації. Різноманітність цих реакцій залежить від психологічних особливостей людини.

Психологічні фактори розвитку стресу зумовлені сильним емоційним сплеском, котрий настає завжди неочікувано та котрий відчуває людина.

Основою цього сплеску найчастіше стають психологічні проблеми людини, до яких відносяться: невпевненість у собі, сумніви у своїх силах, надзвичайні обставини, ускладнення комунікації з людьми, боязнь людей, боязнь проявити себе перед людьми, конфлікти, невміння виходити з конфліктних ситуацій, проблеми у родині,

на роботі, кризи сімейних відносин і відносин з дітьми, розчарування у собі, близьких, та ін.

Також, наука виділяє позитивну – еустрес (від грец. Εὖ – «добре») і негативну – дистрес (від грец. Δυσ – «втрата») форми стресу.

Яким би не був стрес, «хорошим» або «поганим», емоційним або фізичним (або тим і іншим одночасно), вплив його на організм має загальні неспецифічні риси.

Еустрес – це поняття має два значення – «стрес, викликаний позитивними емоціями» і «несильний стрес, мобілізуючий організм».

Дистрес – це негативний тип стресу, з яким організм не в силах впоратися. Він підриває здоров'я людини і може призвести до важких захворювань. Від стресу страждає імунна система. У стресовому стані люди частіше виявляються жертвами інфекції, оскільки продукція імунних клітин помітно падає в період фізичного або психічного стресу.

Емоційним стресом називають емоційні процеси, які супроводжують стрес, і ведуть до несприятливих змін в організмі. Під час стресу, емоційна реакція розвивається раніше за інших, активізуючи вегетативну нервову систему і її ендокринне забезпечення. При тривалому або багаторазово повторюється стресі емоційному збудженні може застоюватися, а функціонування організму – розладжуватися.

Таким чином, проблема стресу стає все більш актуальною з плином часу, зачіпає абсолютно усі сфери людства, та має два види походження: психологічне та фізіологічне. Обидва види походження стресу мають однаково високу значимість для людини.

Рішення будь-якої проблеми, з якою звернувся клієнт до психолога, вимагає, крім вияву її причини, визначення стадії стресу, на якій знаходиться клієнт. Від правильного визначення стадії стресу клієнта залежить прийняття адекватного вибору вирішення проблеми.

Найвідоміший опис етапів розвитку стресу, на сьогоднішній день, дав Ганс Сельє у 1936 р.

Усього він виділив 3 стадії розвитку стресу, що перетікають одна в одну:

1. Стадія шокowego стану. Вона характеризується постійним відчуттям тривоги. У цей період організм виробляє більше енергії, ніж у стані спокою, намагаючись подолати дратівливі чинники.

2. Стадія опору. Характерною для неї є вироблення своєрідного імунітету до стресової ситуації. Зменшується вироблення гормонів, які посилювали стресовий стан. Людина стає більш спокійною і врівноваженою, зникає почуття тривоги, людина розробляє стратегії щодо подолання стресової ситуації.

3. Стадія виснаження організму. Для цієї стадії характерним є те, що опір факторам стресу знижується. У разі тривалого перебування в стресовому стані у людини відбуваються фізіологічні зміни організму, маючи назву психосоматичних. До них відносяться такі хвороби як: головний біль, біль у ділянці серця, біль у горлі, блуждаючі болі, біль у кінцівках, тошнота, біль у епігастральній області, хронічні запори та ін.

Тривалість усіх 3 стадій індивідуальна для кожної окремої людини. Також вони індивідуальні для кожної стресової ситуації і можуть тривати від декількох хвилин до місяців.

Коли проблема не вирішується, людина занадто довго живе у стані напруженості, описані вище стадії стресу переростають у фрустрацію, а згодом, у довготривалу депресію.

Фрустрація (від лат. Frustratio – обман, розлад, руйнування планів) – такий психічний стан людини, який викликається об'єктивно непереборними (або так сприймаються суб'єктивно) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення будь-якої задачі. Фрустрація – це гостре переживання незадоволеної потреби. Фрустрацію можна описати наступною формулою: «Потреби – блокування – негативні емоції». Фрустрація переживається особливо важко, якщо бар'єр, який

заважає досягненню мети, виникає раптово і несподівано. Причини, що викликають стан фрустрацію діляться на чотири групи:

- фізичні бар'єри – зовнішні причини, що не залежать від людини;
- біологічні бар'єри - хвороба, погане самопочуття, сильна втома, старіння.

Цей бар'єр може бути причиною сильних професійних стресів у спортсменів і артистів балету, змушених йти з професії у віці до сорока років;

- психологічні бар'єри – страхи і фобії, невпевненість у власних силах, негативний минулий досвід. Яскравим прикладом цього бар'єру є, наприклад, надмірно високу предстартове хвилювання, в результаті якого навіть відмінно підготовлена презентація може закінчитися провалом;

- соціокультурні бар'єри – норми, правила, заборони, існуючі в суспільстві. У професійній діяльності соціокультурні бар'єри можуть проявлятися у вигляді необхідності підтримувати думку більшості або начальника, навіть якщо ми впевнені, що він абсолютно не правий.

Фрустрація зазвичай супроводжується переживанням негативних емоцій – гніву, агресії, почуття провини, роздратування. Сильне переживання цих почуттів може привести до дезадаптивної форм поведінки. До них відносяться:

1. Агресивні реакції, спрямовані на іншу людину або саму себе (аутоагресія).

Але існують випадки, коли агресія може бути ефективною і доречною (конструктивна агресія);

2. Відхід з ситуації, відмова від будь-якої діяльності, апатія;

3. Регресія, коли дорослі починають вести себе як діти – відмовляються від їжі після сварки, перестають спілкуватися, ображаються, чекають дива, яке їм допоможе вирішити дану ситуацію;

4. Рухове збудження, коли людина не може контролювати поведінку і робить безцільні і неупорядковані дії.

5. Включення механізмів захисту, які в даному випадку допомагають пережити гостроту фрустрації.

Усі перераховані вище форми поведінки не сприяють вирішенню проблеми, проте дають можливість знизити напругу.

До адаптивних реакцій відносять таку поведінку, яка допомагає якимось чином вирішити ситуацію і тим самим знижує напругу. До такої поведінки можна віднести:

1. Подолання перешкоди з використанням нових методів і засобів або за допомогою зміни своєї стратегії поведінки; пошук шляхів, щоб обійти перешкоду;
2. Компенсація – пошук іншої сфери для задоволення потреби;
3. Відмова від наміченої мети, вибір нової мети, переоцінка цінностей.

Актуально для психології вивчення фрустраційної толерантності – стійкості особистості до впливу фрустраторів. На адаптивну поведінку в стані фрустрації багато в чому впливає батьківський сценарій про те, як треба поводитися в подібних ситуаціях, засвоєний дитиною в дитинстві. Тобто, опинившись в ситуації фрустрації, ми актуалізуємо ті моделі поведінки, які використовували наші батько й мати в момент переживання гострого стресу.

Розглядаючи фрустрацію як гострий стрес, фахівці пропонують різні методи, що підвищують адаптацію до фрустрації. Наприклад, це може бути відмова від будь-яких дій (так як в момент фрустрації ми втрачаємо здатність мислити логічно і прораховувати наслідки наших дій) або використання прийомів самоконтролю і технік саморегуляції. Сильним підтримуючим фактором є також складання і промовляння формул самозахисту – коротких формул самонавіювання, складених в позитивному ключі («Я впораюся!»)

Фрустраційна толерантність зростає, якщо, опинившись в абсолютно безвихідній на перший погляд ситуації, людина починає придумувати і шукати можливі варіанти виходу з неї. На даному етапі навіть фантастичні і ризиковані ідеї краще, ніж думка про те, що виходу немає.

Таким чином, фрустрація є логічним продовженням стадій розвитку стресу. Але, в залежності від ресурсів людини, фрустраційна толерантність може зростати,

тоді фрустрація виступає як захисний механізм людини у подоланні занадто високого рівню стресу.

А. Ц. Пуні в 1959 розділив передстартові емоційні стани за рівнем активації (емоційного збудження) на три види: стан лихоманки, бойового збудження і апатії.

Емоційне збудження, пов'язане з настроєм людини на майбутню подію, вивчено психологами в спорті на прикладі передстартових і стартових станів спортсменів. Однак зрозуміло, що ці стани мають місце не тільки у спортивній діяльності, а й в усіх категорій людей, яких очікують значні події.

Передстартова лихоманка, вперше описана О. А. Черніковою (1937), пов'язана з сильним емоційним збудженням. Вона супроводжується неуважністю, нестійкістю переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), що в поведінці призводить до зниження критичності, до примхливості, упертості і грубості у відносинах з близькими, друзями. Зовнішній вигляд такої людини відразу дозволяє визначити його сильне хвилювання: руки і ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється плямистий рум'янець. При тривалому збереженні цього стану людина втрачає апетит, нерідко спостерігаються розлади кишечника, пульс, дихання і артеріальний тиск підвищений і нестійкий.

Бойове збудження, з точки зору А. Ц. Пуні, є оптимальним передстартовим станом, під час якого спостерігається бажання і настрій людини на майбутню діяльність. Емоційне збудження середньої інтенсивності допомагає мобілізації і зібраності людини.

Передстартова апатія протилежна лихоманці. Вона виникає або при негативному ставленні людини до майбутньої діяльності, або при великому бажанні здійснювати діяльність (у другому випадку – як наслідок «перегорання» через тривалий час тривалого збудження) і супроводжується зниженим рівнем активації, гальмуванням. При апатії спостерігається загальна млявість, сонливість,

сповільненість рухів, погіршення уваги і сприйняття, уражень і нерівномірність пульсу, ослаблення вольових процесів.

Треба відзначити, що віднесення апатії тільки до емоційного збудження, нехай навіть і низькому, навряд-чи виправдано. Апатичний стан характеризується переважанням гальмівних реакцій над збудливими, що буде показано під час обговорення стану монотонії. Але і без цього можна довести, що апатія пов'язана з переважанням гальмівних реакцій, так як часто вона є наслідком перезбудження людини і переходу збудження в позамежне гальмування. Більш точно було б сказати, що при апатії спостерігається низький рівень активації кори головного мозку, а не емоційного збудження.

Питання про те, наскільки людина може адекватно судити про рівень свого емоційного збудження, вивчений погано, незважаючи на те що практична значущість його очевидна: адже знання свого стану важливо для його регуляції перед відповідальною діяльністю.

Вважається, що передстартова лихоманка і передстартова апатія заважають ефективному виконанню діяльності. Однак практика показує, що це не завжди так. По-перше, потрібно враховувати, що поріг виникнення цих станів у різних людей неоднаковий. У людей збудливого типу предстартовое емоційне збудження значно сильніше, ніж у осіб гальмівного типу. Отже, той рівень збудження, який для останніх буде близьким до «лихоманці», для перших буде звичайним передстартовим станом. Звідси необхідний облік індивідуальних особливостей емоційної збудливості і реактивності різних людей. По-друге, в ряді видів діяльності стан стартова лихоманка може навіть сприяти успішній діяльності (наприклад, при короткочасної інтенсивної діяльності).

Поняття «тривога» було введено в психологію З. Фрейдом (1925) і в даний час багатьма вченими розглядається як різновид страху. Так, Фрейд поряд з конкретним страхом (Furcht) виділяв невизначений, підсвідомий страх (Angst), О. А. Чернікова пише про тривогу як «страх очікування», а О. Кондаша (1981) – про страх перед

випробуванням. Ф. Перлз (Perls, 1969) визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Тривога є результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Тривога з'являється у людини внаслідок наявності незакінчених ситуацій, заблокованої активності, що не дає можливості розрядити збудження. У зв'язку з цим тривога розуміється як емоційний стан гострого внутрішнього болісного безмістовного занепокоєння, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності.

Виражена тривога проявляється як тяжке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» в різних частинах тіла, частіше в грудях, і нерідко супроводжується різними сомато-вегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, почастищенням сечовипускання, шкірною сверблячкою і т. і.). У маленьких дітей внаслідок нерозвиненості мови тривога може бути встановлена на підставі своєрідної поведінки: неспокійний погляд, метушливість, напруженість, плач або відчайдушний крик при зміні ситуації. Старші діти висловлюють скарги наступним чином: «якось не по собі», «неспокійно», «внутрішнє тремтіння», «немає спокою». Як пише Е. Шостром (1994), тривога подібна почуттю голода. Людина, що перебуває в тривозі, що не здійснює повну дію і зайнята тим, що пригнічує зростаючу агресію, в результаті чого впадає в апатію.

Синдром вигорання являє собою процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистісної відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи [19]. Він розглядається як результат невдало дозволеного стресу на робочому місці.

У суспільстві змінюється ставлення людей до роботи. Люди втрачають впевненість в стабільності свого матеріального становища, в гарантованості робочого місця. Загострюється конкуренція за престижну і високооплачувану роботу. Паралельно йдуть процеси вузької спеціалізації в професії і, одночасно, глобалізації з

суміжними галузями. Швидко змінюються запити ринку праці. Падає рейтинг ряду соціально значущих професій – медичних працівників, вчителів, вчених. Як наслідок, зростає психічне, емоційне напруження, яке пов'язане зі стресом на робочому місці. Виявляються тривога, депресія, синдром емоційного вигорання, психосоматичні розлади, залежності від психоактивних речовин (включаючи алкоголь, транквілізатори та ін.)

Синдром емоційного вигорання – є стан емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, що виникає в результаті хронічного стресу на роботі. Розвиток даного синдрому характерно у першу чергу для професій, де домінує надання допомоги людям (медичні працівники, вчителі, психологи, соціальні працівники, рятувальники, працівники правоохоронних органів, пожежники). Синдром емоційного вигорання розглядається як результат несприятливого дозволу стресу на робочому місці.

Виділяють такі ключові ознаки:

1. Фізичні симптоми: зменшений або збільшений вага, недостатній сон, безсоння, утруднене дихання, гіпертензія, виразки, наріви, втома, фізичне стомлення, виснаження, нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння, граничне виснаження, відстороненість від оточуючих, роботи, відчуття неефективності і недостатності своїх досягнень.

2. Емоційні симптоми: неемоційність, песимізм, цинізм, черствість, зменшення інтересу під час робочого дня, відчуття нестачі, втома, фрустрація, дратівливість, агресивність, тривога, депресія, почуття провини, збільшення деперсоналізації, переважає почуття самотності

3. Поведінкові симптоми: мале фізичне навантаження.

4. Інтелектуальний стан: цинізм, байдужість до всього, формальне виконання роботи.

5. Соціальні симптоми: відчуття браку часу і енергії, ридання, істерики, сильні душевні страждання, байдужість до їжі, стіл убогий, без вишукувань, імпульсивна

емоційну поведінку, мізерні взаємини з іншими. Соціальні контакти обмежуються роботою.

Професія – це вид трудової діяльності людини, що потребує від людини оволодіння спеціальними теоретичними знаннями та практичними навичками.

Сучасний світ розвивається дуже стрімко. І паралельно із розвитком сучасної людини з'являються та стрімко розвиваються нові напрямки професій. У сучасному світі існує більше 40000 професій. Для порівняння у XVII сторіччі перелік професій на Русі обчислював усього 200 професій.

З розвитком професій з'явилась необхідність їх класифікувати їх за здібностями та направленістю людини [14].

Вченими, спеціалістами по праці розроблена багаторівнева психологічна класифікація професій, яка спирається на спеціальні ознаки, а саме: Людина – людина – всі професії, пов'язані з вихованням, обслуговуванням, навчанням людей, спілкуванням з ними. До цієї групи належать всі педагогічні та медичні професії, професії сфери послуг та інші.

За предметом праці – направленість праці. В залежності від особливостей праці виділяють п'ять груп:

«Людина – природа» – включає такі спеціальності, як агроном, гідромеліораторів, флорист, ветеринар, плодоовочівник, лісник, бджоляр, мікробіолог, геодезист, геолог, фермер, гідролог, біолог, садовод, зоотехнік, агрохімік, рибовод, інженер паркового господарства тощо. Для цих спеціальностей необхідні такі якості, як працьовитість, відповідальність і наполегливість у досягненні мети, передбачення і прогнозування віддалених результатів, готовність працювати в несприятливих погодних умовах, на самоті або в команді з кількох людей. Професії цієї спрямованості добре підходять інтровертам і не завжди – тим, у кого потреба в нових враженнях, людях, подіях виражена дуже сильно.

«Людина – людина» – всі професії, пов'язані з вихованням, обслуговуванням, навчанням людей, спілкуванням з ними. До цієї групи належать всі педагогічні та медичні професії, професії сфери послуг та інші.

Прикладом таких професій можуть бути: тренер, директор підприємства, бригадир поїзда, капітан флоту, бригадир, інженер з організації управління виробництвом, вихователь, вчитель, інженер з підготовки кадрів, інструктор-льотчик, репетитор циркових номерів, репетитор з техніки мови, провідник, продавець, перукар, офіціант, приймальник замовлень, буфетник, бармен, телефоніст, оператор, телеведучий, юрист, екскурсовод, бібліотекар, продавець, режисер, художній керівник, медсестра, фельдшер, акушерка, лікар, косметолог, менеджер, соціальний працівник, рекламний агент, консультант. та ін.

Якостями, необхідними для професії типу «людини – людина» повинні бути: стресостійкість, привітність, комунікабельність, гарний настрій в процесі роботи з людьми; потреба в спілкуванні, здатність подумки ставити себе на місце іншої людини, швидко розуміти наміри, помисли, настрої людей; вміння розбиратися в людських взаєминах, хороша пам'ять; вміння знаходити спільну мову з різними людьми, терпіння [13].

«Людина – техніка» – необхідні якості людей, працюючих по професіям цього типу: точність, визначеність дій, висока дисципліна, акуратність, відповідальність, практичне мислення, технічна фантазія. Високі вимоги пред'являються до зору, слуху, м'язової чутливості, уваги, пам'яті.

Приклади професій: інженер-технолог, електрик, слюсар, монтажник, столяр-тесляр, швачка, електрогазозварник, водій автомобіля, машиніст бульдозера, штукатур-маляр та ін.

«Людина – знак». Фахівцю, який працює зі знаками важливо вміти, з одного боку, відволікатися від реальних властивостей предметів, позначених знаками (розвинене абстрактне мислення), а з іншого – представляти і сприймати

характеристики, які стоять за знаками (розвинена відтворююча уява), також необхідні такі якості, як зосередженість, стійкість уваги, посидючість.

Приклади професій: коректор, перекладач, програміст, диспетчер, бібліотекар, бухгалтер, економіст, юрист, архітектор, архіваріус, банківський службовець.

«Людина – художній образ». Необхідні якості людей, працюючих по професіям цього типу: здібності до мистецтв, творча уява, образне мислення, працьовитість. Працівник мистецтва повинен бути цілеспрямованим, мати реалістичний рівень домагань на суспільне визнання для отримання задоволення від своєї праці.

Приклади професій: актор, художник-оформлювач, візажист, письменник, композитор, фотограф, керівник художнього колективу, перукар, дизайнер та ін.

2) По цілям праці (класи) – виділяється кінцева ціль праці.

Клас «Г» (гностичні професії – пірометрист, приймальник сільськогосподарської продукції, контролер-приймальник, вахтер, сторож, ревізор на транспорті, слідчий, журналіст, інспектор рибоохорони, інспектор державної автомобільної інспекції (ДАІ), інспектор з наукової організації праці, інженер з техніки безпеки праці, коректор, бухгалтер-ревізор тощо).

Клас «П» (перетворюючі) – це діяльність людини яка спрямована на речі, види енергії, інформацію, процеси побудови суспільного життя (майстер-реставратор, слюсар, кресляр-картограф, різальник з каменю, закрійник ательє індивідуального пошиття тощо).

3) По знаряддям праці – що використовує, який інструмент:

- професії ручної праці;
- машинно-ручні (використання техніки із ручним управлінням);

використання автоматизованих систем, апаратів;

- професії з переважанням функціональних знарядь праці.

4) По умовам праці:

1. Групи професій, пов'язаних з кліматичними умовами праці:

- в умовах звичайного мікроклімату;

- на відкритому повітрі з різкими перепадами температури і вологості;
- у незвичних умовах (під землею, під водою, в гарячих цехах, у цехах з шкідливим виробництвом, на висоті, у повітрі).

2. Професії з підвищеною моральною відповідальністю (за здоров'я, життя, психічний розвиток людей, за суспільні або матеріальні цінності).

5) За мотиваційними факторами:

- характеристики предмету;
- процесу;
- результату праці.

В останні 20 років збільшився інтерес до професійних стресів.

Професійний стрес – феномен, що виражається в психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини [19]. В даний час він виділений в окрему рубрику в Міжнародній класифікації хвороб (МКБ -10). На думку фахівців, до професійного стресу призводить перевантаження людини роботою, недостатньо чітке обмеження її повноважень і посадових обов'язків, неадекватна поведінка колег і навіть довга дорога на службу і назад, не кажучи вже про недостатню оплату праці, одноманітної діяльності або відсутності кар'єрних перспектив. Слід зазначити, що професійний стрес виникає і у співробітників, недостатньо завантажених роботою, а також у тих людей, які вважають, що не реалізують повною мірою свій професійний потенціал і здатні на більше. Причиною сильного нервового перенапруження можуть служити умови праці: погані освітлення і вентиляція, тісне приміщення і ін. До факторів, прямо або побічно сприяючих професійним стресам, можна також віднести відсутність інформації і відсутність часу. Як вважають фахівці з професійних стресів, останні два чинники є фоном, на якому стресом може стати будь-яке додаткове роздратування.

Чинники, що викликають виробничий стрес, можна досить умовно розділити на об'єктивні (мало залежать від особистості працівника) і суб'єктивні (розвиток яких більше залежить від самої людини).

1.3. Поняття захисних стратегій поведінки особистості в психології

Вивчаючи особливості прояву захисних стратегій дорослою людиною в стресових ситуаціях, неможливо оминати тему закономірностей психічного розвитку дорослої людини. Вони визначаються впливом різноманітних факторів, таких як соціальні, культурні, психологічні та біологічні чинники. Однак базові закономірності є незмінними. Серед них такі:

- безперервність розвитку: психічний розвиток є постійним процесом, який починається з моменту народження і триває протягом усього життя. Навчання, досвід, взаємодія з оточуючим середовищем постійно впливають на психічний розвиток дорослої людини;

- індивідуальність: кожна людина має свій унікальний шлях психічного розвитку, що залежить від її особистісних особливостей, життєвого досвіду, культурного контексту та інших факторів. Наприклад, ті ж самі життєві події, в тому числі сильні стресові фактори, можуть впливати на різних людей по-різному;

- періодизація: психічний розвиток дорослої людини може бути розділений на певні періоди або етапи, які характеризуються певними завданнями, досягненнями та викликами. Наприклад, рання, середня та пізня дорослість.

- гетерохронність: у будь-який момент часу певні психічні функції можуть бути більш вразливими або зрілими в порівнянні з іншими. Це означає, що деякі навички або здібності можуть розвиватися швидше або ефективніше в певний період життя;

- наявність криз і критичних періодів: психічний розвиток дорослої людини може супроводжуватися кризовими моментами або критичними періодами, коли виникають суттєві психологічні, емоційні або соціальні виклики. Ці періоди можуть мати ключовий вплив на подальший розвиток особистості;

- вплив зовнішніх чинників: соціальне середовище, культурні норми, сімейне виховання, освіта і багато інших зовнішніх чинників впливають на психічний

розвиток дорослої людини. Вони формують віру, цінності, стереотипи, установки і рольові моделі, які визначають поведінку та сприйняття світу – і розвиток ціннісних орієнтацій та життєвих планів не припиняється протягом всього життя. Саме на цьому ґрунтується неймовірні адаптаційні здатності людини – в тому числі, при використанні захисних стратегій поведінки.

Варто також відзначити вплив на розвиток дорослої особистості такого поняття, як «соціальна відповідальність». Залежно від того, чи здатна людина брати на себе відповідальність за власне життя, мова йде або про внутрішній локус контролю (висока відповідальність, активна життєва позиція), або про зовнішній (низький рівень відповідальності, пасивна позиція).

На здатність до використання захисних механізмів та копінг-стратегій впливають певні особливості розвитку дорослої людини. До них можна віднести: зміцнення важливості комунікації та постановка нових завдань у складній структурі мислення; посилення ролі спілкування і постановки нових питань у структурі інтелекту; збільшення емоційного залучення до різноманітних аспектів життя; збільшення вибірковості запам'ятовування інформації; покращення мовленнєвої активності, можливості використовувати слова для пояснення життєвих ситуацій і висловлення власних почуттів; бажання знаходити спільне рішення при вирішенні питань; гнучкість та можливість активного розвитку особистості визначаються різноманітністю соціальних ролей, які вона приймає; співвідношення того, як людина відчуває себе у своїх соціальних ролях та вплив соціальних уявлень про ці ролі.

Розвиток особистості є безперервним процесом, який не зупиняється протягом всього людського життя. Як писала американська психологиня К. Хорні, «людська особистість може змінюватись. Не тільки маленька дитина є пластичною, усі ми зберігаємо здатність змінюватись, навіть у фундаментальних аспектах». [29]

Щоправда, соціальна, моральна та духовна зрілість можуть як розвинутиись протягом різних етапів дорослого життя, так і лишитись недорозвиненими. Навіть в

похилому віці людина може мати обмежене розуміння соціальної відповідальності та моральних виборів, залишаючись інфантильною в цих аспектах.

Доросла людина охоче бере на себе соціальну, юридичну та етичну відповідальність за свої дії; є фінансово незалежною; готова вступати в шлюб або партнерські відносини і виховувати дітей; займається самореалізацією; думає про своє майбутнє.

Крім того, доросла особистість здатна на саморегуляцію.

Саморегуляція – це процес, за допомогою якого людина контролює свої думки, емоції, поведінку, реакцію на виклики зовнішнього середовища та складні внутрішні процеси. Для цього потрібне усвідомлення власних потреб, цілей та цінностей, а також здатність ефективно реагувати на стресові ситуації і вирішувати конфлікти [16].

Саморегуляція передбачає вміння керувати своїми діями та реакціями у відповідь на змінні умови навколишнього середовища. Цей процес вимагає свідомої уваги, зусиль та волі, а також може включати такі стратегії, як управління стресом, планування, мета-орієнтована поведінка, вміння рефлексувати та використовувати захисно-опановуючі стратегії поведінки у важких життєвих становищах.

Саморегуляція є важливим аспектом психологічного розвитку та функціонування людини. Вона допомагає досягати поставлених цілей, вирішувати конфлікти та ефективно адаптуватися до змін у середовищі. Дослідження саморегуляції має важливе значення для розуміння психологічних механізмів, що стоять за здатністю людини до самоконтролю та успішної адаптації до життєвих викликів.

Емоційна саморегуляція – це процес, за допомогою якого людина управляє своїми емоціями, контролює їх прояв та інтенсивність, а також отримує здатність адаптувати свої реакції на внутрішні та зовнішні стимули задля досягнення цілей. Цей процес включає усвідомлення своїх емоцій, розуміння їхніх причин і наслідків, а також вміння ефективно регулювати їхній прояв та силу.

Емоційна саморегуляція важлива для психологічного благополуччя. Здатність змінювати патерни поведінки задля досягнення певної мети може запобігати таким негативним наслідкам складних ситуацій, як неконтрольований стрес, конфлікти або ускладнення взаємин з іншими людьми. Хоча більшість дослідників вивчає емоційну саморегуляцію як усвідомлений і навмисний процес, ще З. Фройд писав про захисні механізми як прояв неусвідомленої саморегуляції психіки. Стратегії, які використовуються для контролю емоцій, можуть також бути когнітивними і поведінковими.

Емоційна саморегуляція здатна призводити до зменшення рівня стресу і тривоги, підвищення життєстійкості, поліпшення стосунків, покращення успішності в роботі та іншій активній діяльності.

Вольова саморегуляція – це процес, що включає зусилля особистості для контролю та керування своїми діями, реакціями та уподобаннями з метою досягнення поставлених цілей та виконання обов'язків. Цей процес базується на вмінні зосередити увагу, стримувати негативні думки та емоції, розвивати самоконтроль та виробляти продуктивні звички.

Вольова саморегуляція є важливою для досягнення успіху в навчанні, роботі та особистому житті. Вона дозволяє людині подолати відволікання, витримувати труднощі та зосереджено працювати над важливими завданнями. Цей процес також допомагає уникнути спокус та впливу негативних способів керування стресом, таких як прокрастинація або шкідливі звички і віддання переваги копінг-стратегіям, що здатні розвивати мотивацію до життєвих змін.

До аспектів вольової саморегуляції входять сила волі, самоконтроль, здатність до планування та організації. Вплив на вольову саморегуляцію та вибір життєвих стратегій мають темперамент, особистісні характеристики та соціальне середовище.

Отже, в цьому підрозділі ми розглянули базові закономірності розвитку дорослої людини, зокрема, такі як безперервність, періодизація, гетерохронність, індивідуальність та ін. Крім того, ми ознайомились із такими поняттями як

емоціональна та вольова саморегуляція, які мають вплив на вибір та застосування захисних та захисно-долаючих стратегій поведінки дорослою людиною в стресовій ситуації.

Психологічні стратегії захисту в складному становищі є одним з найбільш складних предметів дослідження в сучасній світовій та вітчизняній психологічній науці. Існує багато протиріч та суперечок стосовно того, що саме включатимуть поняття захисних стратегій поведінки особистості в стресовій ситуації.

За часів З. Фрейда та в перші роки роботи його послідовників предметом дослідження в цій проблематиці були лише так звані захисні механізми – варіанти неусвідомленої поведінки, за допомогою якої особистість зменшує прояви внутрішнього конфлікту.

Згодом психологічна наука почала розглядати в контексті теми захисних стратегій в стресовій ситуації копінг – комплекс дій, до яких особистість звертається з метою адаптації до складного життєвого становища [24].

Сучасна наукова думка приходить до висновку, що механізми психологічного захисту особистості та копінг-поведінка при впливі стресогенних факторів є елементами взаємодоповнюючими, чиє існування одного без іншого є неможливим. Завдяки поєднанню цих двох компонентів в психічній діяльності особистості в стресовій ситуації відбувається поступова адаптація людини до травмуючих факторів. Дія механізмів психологічного захисту активується першою з метою недопущення різкої зміни прагнень, установок, мотивів, що лежать в площині несвідомості, та особистості як такої під впливом стресової ситуації. Наступними активуються копінги, які відносяться до свідомих дій особистості. Але і захисні механізми, і копінги загалом формують захисну стратегію конкретної особистості, яка потрапила в складну ситуацію. Більшість закордонних науковців (наприклад Н. Хаан, С.Фолкман, Р. Лазарус та ін) називають ці стратегії або конструкти захисно-долаючою поведінкою, яка направлена на саморегуляцію людини. Перетікаючи із несвідомого захисту в свідомі дії, вони дозволяють людині уникнути прямої дії стресової ситуації

на організм, що загрожує руйнацією нейрофізіологічних основ психічної діяльності особистості.

Таким чином, ми в цій роботі будемо розглядати сутність захисних стратегій поведінки особистості дорослої людини в площині поєднання захисних механізмів та копінг-поведінки.

В сучасній психологічній науці досі існує два принципово різних підходи до сутності захисних механізмів. Згідно першому, ці механізми підтримують цілісність психіки, допомагають нівелювати внутрішній конфлікт, адаптуватись до нових обставин та опанувати тривогу і страх. Другий підхід полягає в визначенні захисних механізмів як таких, що є некорисними та навіть небезпечними, оскільки не націлені на ефективне розв'язання внутрішніх та зовнішніх конфліктів, заважають свідомим діям особистості, які направлені не тільки на активну адаптацію до складного становища, а й на зміни, здатні привести до розв'язання труднощів.

Є ще й третій, комбінований погляд на захисні механізми. Деякі дослідники розглядають їх як перший адаптаційний етап на шляху подолання кризи та часто перетікає в другий – застосування копінг-поведінки.

Однак майже всі дослідники сходяться на тому, що захисні процеси здійснюють регуляцію і направленість поведінки особистості у стресовій ситуації. Ця поведінка є комплексом способів і прийомів опрацювання почуттів, емоцій та думок, викликаних внутрішнім конфліктом та неможливістю швидко адаптуватись до стресової ситуації.

Захисні механізми поділяють на дві категорії за характером подразників, на які вони направлені: ці подразники можуть бути внутрішніми та зовнішніми. Інших класифікацій існує дуже багато, зокрема за принципом зрілості, первинності, природності, ступеню активності та ін. В цій роботі ми окреслимо основні механізми психологічного захисту, які в класичній науці вважаються незаперечними та експериментально доведеними.

Репресія або витіснення – захисний механізм, завдяки якому зі свідомості усувається інформація, що носить потенційно такий, що травмує, характер для психіки. Проявляється у вигляді ігнорування або істинного забування.

Регресія – механізм повернення під впливом важких переживань та стресових факторів до більш незрілих, ранніх моделей поведінки.

Ізоляція – механізм, направлений на зменшення емоційної значущості ситуації чи події. Здійснюється за допомогою блокування думок, переживань і спогадів, пов'язаних з травматичними подіями, зокрема застосовуються ритуали.

Заперечення – цей механізм полягає у відмові усвідомлювати реальний стан речей, відмові у прийнятті ситуації. Певні спогади можуть замінюватись вигадкою.

Проекція – механізм захисту, в якому внутрішнє сприймається зовнішнім, і особистість починає приписувати свої емоції, переживання, мотиви, цілі та думки іншим людям. Таким чином, неприйняті думки, риси характеру, ідеї, бажання та ін. стають чужими, і особистість знімає з себе відповідальність за них.

Інтроекція – захисний механізм, при застосуванні якого особистість переймає чужі думки, ідеї, способи поведінки та властивості інших значущих людей в якості своїх без критичного оцінювання.

Перетворення на власну протилежність – механізм ототожнення особистості зі своєю протилежністю. Задля захисту, наприклад від критики, людина привласнює собі певні не притаманні їй риси, зокрема копіює поведінку та зовнішній вигляд.

Сублімація – механізм конвертування енергії на інший вид діяльності, зазвичай соціально прийнятну.

Втеча від ситуації – цей механізм полягає в уникненні ситуації, що викликає тривогу.

Ідентифікація – механізм полягає в присвоюванні собі образу іншої людини, групи людей, релігії, ідеї, спільноти та ін.

Звернення на власну особистість – при цій формі захисту бажання (зазвичай негативне), направлене на іншого індивіда, звертається на себе.

Формування реакції – механізм перетворення негативних емоцій в позитивні і навпаки без усвідомлення своїх дійсних реакцій.

Раціоналізація – вид захисту, при якому особистість доводить безапеляційну правильність вчинків іншої людини і відсікає можливість критики.

Заміщення – перенесення бажань і прагнень, які не можуть отримати задоволення, на інший, більш доступний об'єкт. Може проявлятися в виплеску гніву на інших людей або тварин.

Компенсація – механізм направлений на розвиток однієї сфери на компенсацію недоліків (в тому числі уявних) в іншій.

Окремо розглянемо поняття копінгу (копінг-поведінка або копінг-стратегія), який, на думку більшості сучасних дослідників, входить в склад захисних стратегій поведінки.

Термін «копінг» має походження від англ. «to cope», щоозначає «впоратися, справитися, подолати». В психологічній науці цим поняттям прийнято визначати дії, до яких люди звертаються при потраплянні у стресогенну ситуацію. Стратегії можуть бути емоційні, когнітивні, поведінкові – але всі вони направлені на адаптацію до напружених, складних ситуацій і є проявом опановуючої, долаючої поведінки.

Копінг-стратегії можуть застосовуватись не тільки для адаптації до гострого стресу, а й з метою вирішення життєвих труднощів, які можуть бути джерелом хронічного стресу, як то проблеми в сім'ї, матеріальні складнощі тощо.

До характеристик копінг-поведінки відносять усвідомленість, цілеспрямованість, контрольованість, ефективність подолання труднощів, адекватність оцінки свого становища. Їх застосування націлено на особистісне зростання і формування досвіду опанування складних ситуацій [27].

Дослідники Р. Лазарус і С. Фолкмен розділили копінг-поведінку на дві категорії, залежно від становища, яке треба опанувати: це цілеспрямована, що націлена на активне опрацювання складнощів, та пасивна – налаштована на внутрішнє подолання наслідків стресової ситуації, послаблення напруги [56]. За видами реагування копінг

розподіляється на емоційно (або суб'єктивно) орієнтований та націлений на проблему. Перший направлений на реагування на труднощі на рівні емоцій, другий – на роботу по створенню детального плану подолання складної ситуації.

Серед сфокусованих на емоціях форм копінг-поведінки відзначають такі як самозвинувачення (прояви аутоагресії, самокритика власної діяльності, дистанціювання (викреслення думок про труднощі), самоконтроль (корегування власної поведінки та відвертання від важких роздумів), пошук підтримки (спроби знайти допомогу у подоланні труднощів від оточення), позитивну переоцінку складного становища (оцінювання ситуації незалежно від об'єктивних факторів і реальних втрат). Окремо відзначають таку поведінку як уникнення, що проявляється у вигадуванні варіантів виходу із важкої ситуації, направлені зусиль на позбавлення від складного становища. Ця поведінка дуже схожа на захисний механізм втечі і відрізняється лише рівнем усвідомленості.

До групи направлених на вирішення складної ситуації копінгів відносять планове розв'язання проблеми (формування комбінації факторів, необхідних для опанування складнощів), пошук інформації (аналіз ситуації, пошук варіантів вирішення) та конфронтацію (вираження агресії, гніву і незадоволення ситуацією, що склалася, зусилля до її зміни).

Серед інших класифікацій копінгів виокремимо ту, що поділяє їх на групи зміни погляду на проблему, зміни самої проблеми, тобто пошуку варіантів її вирішення та управління стресом на емоційному рівні.

Інші дослідники пропонують ділити копінги за типами психічних процесів, на які вони спираються: когнітивні, емоційні, поведінкові. Існує також класифікація за рівнем ефективності.

Копінг є одночасно регулятивним процесом, направленим на редукцію негативних емоцій, викликаних стресом, та процесом зміни поведінки в результаті стресових подій.

Сучасні дослідники дотримуються погляду, що захисні механізми та копінги здійснюють суттєвий вплив на поведінку людини та її особистісне зростання. Постійне обрання тієї чи іншої захисної стратегії може привести до формування певних рис характеру. Однак, можливий і зворотній ефект: сильна особистість часто обирає одні й ті самі стратегії.

Основні спільні риси копінгів та захисних механізмів полягають в тому, що вони допомагають опанувати проблемну ситуацію та націлені на збереження психічного здоров'я людини. Крім того, вони, як правило, мають складну будову, а отже комплектують захисні стратегії як комплекс взаємопов'язаних механізмів захисту чи копінгу.

Отже, в цьому розділі ми розглянули теоретичні визначення понять захисних механізмів психіки та копінг-поведінки і їх класифікацію. Крім того, окреслили зв'язки в понятті захисних стратегій поведінки особистості в стресовій ситуації між захисними механізмами та копінг-поведінкою.

Більшість сучасних дослідників вважають копінг похідною механізмів захисту, оскільки обидва процеси входять до захисних стратегій поведінки людини в стресовій ситуації і націлені на опанування складних життєвих становищ. Крім поняття захисних стратегій існує також концепція «захисно-долаючого стилю поведінки».

В психологічній науці встановлено чіткі поєднання між типами захисту і копінгами, отже їх варто розглядати в комплексі. Тим більше, що в сучасних дослідженнях стратегій психологічного захисту відсутній єдиний погляд на поділ класичних захисних механізмів та копінгів, а отже такий поділ є умовним. Ряд дослідників терміном «копінг» позначає психологічні захисти, тому що зрілі механізми є досить ефективними, щоб бути схожими на копінг-поведінку, отримувати ознаки раціональних і конструктивних захисно-долаючих стратегій поведінки в стресових ситуаціях.

Поняття психологічного захисту першим ввів автор теорії психоаналізу З. Фройд, коли досліджував несвідоме і способи зменшення або ліквідації внутрішнього

конфлікту між «Воно», «Я» та «Над-Я». На його думку, такі форми захисту здатні дозволити особистості опосередковано проявляти сексуальні імпульси або агресію, що викликані потраплянням в стресову ситуації.

Сутність психологічного захисту полягає в індивідуальному викривленні реальності, відході від об'єктивного погляду на ситуацію з метою зменшення внутрішньої емоційної напруги. На думку Фрейда, захисні механізми націлені на уникання переживання болісних емоцій та подавлення потягів, інстинктів.

Послідовники автора психоаналізу, зокрема А. Фрейд, розвинули дослідження цієї проблематики і виокремили та описали більшу кількість захисних механізмів психіки.

Крім того, А. Фрейд на основі клінічних спостережень за дітьми першою висловила припущення, що копінг-поведінка та механізми захисту здатні мати різні траєкторії розвитку (1936/1966). Вона також зазначила, що серед всього розмаїття захисних механізмів кожна особистість обирає лише декілька. На її думку, сутність їх полягає в захисті від інстинктивної, об'єктивної тривоги чи тривоги суперого, а також почуття провини. Головне завдання механізмів – допомогти їй в боротьбі з покликами інстинктів.

Психоаналітик О. Феніхель у 1945 році додав ще одну функцію захисних механізмів, крім закриття потреби у щиті від почуттів тривоги, провини, сорому, огиди, – це збереження сталої самооцінки особистості.

Термін «копінг-стратегія» первинно належить Л. Мерфі, який у 1962 році дав за його допомогою визначення поведінкових реакцій дитини, яка знаходиться у віковій кризі розвитку. Згодом у роботі «Психологічний стрес і процес його подолання» (1966) Р. Лазарус визначив цим терміном свідомі стратегії поведінки в процесі подолання стресових ситуацій та виходу з них.

Відомий дослідник А. Маслоу у книзі «Мотивація та особистість» (1954) назвав копінг готовністю особистості виходити із складних життєвих становищ способом пристосування до обставин, а отже наголосив на необхідності навчатись отримувати

досвід застосування певних засобів для зменшення стресу. Його теорія базувалась на Я-концепції та урахуванні умов середовища, які впливають на можливість застосування тих чи інших форм копінг-поведінки. Він також вважав копінг-поведінку антагоністом експресивної поведінки.

Спираючись на роботи А. Фройд, американській психіатр та психолог Дж. Вейлланту 1977 році запропонував ієрархію розвитку механізмів захисту та подолання, починаючи від незрілих, невротичних та дезадаптивних стратегій (наприклад заперечення, проекції та спотворення) до зрілих та адаптивних стратегій (сублімація, гумор та альтруїзм) [65]. Посередині він розмістив, зокрема, такі механізми, як інтелектуалізація, заміщення та дисоціація.

Теорія про ієрархічність захисних механізмів та стратегій була розвинута Н. Хаану 1977 році [58]. Сутність її в тому, щоб відійти від розуміння захисної поведінки як виключно такої, що направлена на редукцію внутрішнього напруження, і сконцентруватись на вивченні її функцій по вирішенню складних життєвих становищ. Саме в роботі «Копінг та захист» вперше розглядаються спільні риси механізмів захисту та копінгів, а також розбіжності між ними.

Копінг Н. Хаан вважає більш гнучким і цілеспрямованим процесом, але виокремлює у формі таблиці десять механізмів захисту його, кожен з яких може проявлятися як захист і у копінговому варіанті (до прикладу, така пара: раціоналізація – логічний аналіз людиною ситуації та власної поведінки) (табл.1.1).

Таблиця 1.1.

Механізми захисту та подолання за Н. Хаан

Копінг-механізм	Опис	Механізм захисту	Опис
Об'єктивність	Людина відокремлює уявлення від почуттів і уявлення одне від одного задля об'єктивної оцінки ситуації	Ізоляція	Емоції людини здаються такими, що не мають зв'язку з її уявленнями, вона неспроможна об'єднати свої уявлення.

Продовження табл. 1.1.

Копінг-механізм	Опис	Механізм захисту	Опис
Інтелектуальність	Людина здатна відокремити себе від обмежень оточуючого середовища та власної особистості, щоб зайнятися безпристрасним аналізом ситуації. Вона висловлює і символізує почуття так, щоб вони могли сприяти когнітивним процесам.	Інтелектуалізація	Людина відступає від емоційної реакції, переходячи до використання слів та абстракцій, які часто не відповідають конкретній ситуації. Використовує жаргон та псевдоінтелектуальну мову.
Логічний аналіз	Людина уважно та ретельно аналізує причинно-наслідкові аспекти ситуації, незалежно від того, чи є вони особистісними, чи ні.	Раціоналізація	Людина знаходить надумані причини, щоб пояснити свою поведінку або наміри, ігноруючи важливі аспекти ситуації.
Толерантність до неоднозначності	Людина може впоратися з когнітивною та емоційною складністю або дисонансом. Вона терпима до ситуацій, де існують сірі відтінки, оскільки не все має бути чорним і білим.	Сумнів	Людина сумнівається в достовірності свого сприйняття і відчуває труднощі з прийняттям рішень. Не виносить неоднозначності.
Емпатія	Людина здатна розуміти та враховувати почуття та думки інших.	Проекція	Людина приписує небажані схильності (часто пов'язані з владою або звинуваченням) іншій людині.
Регресія «Его»	Людина використовує передсвідомі елементи, які можуть бути не пов'язані з певною ситуацією, збагачуючи та адаптуючи їх у гнучкий спосіб.	Регресія	Людина демонструє невідповідну поведінку та фантазії, щоб уникнути відповідальності та агресії з боку інших і себе самого.
Концентрація	Людина успішно ігнорує (позитивні чи негативні) емоції, щоб зосередитися на конкретному завданні.	Заперечення	Людина ігнорує минулі або теперішні факти, які неприємно визнавати, і натомість зосереджується лише на позитиві.
Сублімація	Особа знаходить самозадовільні та соціально прийнятні способи задоволення загалом неприйнятних емоцій або потягів.	Заміщення	Людина намагається контролювати небажані прагнення до об'єктів або ситуацій, виражаючи їх там, де це прийнятніше.

Завершення табл.1.1.

Копінг-механізм	Опис	Механізм захисту	Опис
Заміщення	Також звана «формуванням хороших реакцій» (Raraport 1954), заміщення включає в себе підміну почуттів, які видаються більш гнучкими і адекватними.	Формування реакції	Людина трансформує неприємні потяги в свою протилежність, виражаючи ставлення, яке суперечить глибинним цінностям або схильностям.
Придушення	Особа стримує неприйнятні почуття від вираження до більш відповідного місця та об'єкта.	Витіснення	Людина навмисно або несвідомо забуває. Прогалини у пам'яті є проявом наївного, необдуманого ставлення.

Ще одним проривом у вивченні захисних стратегій особистості став трансакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолькмана (1984). Ці вчені є авторами поняття копінг-стратегії, як таких, що є відповіддю у поведінці особистості на певну стресову ситуацію. Вони виокремили як базові стратегії три види: такі, що націлені на вирішення складної ситуації, де людина використовує всі наявні ресурси для подолання проблеми; такі, що направлені на уникання, коли особа витісняє факт потреби вирішувати проблеми; орієнтовані на емоції, коли індивід активно реагує на стрес, стає агресивним та роздратованим, а також багато фантазує [56].

Дж. Ваїллан у книзі «Мудрість Его» в 1993 році відзначив: «Захисні механізми можна визначити як «регуляторні процеси, які дозволяють індивідуумам зменшити когнітивний дисонанс і звести до мінімуму раптові зміни у внутрішньому та зовнішньому середовищі шляхом зміни сприйняття цих подій» [65].

Клінічний психолог К. Олдвін (1994 рік) підкреслює, що первинний процес копінг-поведінки людини є наслідком її підсвідомої готовності діяти певним чином в складному становищі.

«Успішне подолання негативних обставин та позитивні результати тісно пов'язані з концепцією резилієнтності, психологічним потенціалом та процесом, який веде до позитивної адаптації в умовах, які є значно несприятливими для життя», — писав Олдвін.

Він також першим наголосив на тому, що при вивченні копінг-стратегій варто окремо розглядати соціальне оточення особи, яка опановує складне становище. Причина в тому, що оточення пропонує людині певні варіанти стратегій, а досвід окремої людини у подоланні стресової ситуації здатен змінити думку людей з його середовища щодо окремих захисних та долаючих стратегій.

Український вчений С. Макаренко в 2013 році відзначив ще декілька оригінальних стратегій психологічного захисту в екстремальних ситуаціях, зокрема такі як: активна суспільна та політична діяльність як спосіб ухилення від професійних обов'язків; пошук мішені – обрання людини, на яку можна перекласти вирішення своїх проблем; метод підвищення самооцінки; метод хобі-терапії та ін[26].

Вітчизняні дослідники Я. Андрєєва, Я. Чаплак та Г. Чуйко у 2020 році в роботі «Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості» поставили кілька важливих питань щодо «приниження» механізмів захисту по відношенню до копінгів, до чого схильні деякі вчені. «Якщо ситуацію ніяк не можна змінити чи вирішити, і людина здатна захиститися лише від її травматичної дії – чи є сенс тут намагатися використовувати копінг, якщо він апріорі виявиться недієвим? Або у ситуації, де достатньо автоматично використати психічний захист – і забути про проблему, чи потрібно вдаватися до застосування ще і копінгу, щоб позбавитися звинувачень у «песимізмі?» – йдеться в статті. Вчені наполягають на тому, що за умови різної направленості механізмів (всередину) і копінгів (назовні) не варто їх порівнювати, а краще поєднати як феномени, здатні разом утворювати нову цілісність і отримати додаткову цінність [3].

Цей підхід корелює з сучасною думкою більшості дослідників щодо поєднання захистів і копінгів в єдині захисні чи захисно-долаючі стратегії. Також інколи це називають системою адаптації особи до складних становищ.

Отже, в цьому підрозділі ми дослідили історію вивчення захисних стратегій поведінки особистості в стресовій ситуації. Розглянуто джерела походження двох ключових складових цих стратегій: механізмів психологічного захисту та копінг-

поведінки. Зокрема, в хронологічному порядку ми розглянули погляд на ці поняття З. Фрейда, А. Фрейд, Р. Лазаруса та С. Фолкмана, Дж. Вейланта, К. Олдвіна, С. Макаренка та ін.

Таким чином, в теоретичному розділі магістерської роботи було встановлено значущість стресу як важливого фактора в психічному здоров'ї, відзначаючи його вплив на сучасне суспільство та загрози для здоров'я. Висвітлено необхідність дослідження та розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій для подолання стресових ситуацій.

Також досліджено історію вивчення захисних стратегій поведінки особистості в стресовій ситуації, визначено що копінг-поведінка є важливою складовою захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації, а їх взаємодія та взаємозалежність важливі для розуміння психологічного захисту та здатності до подолання стресу. Досліджено концепцію «захисно-долаючого стилю поведінки», що демонструє схожість та взаємозв'язок між різними видами захисту та копінг-поведінки.

Відзначено важливість розгляду захисних механізмів та копінг-поведінки в комплексі, оскільки в сучасних дослідженнях вони часто взаємозамінні. Зазначено, що в сучасних уявленнях про психологічний захист відсутній єдиний підхід до класифікації механізмів, що вказує на їхню умовність та взаємозалежність. Більшість сучасних дослідників вважають копінг похідною механізмів захисту, оскільки обидва процеси входять до захисних стратегій поведінки людини в стресовій ситуації і націлені на опанування складних життєвих становищ.

Розглянуто базові закономірності розвитку дорослої людини, такі як безперервність, періодизація, гетерохронність, індивідуальність та ін. Характеризовані такі поняття як емоціональна та вольова саморегуляція, що мають відношення до використання захисних стратегій поведінки дорослою людиною.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження

Розуміючи, як впливає стрес на людину у складних життєвих обставинах, важливо своєчасно та правильно приступати до його профілактики. Перш за все, потрібно усвідомити свій стан і тримати його під контролем. Це дає можливість уникнути деяких наслідків дій, зроблених у стресі.

Існує багато методик, які допомагають відновити нормальний психоемоційний стан, таких як: гучний крик, дихальна гімнастика, спортивні заняття, хобі, прилучення до різних видів терапії.

У проведеному дослідженні ми використовували методики, що дозволяють виявити та проаналізувати поточний рівень стресу респондентів, вибір захисних механізмів як методів боротьби зі стресом, копінг стратегії, які обирають респонденти.

В даній дипломній роботі ми провели комплексний аналіз захисних механізмів психіки та копінг-поведінки, звернувши увагу на їхні теоретичні визначення, класифікацію та взаємозв'язок.

Загальне обґрунтування необхідності використання обраних методик полягає в тому, що дослідження захисних механізмів та копінг-поведінки є важливим для розуміння психологічного захисту та ефективного управління стресом. Захисні та захисно-долаючі стратегії поведінки є важливими факторами, які дозволяють дорослій особистості опановувати стресові ситуації, зменшувати негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я, змінювати свою поведінку та сприйняття негативних життєвих факторів.

Вибір та застосування захисних та захисно-долаючих стратегій поведінки залежить від багатьох факторів, таких як вік, стать, особистісні особливості, рівень стресу, соціальна підтримка та ін.

Враховуючи складність сучасного життя та поширеність стресу, подальші дослідження в цій області можуть сприяти розробці нових підходів до підтримки психічного здоров'я та психологічної адаптації в умовах стресу.

У дослідженні ми використовували 4 методики за направленістю вивчення вибору копінг-стратегії в залежності від поточного рівню стресу серед респондентів. Також, ми намагались дослідити, чи існують відмінності у особливостях переживанні стресу серед респондентів в залежності від їх гендерних ознак, відповідності до питу професії, відповідності до обраного типу професії тощо.

В опитуванні приймали участь 121 респондент, з них 53 чоловіків, 68 жінок.

Обробка результатів здійснювалась за допомогою методів математичної статистики (описові статистики, кореляційний, дисперсійний аналіз) за допомогою статистичного пакету SPSS-23.

Надійність та вірогідність результатів забезпечувалась використанням математичних методів аналізу, таких як пакет статистичного аналізу SPSS 23, та валідністю отриманих даних.

При проведенні даного дослідження ми висунули наступні гіпотези дослідження:

$H_{(0)}$: Відсутній кореляційний зв'язок між поточним рівнем стресу та вибором копінг-стратегії респондентом

$H_{(1)}$: Існує кореляційний зв'язок між поточним рівнем стресу та вибором копінг-стратегії респондентом.

Для проведення психологічного дослідження особливостей прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації нами було обрано 5 методик, що дозволять визначити рівень стресу дорослої людини, яка бере участь в

дослідженні, та з'ясувати, які вона обирає захисні методики та копінг-стратегії, залежно від свого поточного рівня стресу.

1) Перша методика – методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге(Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Вона націлена на визначення поточного рівня стресу та вірогідності появи психічно-нервових розладів.

Мета застосування методики: отримання об'єктивних даних щодо стресового навантаження та рівня опірності стресу у досліджуваних.

Метод: опитування.

Стимульний матеріал: перелік 43 життєвих подій, кожній з яких присвоєно певну кількість балів.

Інструкція: респонденту пропонується прочитати список подій і зазначити ті, які мали місце протягом останнього року.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Обчислення результатів.

Підсумовуються бали за всі події, які відзначив респондент.

Отриманий результат порівнюється з нормативними показниками.

Інтерпретація результатів.

Низький рівень стресу: 0-150 балів.

Середній рівень стресу: 151-300 балів.

Високий рівень стресу: 301-450 балів.

Ці кроки дозволять отримати об'єктивні дані щодо стресового навантаження та рівня опірності стресу у досліджуваних.

2) Друга методика – методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI). Вона була визначена в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик та структурної теорії особистості Х. Келлермана. Ця методика вимірює вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія.

Мета застосування методики: діагностика системи механізмів психологічного захисту (МПЗ) особистості, виявлення провідних, основних механізмів.

Особливості проведення.

Метод: опитування.

Стимульний матеріал: 97 тверджень, на які респондент повинен дати відповідь «вірно/невірно».

Інструкція: респонденту пропонується уважно прочитати твердження й відповісти на них, ґрунтуючись на своїх звичках, думках і почуттях.

Час проведення: 30-40 хвилин.

Обчислення результатів.

Підраховується кількість відповідей, що збігаються з ключем для кожної з 8 шкал, що відповідають 8 типам МПЗ.

Отримані результати переводяться в стандартні стеноїни.

Інтерпретація результатів:

Високі показники за шкалою свідчать про те, що відповідний МПЗ є для респондента провідним.

Низькі показники свідчать про те, що МПЗ використовується рідко або не використовується взагалі.

Дуже високі або дуже низькі показники можуть свідчити про неадаптивні способи реагування на стрес.

3) Третя методика – методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової).

Мета: оцінка стилів копінг-поведінки в стресових ситуаціях, виявлення основних стратегій, які використовує людина для справляння зі стресом.

Особливості проведення.

Метод: опитування.

Стимульний матеріал: 48 тверджень, на які респондент дає відповідь за п'ятибальною шкалою.

Інструкція: респонденту пропонується уважно прочитати твердження й оцінити, наскільки вони відповідають його звичайній поведінці в стресових ситуаціях.

Час проведення: 30-40 хвилин.

Обчислення результатів.

Підраховується кількість балів за кожною з 8 шкал, що відповідають 8 типам копінг-стратегій.

Отримані результати переводяться в стандартні стенини.

Інтерпретація результатів:

Високі показники за шкалою свідчать про те, що відповідна копінг-стратегія є для респондента провідною.

Низькі показники свідчать про те, що стратегія використовується рідко або не використовується взагалі.

Дуже високі або дуже низькі показники можуть свідчити про неадаптивні способи реагування на стрес.

4) Методика дослідження професійної ідентичності (автор Л. Б. Шнейдер)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, слова асоціативного ряду та підкресліть ті з них, які, на Ваш погляд, мають стосунок до Вас і Вашого професійного життя.

Ключові слова за тестом професійної ідентичності

1) професіонал азарт, активність, везіння, визнання, визначений, відданість справі, відповідальність, впевненість, дисципліна, досвід, ентузіазм, ефективність, задоволеність, зібраність, знання, кар'єра, кваліфікація, компетентність, майстерність, навичка, надійність, наполегливість, незалежність, освіченість, повага, праця, професіоналізм, радість, розум, самостійність, спритність, творчість, уважність, удосконалення, уміння, успішність, ціль, чіткість

2) непрофесіонал безволя, безробіття, дилетантство, дрібнички, зануда, запити, іспит, криза, лінь, наївність, намагання, недосвідченість, нездатність, нереалізованість, нерозбірливість, нудьга, переоцінка власних можливостей,

песимізм, підготовка, підтримка, повільність, помилки, порівняння, похвала, початківець, претензії, промахи, різноплановість, роботяга, розгубленість, самолюбство, спілкування, спроба, старанність, той, хто навчається, тривога, учнівство, хобі.

Час проведення: 30-40 хвилин.

Обчислення результатів: Підраховується кількість балів за кожною зі шкал.

Інтерпретація результатів:

Спочатку підраховують кількість збігів за ключем із самоописами в категоріях професійного, а потім – число описів себе в категоріях непрофесійного. Далі кількість слів-реакцій опису себе як професіонала потрібно поділити на кількість слів реакцій опису себе як непрофесіонала.

Вибір вищевказаних методик проведення дослідження особливостей проявів захисних стратегій поведінки дорослої особистості в стресових умовах дає можливість перенесення опитувань у GoogleForms. Дослідження буде проведено онлайн шляхом надсилання посилання на опитування обраним досліджуваним після підбору репрезентативної вибірки дорослих осіб, які представляють різні соціодемографічні групи.

Крім того, обов'язкова увага до етичного кодексу психолога, який відіграє важливу роль у дотриманні прав людей під час проведення емпіричних досліджень, включаючи опитування. Ось деякі ключові аспекти етичного кодексу психолога, які необхідно враховувати під час проведення опитувань:

1. Згода учасників.

Перш ніж розпочати опитування, необхідно отримати інформовану згоду кожного учасника дослідження. Це означає, що учасник повинен бути повністю осведомлений про цілі та процедури дослідження, а також про потенційні ризики та користь від його участі.

2. Конфіденційність.

Має бути забезпечена конфіденційність усіх отриманих даних. Інформація, яку буде отримано в ході опитування, повинна бути захищена від доступу третіх осіб та використовуватися лише у рамках дослідження.

3. Повага до особистості.

Повинні поважатись права, гідність та індивідуальність кожного учасника дослідження. Це означає уникання будь-яких форм використання або маніпулювання учасниками, а також забезпечення доброзичливого та емпатичного ставлення до них.

4. Зменшення ризиків.

Має приділятися увага зменшенню можливих ризиків та неприємностей для учасників дослідження. Це може включати в себе розробку протоколів безпеки, застосування дебрифінгу після опитування та надання підтримки учасникам у разі необхідності.

5. Публікація та розповсюдження результатів.

Має враховуватись відповідальним за об'єктивність та точність подання результатів дослідження, а також за уникнення будь-якої форми маніпулювання або викривлення даних. Результати дослідження повинні бути розповсюджені та публікуватися з урахуванням принципів конфіденційності та поваги до особистості учасників.

Дотримання цих етичних принципів допомагає забезпечити етичність та професійність психологічного дослідження та зберегти довіру та повагу до психологічної науки.

Організація психологічного дослідження передбачає кілька основних етапів:

1. Формулювання дослідницької проблеми: на цьому етапі визначається основна мета та об'єкт дослідження, а також конкретні питання, які мають бути вирішені за допомогою дослідження.

2. Підготовка дослідницького інструментарію: перенесення методик у GoogleForms, написання інструкцій для опитуваних, формування посилань.

4. Підготовка учасників дослідження: забезпечується письмова згода учасників на участь у дослідженні та їх інформування про цілі та процедури дослідження, а також ознайомлення з інструкціями.

5. Збір та обробка даних: проводиться опитування учасників дослідження за допомогою вибраних методик. Отримані дані обробляються та аналізуються з використанням відповідних статистичних методів.

6. Аналіз та інтерпретація результатів:

Отримані результати аналізуються з метою формулювання висновків та висновків щодо досліджуваних психологічних явищ та взаємозв'язків між ними.

7. Підготовка звіту та публікація результатів: формулюються письмові звіти, які містять опис методології, отримані результати та їх інтерпретацію.

Отже, в цьому розділі ми розглянули методики, які будуть застосовуватись для проведення психологічного дослідження особливостей прояву захисної поведінки дорослою особистістю в стресовій ситуації, окреслили важливість уваги при проведенні дослідження до етичного кодексу психолога, виокремили основні етапи організації дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паре (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) результати опитування випробуваних ми обчислювали за допомогою програми математичної статистики SPSS-23. З метою математично обчислити отримані сирі дані, ми закодували відповіді випробуваних наступним чином:

«1» – негативна відповідь респондента згідно опитувальника;

«2» – позитивна відповідь респондента згідно опитувальника;

Підрахунок суми балів дає нам можливість відтворити картину стресу людини.

Автори даної методики визначають, що не окремі, ніби незначні події в житті людини стають причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

У процесі дослідження ми припустили, що рівень поточного стресу респондента залежить, або варіюється в залежності від таких незалежних факторів, як: гендер респондента, вік, його соціальний статус тощо.

З метою дослідити, як саме варіюються та розподіляються дані серед респондентів, ми використовували методи Однофакторного дисперсійного аналізу та t-критерію Стюдента для однієї вибірки, де фактором виступав гендер, а залежною змінною – рівень поточного стресу респондента.

Отримані таким чином бали ми просумували та розділили на кількість респондентів, таким чином отримали середні показники за рівнем поточного стресу серед респондентів.

Загальному поточному рівню стресу серед респондентів ми також придали наступні значення:

«1» – сумарна кількість балів згідно ключа опитувальника становить < 150 балів, мінімальний рівень стресового навантаження;

«2» – сумарна кількість балів згідно ключа опитувальника становить 150-199 балів, низький рівень стресового навантаження;

«3» – сумарна кількість балів згідно ключа опитувальника становить $> 200-299$ балів, середній рівень стресового навантаження;

«4» – сумарна кількість балів згідно ключа опитувальника становить > 300 балів, високий рівень стресового навантаження.

Проаналізуємо отриманні результати (табл.2.1.)

Таблиця 2.1.

Загальні характеристики результату (оцінка загального середнього показника поточного стресу за t-Критерієм Стьюдента для однієї вибірки)

Рівень стресу	Показники за t-Критерієм Стьюдента для однієї вибірки					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Поточний стрес	1,185	120	0,242	11,8	-8,1972	31,8126

Згідно представленої таблиці ми можемо зробити висновки стосовно того, що: середній показник t дорівнює 1,2; df дорівнює 120; середнє значення індивідуальних розбіжностей поточного стресу по всій виборці складає 11.8 балів.

Проаналізуємо взаємозв'язок між рівнем поточного стресу та статтю (табл 2.2.).

Таблиця 2.2.

Статистики порівняння рівню поточного стресу респондентів в залежності від статі

Стать	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,493	1	,493	2,166	,248
Within Groups	11,154	119	,228		
Total	11,647	120			

- значення F-критерію щодо різності дисперсій дорівнює 2,2;
- статистична значущість дорівнює 0,25. Тобто на рівні $p = 0,05$, ми робимо висновок, що відсутній зв'язок між гендером респондента та рівнем поточного стресу.

Також, ми можемо проаналізувати отримані показники за описовими статистиками (табл.2.3.).

Таблиця 2.3.

Рівень поточного стресу респондентів (розвідувальний аналіз в описових статистиках)

Рівень поточного стресу респондента			Statistic	Std. Error
Рівень	Mean		287,1373	11,58481
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	263,8685	
		Upper Bound	310,4060	
	5% Trimmed Mean		287,8268	
	Median		298,0000	
	Variance		6844,601	
	Std. Deviation		82,73210	
	Minimum		146,00	
	Maximum		411,00	
	Range		265,00	
	Interquartile Range		140,00	
	Skewness		-,174	,333
	Kurtosis		-,962	,656

- Максимальний показник Max дорівнює 411,00. Він також є нетиповим показником. Тобто він у результатах зустрічається не часто.

- Мінімальний показник Min дорівнює 146,00, який також є нетиповим показником згідно приведеного вище графічного зображення за результатами опитування. Тобто він у результатах зустрічається не часто.

- Середнє значення X (mean) дорівнює 287,13.

- Медіана Median дорівнює 298,00 (тобто, середній результат, який зустрічається найбільш часто).

На представлений нижче діаграмі ми бачимо нетипові показники на відмітках 411,00 та 146,00, і, також, основні показники, що віраються на відмітках приблизно 298,00 балів. Що відповідає Пороговому рівню поточного стресу.

Отримані дані ми представимо у вигляді діаграми, та дослідимо за допомогою кривої нормального розподілу Гаусса, чи відповідають отримані дані нормальному розподілу.

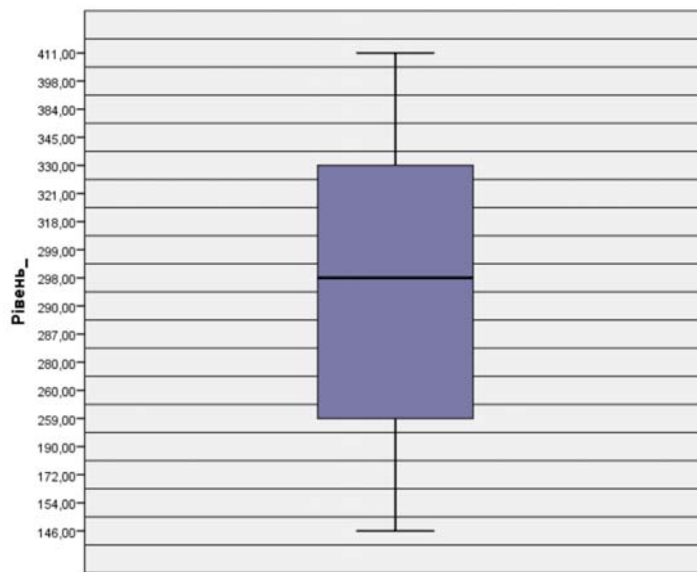


Рис. 2.1. Рівень поточного стресу серед усіх респондентів

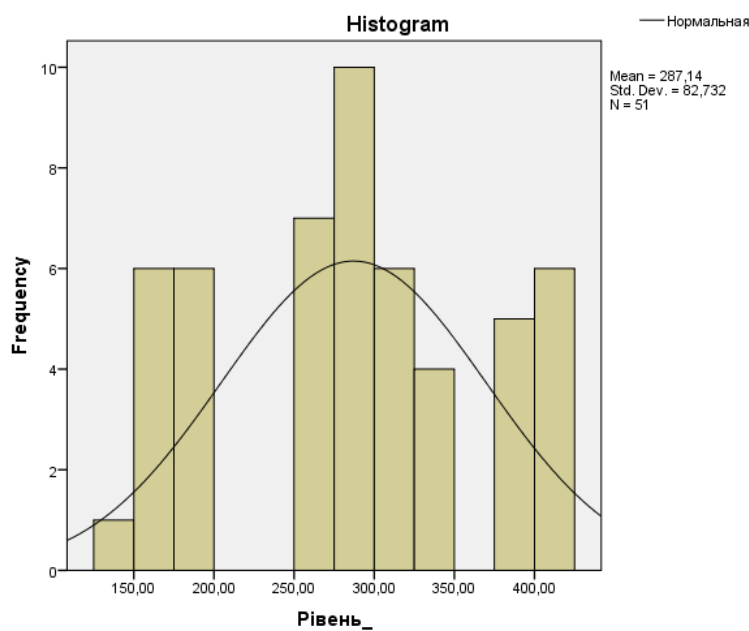


Рис. 2.2. Рівень поточного стресу серед усіх респондентів згідно кривої нормального розподілу Гаусса

Згідно представленої діаграми ми наглядно бачимо, що в цілому, дані розподілилися згідно кривої нормального розподілу Гаусса. Ми бачимо нетипові показники на рівні 150-200 балів, та на рівні 400. Тобто, це нитипово низьки та нитипово великі показники рівню стресу. Основна частина респондентів

розподілилася на рівні 250-350 балів, що відповідає пороговому рівню поточного стресу та низькому рівню опору до стресу.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової):

Згідно ключа методики, для обчислення результатів, необхідно підсумувати кількість балів за окремими питаннями.

Вирішити поставлене завдання у програмі статистичного аналізу SPSS ми можемо за допомогою команди «Обчислити змінну». Таким чином, ми отримуємо 5 додаткових шкал, згідно ключа:

- Копінг, орієнтований на вирішення завдання
- Копінг, спрямований на емоції
- Копінг уникнення
- Шкала відволікання
- Шкала соціального відволікання.

Проаналізуємо отримані данні в залежності від статі (табл.2.4.)

Таблиця 2.4.

Середні показники за Копінг-стратегією «вирішення завдання» в залежності від статі

Види копіngu	Описові статистики			Statistic	Std. Error
Копінг вирішення завдання	Чоловік	Mean		47,33	1,33333
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	44,39	
			Upper Bound	50,2680	
		5% Trimmed Mean		47,2593	
		Median		47,0000	
		Variance		21,333	
		Std. Deviation		4,61880	
		Minimum		41,00	
		Maximum		55,00	
		Range		14,00	
		Interquartile Range		9,00	
		Skewness		,176	,637
		Kurtosis		-1,133	1,232

Продовження табл. 2.4.

Види копіngu	Описові статистики		Statistic	Std. Error
	Жінка	Mean	47,9231	1,16539
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	45,5639
			Upper Bound	50,2823
		5% Trimmed Mean	48,0826	
		Median	49,0000	
		Variance	52,968	
		Std. Deviation	7,27789	
		Minimum	32,00	
		Maximum	60,00	
		Range	28,00	
		Interquartile Range	7,00	
		Skewness	-,559	,378
		Kurtosis	-,094	,741

У результаті обробки даних, за середніми показниками серед респондентів ми отримали наступні результати:

Немає різниці між середніми показниками за копінг-стратегією «Вирішення завдання» серед чоловіків та жінок. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що при необхідності, жінки так же сильно орієнтовані на вирішення завдання, як і чоловіки.

Максимальний показник Max серед чоловіків дорівнює 60,00. Він також є нетиповим показником. Тобто він у результатах зустрічається зустрічається не часто.

Мінімальний показник Min серед чоловіків дорівнює 32,00, який також є нетиповим показником згідно приведеного вище графічного зображення за результатами опитування. Тобто він у результатах зустрічається не часто.

Середнє значення серед чоловіків дорівнює 47,92

Медіана серед чоловіків дорівнює Median 49 (тобто, середній результат, який зустрічається найбільш часто).

Дисперсія Variance σ серед чоловіків дорівнює 21,33

Довірчий інтервал дорівнює 95%

Максимальний показник Max серед жінок дорівнює 55,00. Він також є нетиповим показником. Тобто він у результатах зустрічається зустрічається не часто.

Мінімальний показник Min серед жінок дорівнює 41,00, який також є нетиповим показником згідно приведеного вище графічного зображення за результатами опитування. Тобто він у результатах зустрічається не часто.

Середнє значення серед жінок дорівнює 47,3.

Медіана серед жінок дорівнює Median 47,3 (тобто, середній результат, який зустрічається найбільш часто).

Дисперсія Variance σ серед жінок дорівнює 21,333

Перевіримо гіпотезу про взаємозв'язок між відом копінг-стратегії та рівнем стресу (табл.2.5.).

Таблиця 2.5.

Рівень кореляційного зв'язку за рівнем стресу та вибором копінг стратегії поведінки респондента

Вид копінгу	Рівень стресу	
Копінг вирішення завдання	Pearson Correlation	,162
	Sig. (2-tailed)	,257
	N	121
Копінг емоції	Pearson Correlation	,115
	Sig. (2-tailed)	,423
	N	121
Копінг уникнення	Pearson Correlation	,058
	Sig. (2-tailed)	,688
	N	121
Шкала_відволікання	Pearson Correlation	,135
	Sig. (2-tailed)	,346
	N	121
Шкала_соціального_відволікання	Pearson Correlation	,088
	Sig. (2-tailed)	,538
	N	121

Відповідно до представленої таблиці рівня кореляційних зв'язків по Пірсону ми можемо зробити висновок, що відсутній кореляційний зв'язок між рівнем стресу респондента та вибором копінг-стратегії поведінки. Ми можемо розшифрувати отримані дані наступним чином:

1. Поточний рівень стресу та Копінг вирішення завдання: існує кореляційний зв'язок на рівні 0,11. Статистична значущість зв'язку на рівні 0,25. Т.я. $0,25 > 0,05$, ми можемо зробити висновок, що відсутній кореляційний зв'язок між поточним рівнем стресу та копінг стратегією Вирішення завдання.

2. Поточний рівень стресу та Копінг Емоції: існує кореляційний зв'язок на рівні 0,16. Статистична значущість зв'язку на рівні 0,42. Т.я. $0,42 > 0,05$, ми можемо зробити висновок, що відсутній кореляційний зв'язок між поточним рівнем стресу та копінг стратегією Емоції

3. Поточний рівень стресу та Копінг уникнення: існує кореляційний зв'язок на рівні 0,05. Статистична значущість зв'язку на рівні 0,68. Т.я. $0,68 > 0,05$, ми можемо зробити висновок, що відсутній кореляційний зв'язок між поточним рівнем стресу та копінг стратегією уникнення

4. Поточний рівень стресу та Копінг відволікання: існує кореляційний зв'язок на рівні 0,13. Статистична значущість зв'язку на рівні 0,34. Т.я. $0,34 > 0,05$, ми можемо зробити висновок, що відсутній кореляційний зв'язок між поточним рівнем стресу та копінг стратегією відволікання

5. Поточний рівень стресу та Копінг соціального_відволікання: існує кореляційний зв'язок на рівні 0,08. Статистична значущість зв'язку на рівні 0,53. Т.я. $0,53 > 0,05$, ми можемо зробити висновок, що відсутній кореляційний зв'язок між поточним рівнем стресу та копінг стратегією соціального відволікання.

Проаналізуємо чи є значущі розбіжності розподілу респондентів за різними рівнями загального опору. Для цього застосуємо статистику Хі-квадрат до розподілу за всією вибіркою загального бала за методикою (табл.2.6., 2.7.)

Таблиця 2.6.

Статистики Хі-квадрат за рівнем загального опору

Бали	Observed N	Expected N	Residual
32,00	1	2,4	-1,4
34,00	3	2,4	,6
36,00	1	2,4	-1,4
40,00	3	2,4	,6
41,00	1	2,4	-1,4
42,00	2	2,4	-,4
44,00	2	2,4	-,4
46,00	6	2,4	3,6
47,00	1	2,4	-1,4
48,00	4	2,4	1,6
49,00	8	2,4	5,6
50,00	3	2,4	,6
51,00	2	2,4	-,4
52,00	2	2,4	-,4
53,00	2	2,4	-,4
54,00	3	2,4	,6
55,00	1	2,4	-1,4
56,00	2	2,4	-,4
57,00	1	2,4	-1,4
59,00	1	2,4	-1,4
60,00	2	2,4	-,4
Total	121		

Таблиця 2.7.

Статистики Хі-квадрат за рівнем загального опору

Статистики Хі-квадрат	Рівень загального опору
Chi-Square	26,000 ^a
df	120
Asymp. Sig.	,166

Згідно з поданою таблицею ми можемо спостерігати як розподілилися дані за рівнем копінг-стратегії поведінки. Очікувані величини значно відрізняються від величин, що спостерігаються. Так, завдяки критерію χ^2 , ми бачимо, наприклад, що очікувана величина по копінг-стратегіям рішення завдань існує на рівні 2,4. Також завдяки критерію χ^2 , ми можемо спостерігати частоту виборів і зробити висновок, дані розподілилися рівномірно.

Таблиця 2.8.

Рівень вираженості копінг-стратегій респондентів (середні значення)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Копінг вирішення завдання	121	32,00	60,00	47,7843	6,70914
Копінг емоції	121	27,00	63,00	45,8235	7,70897
Копінг уникнення	121	32,00	64,00	48,8235	5,60966
Шкала відволікання	121	14,00	33,00	24,6667	4,05298
Шкала соціального відволікання	121	9,00	24,00	16,0588	3,42585
Valid N (listwise)	121				

Представимо отримані дані у вигляді діаграми (рис 2.3.):

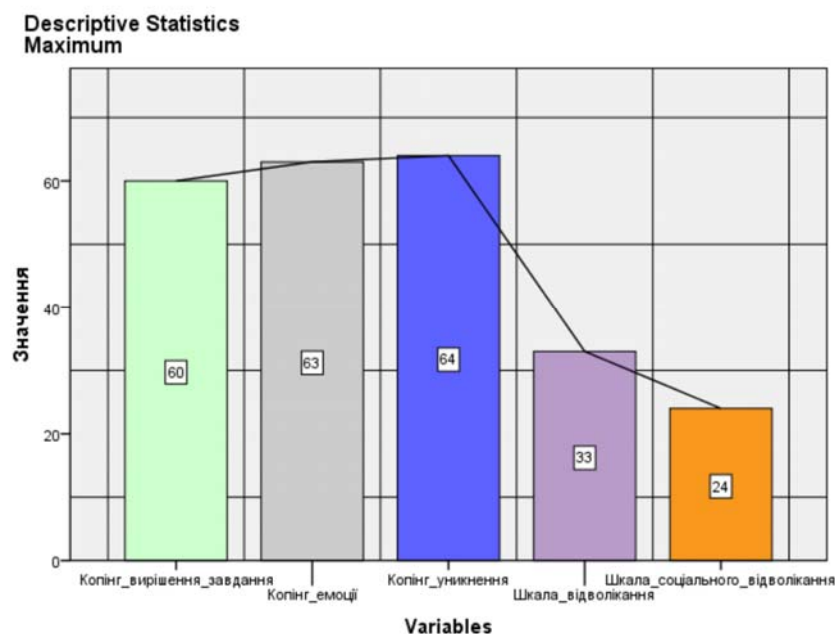


Рис 2.3. Рівень середніх показників за копінг-стратегіями серед усіх респондентів

Згідно з представленою діаграмою ми бачимо, що серед респондентів переважає вибір копінг-стратегії «Уникнення». Також досить високі показники у копінг-стратегії «Емоції» та «Вирішення поставленого завдання». Набагато менші показники за середніми величинами респонденти отримали за такими копінгками, як «Шкала відволікання» та «Шкала соціального відволікання».

Також отримані дані щодо рівня копінг стратегій (за середніми показниками) ми представили у вигляді кругової діаграми (у % співвідношенні) – рис 2.4.

Descriptive Statistics
Mean

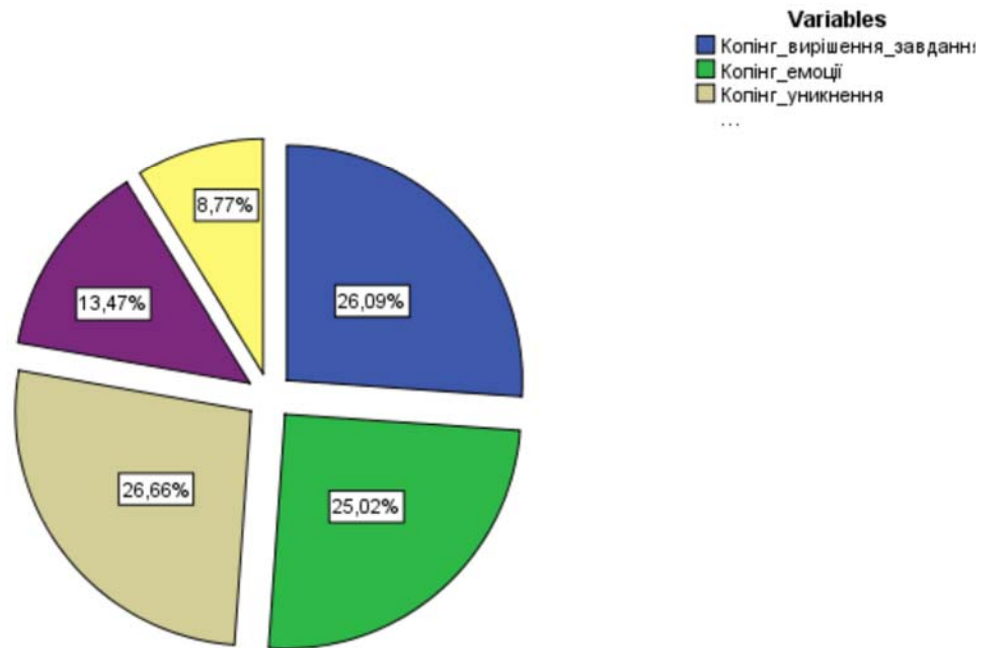


Рис. 2.4. Рівень середніх показників за копінг стратегіями серед усіх респондентів

Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI):

За допомогою даного опитувальника ми отримали наступні результати:

1. За шкалою «Витіснення» $n = 211$;
2. За шкалою «Регресія» $n = 339$;
3. За шкалою «Заміщення» $n = 178$;
4. За шкалою «Заперечення» сума $n = 225$;
5. За шкалою «Проекція» $n = 225$;
6. За шкалою «Компенсація» $n = 215$;
7. За шкалою «Раціоналізація» $n = 436$;

8. За шкалою «Гіперкомпенсація» $n = 201$;

Напруженість захисту дорівнює:

1. За шкалою «Витіснення» $n = 211$; $N = 0,41 * 100\% = 14\%$
2. За шкалою «Регресія» $n = 339$; $N = 0,39 * 100\% = 13\%$
3. За шкалою «Заміщення» $n = 178$; $N = 0,34 * 100\% = 10\%$
4. За шкалою «Заперечення» $n = 225$; $N = 0,41 * 100\% = 14\%$
5. За шкалою «Проекція» $n = 225$; $N = 0,36 * 100\% = 11\%$
6. За шкалою «Компенсація» $n = 215$; $N = 0,42 * 100\% = 17\%$
7. За шкалою «Раціоналізація» $n = 436$; $N = 0,30 * 100\% = 8\%$
8. За шкалою «Гіперкомпенсація» $n = 201$; $N = 0,39 * 100\% = 13\%$

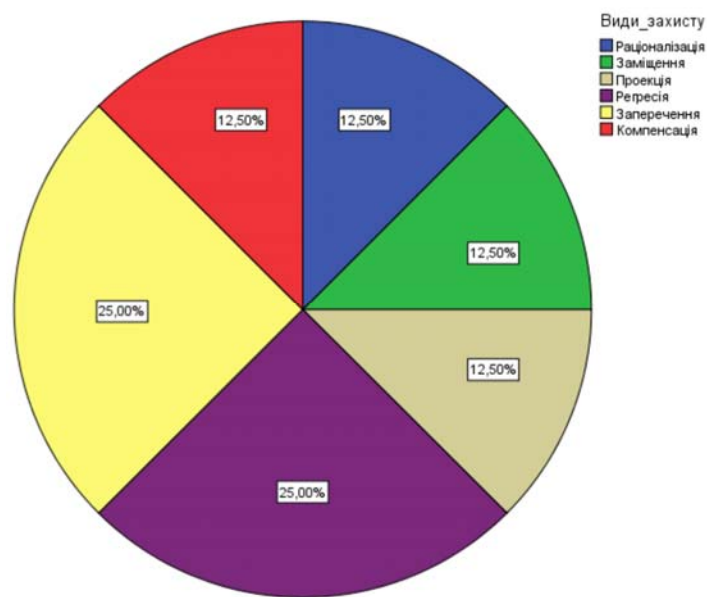


Рис. 2.5 Види захисту (середні показники) серед усіх респондентів

Загальна напруженість всіх захистів (ЗНЗ) підраховується за формулою:

$$S_n / 92 \times 100\% = 22,06\%$$

де n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Таблиця 2.9.

Рівні кореляційних зв'язків за середніми показниками за обраними видами захисту в залежності від рівню стресу респондентів

Рівні кореляції		Види захисту	Рівень стресу
Види захисту	Pearson Correlation	1	,373
	Sig. (2-tailed)		,362
	N	121	121
Рівень стресу	Pearson Correlation	,373	1
	Sig. (2-tailed)	,362	
	N	121	121

Згідно представленої таблиці кореляції за Пірсоном, ми можемо зробити висновок стосовно того, що відсутній кореляційний зв'язок між рівнем поточного стресу та видом захисту. Рівень кореляційного зв'язку дорівнює 0,373. Рівень сили зв'язку дорівнює 0,362. Т.я. $0,362 > 0,05$, ми робимо висновок, що кореляція відсутня.

Таблиця 2.10.

Рівні кореляційних зв'язків за середніми показниками за обраними видами захисту та видами копіngu респондентів

Рівні кореляції за Пірсоном		Вид захисту	Вид копіngu
Вид захисту	Pearson Correlation	1	,038
	Sig. (2-tailed)		,793
	N	121	121
Вид копіngu	Pearson Correlation	,038	1
	Sig. (2-tailed)	,793	
	N	121	121

Згідно представленої таблиці кореляції за Пірсоном, ми можемо зробити висновок стосовно того, що відсутній кореляційний зв'язок між рівнем поточного стресу та видом захисту. Рівень кореляційного зв'язку дорівнює 0,038. Рівень сили зв'язку дорівнює 0,793. Т.я. $0,793 > 0,05$, ми робимо висновок, що кореляція відсутня.

Таблиця. 2.11.

Розподіл результатів за рівнями за методикою «Індекс життєвого стилю» (N = 121)

Копінг-стратегії	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проблемно-орієнтований копінг	24,2%	23,6%	52,2%
Емоційно-орієнтований копінг	22,5%	46,4%	31,1%
Копінг уникнення	23,9%	28%	48,1%
Відволікання	36,7%	34,3%	29%
Соціальне відволікання	33,4%	31,5%	35,1%
Домінуючі копінг-стратегії	% осіб		
1. Витіснення	14%		
2. Регресія	13%		
3. Заміщення	10%		
4. Заперечення	14%		
5. Проекція	11%		
6. Компенсація	17%		
7. Раціоналізація	8%		
8. Гіперкомпенсація	13%		

Методика дослідження професійної ідентичності (автор Л. Б. Шнейдер):

За методикою визначення професійної ідентичності результати опитування випробуваних ми обчислювали за допомогою програми математичної статистики SPSS-23. З метою математично обчислити отримані сирі дані, ми підсумували відповіді випробуваних згідно ключа методики та поділили кількість слів-реакцій опису себе як професіонала на кількість слів-реакцій опису себе як непрофесіонала. Таким чином, ми отримали наступні модулі:

65% респондентів мають модулі на рівні 2,0–3,0 та 3,0–4,0. Дані результати відповідають в цілому «Мораторію» та «Досягнутій» професійній ідентичності.

Самоописи в категоріях професійного/непрофесійного Типу професійної ідентичності:

- 0–1,0 Передчасна
- 1,0–2,0 Дифузна
- 2,0–3,0 Мораторій
- 3,0–4,0 Досягнена

- 4,0 і вище Псевдопозитивна

Також, при проведенні рівню кореляційних зв'язків між полом респондентів та відповідністю за типом ідентичності, ми виявили що фактор гендеру респондента не впливає на тип професійної ідентичності. Рівень кореляційного зв'язку дорівнює 0,76.

Рівень значущості зв'язку дорівнює 0,33. Т.я. $0,33 > 0,05$, ми робимо висновок, що кореляція відсутня.

Таблиця 2.12.

Рівні кореляційних зв'язків за середніми показниками за статтю респондента та типом професійної ідентичності

Стать респондента	Тип ідентичності	
	Pearson Correlation	,076
	Sig. (2-tailed)	,331
	N	121

Представимо отримані дані у вигляді діграм:

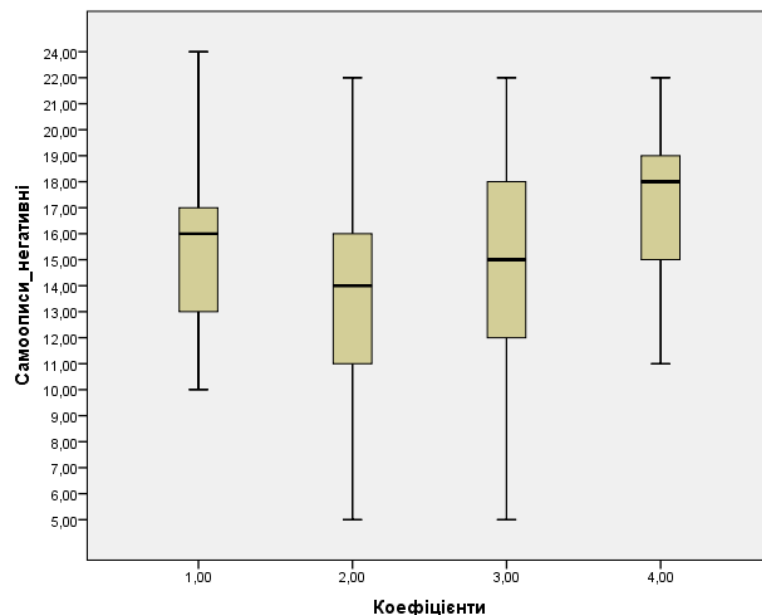


Рис. 2.6. Рівень середніх показників за негативними самоописами серед усіх респондентів

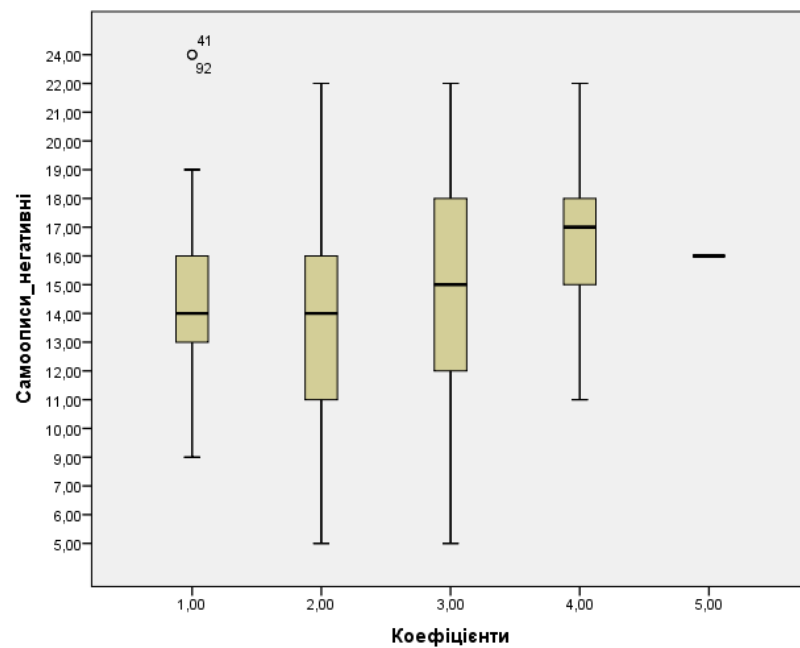


Рис. 2.7. Рівень середніх показників за позитивними самоописами серед усіх респондентів

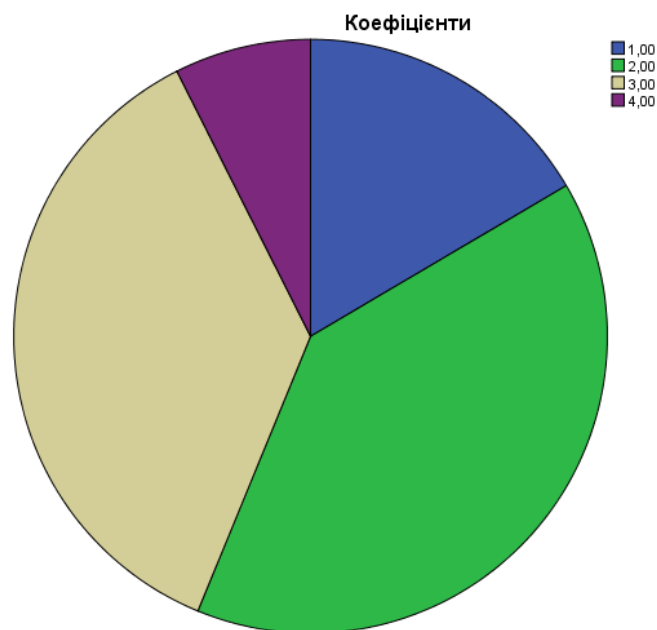


Рис. 2.8. Розподіл середніх показників за коефіцієнтами серед усіх респондентів

Таким чином, за допомогою методів опитування (тестування) та методів математичної статистики, було визначено кореляційні зв'язки між поточним рівнем

стресу респондентів, копінг – стратегіями поведінки, видами психологічного захисту, які обирає респондент та рівнем стресу. На рівні значущості 0,05 вони не значущі.

Статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками за рівнем поточного стресу визначено не було.

Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях. Ведучий копінг як для жінок так й для чоловіків - «Уникнення».

Немає різниці між середніми показниками за копінг-стратегією «Вирішення завдання» серед чоловіків та жінок. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що при необхідності, жінки так же сильно орієнтовані на вирішення завдання, як і чоловіки.

Відсутній кореляційний зв'язок між рівнем стресу респондента та вибором копінг-стратегії поведінки.

Було визначено що превалюючий вид психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю» – проблемно-орієнтований, тобто респонденти, незалежно від їх гендеру орієнтовані однаково на вирішення проблем. Превалюючий вид психологічного захисту – компенсація, тобто респонденти вплив стресу компенсують психологічним захистом.

За рівнем адаптивності і вироблення копінг-стратегії, жінки отримали результати між середніми і високим рівнем напруги, чоловіки показали результати низького рівню стресу та адаптивного варіанту копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ

3.1. Психологічні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості у ситуації стресу

1. Вправа «Дихайте глибше, ви схвильовані»

Для цієї вправи необхідно викорисовувати дзеркало. Зеркало необхідно поставити так, щоб бачити свої плечі та голову. Спочатку треба уважно подивитись на своє відображення у дзеркалі, наче бачите його вперше. Особлива увага приділяється на симетричність обличчя, його лівої та правої сторони. Якщо вираження цих половин різне, потрібно добитися симетрії. Після цього потрібно відобразити різні емоційні стани: радість, страх, гнів, сум, спокій, здивованість. Кожен із станів необхідно повторювати декілька разів. Щоб полегшити собі завдання, можна пригадати різні ситуації із життя. Можна вголос промовляти репліки, відповідні до своїх спогадів. Якщо якісь обмеження заважають промовляти уголос, можливо прокрутити їх подумки, розмовляючи зі своїм відображенням у дзеркалі. При виконанні цієї вправи необхідно відмічати свої відчуття. При виконанні необхідно спостерігати за своїм обличчям, уважно відстежуючи зміни міміки, погляду, поки вони не зміняться, і ви не відчуєте, що вжилися у потрібний емоційний стан.

Якщо можливості дивитися у дзеркало немає, можна уявити подумки перед собою дзеркало і своє відображення в ньому.

Ця вправа бере свою ідею з того положення, що відчуття, які надходять у мозок від мімічних м'язів, а також спостереження виразу обличчя у дзеркалі – це зворотний зв'язок для мозку.

2. Вправа «Маріонетка»

Цю вправу можна використовувати у обставинах, що викликають негативні емоції, екстремальних ситуаціях. Необхідно уявити, що ваше власне «Я» знаходиться поза вашим тілом. «Я» керує тілом ззовні за допомогою невидимих ниток та кнопок. При цьому ваші емоції стають «не в повну силу», несправжніми, «Я» залишається у стані спокою, ніби усе, що відбувається, відбувається не з вами. Цей стан необхідно запам'ятати та використовувати кожного разу, коли ваш емоційний стан занадто напружений.

Стан емоційного відчуження називається ефектом дисоціації. Він цікавий тим, що людина відчуває фізичні прояви, не обтяжені їх психологічною складовою частиною, відокремленою від переживань.

3. Позбавлення від небажаних емоцій. Перехід до нейтрального стану.

Цей спосіб характерний тим, що здійснюється перехід у нейтральний стан – спокою, відпочинку, розслаблення, в якому негативним емоціям немає місця. Цей спосіб дозволяє погасити неприємну емоцію, впливаючи на відчуття, пов'язані із власним тілом. Спостереження за відчуттями, пов'язаними з емоцією, дозволяє нам абстрагуватися від неї, спостерігаючи власну емоцію ніби з боку, а потім і нейтралізувати неприємну емоцію, впливаючи на ці відчуття. З відчуттями можна впоратися, спираючись на:

- спрямовану увагу;
- м'язове розслаблення;
- заспокійливе дихання (повільне, черевне, розслаблююче).

За умовою користування цими основними навичками, можна спостерігати ряд додаткових корисних феноменів, а саме:

- усвідомлення тонких, раніше підпорогових відчуттів завдяки усвідомленій змі порога чутливості;
- зупинку внутрішнього уявного діалогу.

4. Вправа «Розслаблююче дихання»

У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху:

- вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди;
- видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Потрібно використовувати функцію видиху для більш повного розслаблення і заспокоєння емоцій. М'язи необхідно розслабляти саме в момент видиху.

Спочатку треба виконати процедуру м'язового розслаблення, повторити 2 рази, весь час підтримуючи черевне дихання. При цьому в думках необхідно уявляти рух і напругу м'язів на вдиху, розслаблення – на видиху, подумки направляючи подих в відповідну групу м'язів. Потім безпосередньо переходити до виконання наступної вправи, не виходячи з досягнутого стану розслаблення.

5. Вправа «диригуючи диханням»

У цій вправі необхідно відчути подих як абсолютно підконтрольний процес. Мета цієї вправи – знайти власний ритм дихання, що сприймається як приємний, зручний, заспокійливий – той ритм, який допоможе відчути стан спокою.

Спочатку треба виконати звичну процедуру розслаблення. Дихати в природному, довільному ритмі, «як саме дихається». Запам'ятавши цей ритм, поступово почніть дихати частіше, ще частіше і якомога швидше. Необхідно намагатися витримати такий гранично прискорений ритм дихання, наскільки можливо, хоча б 30-40 секунд. Потім поступово уповільнювати ритм дихання, поки він не повернеться до вихідного, потім ще рідше, повільніше. Такого ритму дихання необхідно дотримуватися не менше хвилини. Освоївши, відчувши два цих крайні полюси – максимально часте і максимально рідкісне дихання, можна поекспериментувати, варіюючи частоту дихання в максимально можливих межах, від одного полюса до іншого, поки не знайдеться деякий проміжний ритм дихання, максимально зручний, плавний, спокійний і неквапливий, що є в дану хвилину ритмом

абсолютно спокійного дихання, ритмом спокою. Необхідно дихати в цьому ритмі, побути в ньому, в цьому ритмі, в цьому стані спокою, освоїти його, поринути в нього хоча б на кілька хвилин. Завершити вправу необхідно активізуючим виходом, одночасно роблячи частішим дихання, роблячи вдих глибоким і тривалим, а видих – різким, форсованим. Повторювати цю вправу необхідно регулярно. Необхідно відстежити відчуття, пов'язані з різними ритмами дихання, порівнювати, як змінюється ритм заспокійливого дихання в різні дні, «обживати» індивідуальний стан спокою. Поступово, у міру вироблення навички, можливо знаходити свій ритм спокою досить швидко, всього за 30-40 секунд. І тоді ця процедура - пошук ритму заспокійливого дихання – стане обов'язковою і природною частиною розслаблення, входженням в нього.

6. Вправа «усвідомлення своїх кордонів»

Вправа демонструє ефект спрямованості уваги і усвідомлення на певні ділянки – фізичні кордони тіла, що займають важливе місце у внутрішній психологічній карті людини і пов'язані з стійким «образом себе» («схемою тіла»), що впливає на самооцінку і відносини з оточуючими. За образним висловом А. Лоуен (2006), людина «пришвартована» до реальності на обох кінцях тіла: внизу через контакт із землею, а нагорі – через верхівку голови. Подібний підхід використовується в даоських психотехніках, де приділяється загострена увага трьом «кінчикам тіла» (Малявін В.В., 1997):

- 1) тімені – для посилення відчуття висхідних потоків «енергії» (кордон «людина – небо»)
- 2) долонях – відтворення почуття упору в пальцях і долонях (межа «людина – людина»)
- 3) стопах – посилення відчуття низхідних потоків «енергії» (кордон «людина – земля»)

Очевидно, що в процесі вікового формування фізичного «образу себе», відчуття «кордонів» (або розрізнення «Я» та «не-Я») є одним з початкових етапів, пов'язаних

з раннім дитинством. Тому важливим моментом для продуктивної роботи з «кордонами», поряд з концентрацією уваги, є перехід в стан дитячо-споглядального сприйняття. При виконанні вправи людина повинна прагнути відчувати себе буквально так, як відчуває себе дитина, яка вперше починає усвідомлювати власне тіло і навколишній світ.

Ще одним важливим моментом даної вправи є те, що викликається почуття відмежування, виділення себе з навколишнього світу, незважаючи на гадану протилежність, є близьким медитативному відчуттю всепроникної єдності зі світом.

Спочатку вправа виконується в положенні лежачи, після попередньої релаксації (у міру тренованості – в довільній позі). Увага і разом з нею дихання направляються на область тіла, відповідну одному з перерахованих «кордонів». Увага утримується в заданій області протягом декількох хвилин. Необхідно відстежити, як з кожним видихом дихання «передається» у вибрані ділянки тіла, поступово створюючи в них відчуття тепла, «енергії». Через 3-5 хвилин необхідно перемикає увагу і дихання на наступну «граничну» область. Після того як будуть пройдені усі три «кордони» окремо, об'єднати їх, розподіляючи увагу одночасно на п'ять точок, відповідних фігурі п'ятикутної зірки (модифікацією вправи є спрямованість уваги на шість точок, або два трикутника, відповідних шестикутної зірці). Важливо уявити, що тіло як би розтягується, ви немов стаєте вище ростом. При цьому уздовж хребта виникає відчуття «натягнутої струни». Потім уявіть, що ваше тіло укладено з усіх боків в непроникну сферичну оболонку. Подумки постарайтеся розсунути цей «кокон», впираючись в нього в 5 точках: кистями, стопами, верхівкою голови.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу схарактеризовано основні теорії стресу та його наслідків. Аналіз літературних джерел свідчить, що істотний вплив на особистісний розвиток людини спричиняють життєві ситуації, в яких вона перебуває на певних етапах свого життєвого шляху. Втрата роботи, зміна обставин життя людини, для людини може перерости в психологічну катастрофу: стаючи причиною розвитку хвороб, розриву сімейних стосунків, виникнення почуття власної непотрібності. Безробіття за своєю значущістю психологами прирівнювалось к таким життєвим потрясінням, як смерть чоловіка (дружини), розлучення, смерть близького друга, криза. Увага багатьох вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким умовам, зберігаючи свою особистісну сутність, цілісність та ідентичність.

У ХХІ сторіччі стрес стає дуже актуальною проблемою, котра все більш набирає обертів і ретельно вивчається багатьма дослідниками. Сучасна людина кожен день стикається з великою кількістю стресорів та заради запобігання професійному вигоранню, збереження свого психічного та психологічного здоров'я має вміти захищатися від руйнівної дії стресів.

Стрес – це відповідна реакція організму на вплив екстремальних чинників, що порушують звичний спосіб життя. Таким чином, при впливі стресорів на організм людини, вона має змогу як захисний механізм використовувати вправи для нормалізації фізіологічних проявів організму, таких як: прискорене дихання, серцебиття, пітливість, похолодіння кінцівок, загальмованість реакцій, сплутаність думок, нав'язливі думки, нормалізувати свій психологічний стан для конструктивних та рішучих дій, направлених на подолання складної життєвої ситуації, котра з нею трапилась. Сучасні вчені довели, що стрес є не тільки невід'ємною частиною життя сучасної людини, але і завдяки йому людина отримує можливість швидко

адаптуватися до ситуації, навчається, набуває нового досвіду у взаємодії з людьми, розвиває креативність, стає більш резистентною по відношенню до своїх проблем, більш гнучкою.

До негативних властивостей стресу ми можемо віднести професійне вигорання, незадоволення собою, своєю роботою, життям. Таким чином, стрес необхідний в досвіді будь-якої сучасної людини, за умови усвідомлених заходів його профілактики, проходження технік боротьби зі стресом, зняття його величини і напруженості.

Визначено основні напрямки дослідження проявів захисних стратегій поведінки дорослої людини в стресовій ситуації.

Доросла людина бере на себе соціальну, юридичну та етичну відповідальність за свої дії; є фінансово незалежною; готова вступати в шлюб або партнерські відносини і виховувати дітей; займається самореалізацією; думає про своє майбутнє. Крім того, доросла особистість здатна на саморегуляцію.

Саморегуляція – це процес, за допомогою якого людина контролює свої думки, емоції, поведінку, реакцію на виклики зовнішнього середовища та складні внутрішні процеси. Для цього потрібне усвідомлення власних потреб, цілей та цінностей, а також здатність ефективно реагувати на стресові ситуації і вирішувати конфлікти.

Саморегуляція передбачає вміння керувати своїми діями та реакціями у відповідь на змінні умови навколишнього середовища. Цей процес вимагає свідомої уваги, зусиль та волі, а також може включати такі стратегії, як управління стресом, планування, мета-орієнтована поведінка, вміння рефлексувати та використовувати захисно-опановуючі стратегії поведінки у важких життєвих становищах.

Людам, які опинились в ситуації тотального стресу, необхідно навчатись контролювати власні емоції, намагатись направляти свою енергію на конструктивні методи подолання складної життєвої ситуації.

Для опанування своїми емоціями людина повинна мати гарно розвинений рівень емоційного інтелекту. Людина з добре розвиненим емоційним інтелектом є більш конгруентною із собою та із оточуючими, більш інтуїтивно розуміє свої почуття

та почуття інших людей, а відповідно, і більш об'єктивно ставиться до складних життєвих ситуацій, з меншим емоційним підключенням.

Визначено характер взаємозв'язку між рівнем стресу та захисними стратегіями поведінки дорослої людини в стресовій ситуації.

За допомогою методів опитування (тестування) та методів математичної статистики, було визначено кореляційні зв'язки між поточним рівнем стресу респондентів, копінг – стратегіями поведінки, видами психологічного захисту, які обирає респондент та рівнем стресу. На рівні значущості 0,05 вони не значущі.

Рівень поточного стресу по виборці розподілилися згідно кривої нормального розподілу Гаусса. Визначено нетипові показники на рівні 150-200 балів, та на рівні 400. Основна частина респондентів розподілилася на рівні 250-350 балів, що відповідає пороговому рівню поточного стресу та низькому рівню опору до стресу.

Статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками за рівнем поточного стресу визначено не було.

Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях. Ведучий копінг як для жінок так й для чоловіків - «Уникнення».

Немає різниці між середніми показниками за копінг-стратегією «Вирішення завдання» серед чоловіків та жінок. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що при необхідності, жінки так же сильно орієнтовані на вирішення завдання, як і чоловіки.

Відсутній кореляційний зв'язок між рівнем стресу респондента та вибором копінг-стратегії поведінки.

Було визначено що превалюючий вид психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю» – проблемно-орієнтований, тобто респонденти, незалежно від їх гендеру орієнтовані однаково на вирішення проблем. Превалюючий вид психологічного захисту – компенсація, тобто респонденти вплив стресу компенсують психологічним захистом.

За рівнем адаптивності і вироблення копінг-стратегії, жінки отримали результати між середніми і високим рівнем напруги, чоловіки показали результати низького рівню стресу та адаптивного варіанту копінг-стратегій.

В цілому, ми можемо зробити висновки, що за рівнем поточного стресу дані розподілились наступним чином – більшість респондентів мають пороговий рівень стресу. В цілому, більшість респондентів мають високий та дуже високий рівень стресу, що не дивно, вважаючи ті стресові обставини, в котрих знаходиться зараз український народ.

Розроблено рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості у ситуації стресу. Описано вправи, які допомагають цим змінам та містять: користування можливостями біологічного зворотнього зв'язку (зміни міміки змінюють емоційний стан); довільний перехід до емоційного відчуження в екстремальній ситуації; довільний перехід до нейтрального стану шляхом спостереження за відчуттями, пов'язаними з емоцією; використання різних психофізіологічних ролей вдиху і видиху (активація-розслаблення); відчуття подиху як абсолютно підконтрольного процесу; спрямованість уваги і усвідомлення фізичних кордонів тіла, пов'язане з стійким «образом себе».

В умовах постійної перенапруги та надмірного стресу, людина може змінювати патерни своєї поведінки та способи вирішення поставлених завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. №4. С. 108–114.
2. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2018. №2. С. 3–12.
3. Андрєєва Я.Ф., Чаплак Я.В., Чуйко Г.В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічний журнал*. 2020. С. 36–56.
4. Білова М. Психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». М. Білова. Одеса, 2007. 21 с.
5. Василенко Л.П., Савчин М.В. Вікова психологія : наук. посіб. Київ : Академвидав, 2005.
6. Василюк Ф.Е. Життєвий світ і криза: типологічний аналіз критичних ситуацій. *Психологічний журнал*. 1995. № 3. С. 90– 101.
7. Ващенко І.В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С.33–49.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–102.
9. Заграй Л.Д. Особистісна криза: динаміка базових переживань. *Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника*. 2021. № 2. С. 100–107.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: мет. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2016.
11. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94–103.

12. Горностай П.П. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
13. Дмитерко-Карабин, Х.М. Мотиваційна готовність до професійної діяльності як психологічна проблема. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: «Плай» Прикарпатського університету, 2004. № 9. Ч.2. С. 23–32.
14. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. д. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 168 с.
15. Життєві кризи особистості: наук. метод. посібник: у 2 ч. Ч.1.: Психологія життєвих криз /ред. рада: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. Київ: ІЗИН, 1998. 182с.
16. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
17. Карпов А. В. Психология принятия решений в профессиональной деятельности. Ярославль: ЯрГУ, 1991, 153 с.
18. Кибальник А.В. Стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций: факторы выбора. *АНИ: педагогика и психология*. 2017. № 1(18). С.336–340.
19. Клімова Д.В. Проблема мотиваційної готовності до професійної діяльності у психології. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 133–135.
20. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис... д-ра психолог. наук: 19.00.01/ Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2009. 513 с.

21. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2010. 536 с.
22. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*/за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2004. № 6. С. 155 – 162.
23. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр. 2007. 432 с.
24. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. №. 6. Т. 2. С. 48–53.
25. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. №5. С. 35–47.
26. Макаренко С. Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. №. 14. С. 202–210.
27. Маннапова К.Р. Роль життестійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1. Т.2. С.75–78.
28. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов/ за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
29. Михальська Ю.А., Ренке С.О. Особливості механізмів психологічного захисту. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №. 30. С. 417–427.
30. Моначин І. Стратегії переживання особистих складних життєвих ситуацій. *Психологія і суспільство*. 2012. №1. С.100–105.
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

32. Никоненко І.О. Механізми психологічного захисту як чинники формування копінг-стратегій особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 2, 2015. С. 57–60.
33. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
34. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми)/Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : ВиВид– СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.
35. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. №19. С. 185–193.
36. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. №1.С.119–123.
37. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип.22.С.493–509.
38. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Л.С. Лойко Т.П. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. №. 1. Т. 2. С. 69–73.
39. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7.С. 608–633
40. Русинка І. І. Психологія: навч. посіб. Київ: Знання. 2011. 407 с.
41. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 562–573.

42. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. №. 4. С. 113–117.
43. Степаненко Л.В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. С. 17–21.
44. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О.П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ. 2011. 228 с.
45. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим : курс лекцій. Київ : Наукова думка, 2000. 191 с.
46. Чепига М.П., Чепига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. Київ: Знання, 2006. 346 с.
47. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. №. 26. С. 289–296.
48. Шнейдер Л. Б. Особистісна, гендерна та професійна ідентичність: теорії та методи діагностики. Москва: МПСІ, 2007. С. 113–116.
49. Ярош Н.С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. *Психологічний часопис: зб. наук. пр.* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017. №3(7). С.189–199.
50. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. канд. психол. наук. 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
51. Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective. New York: Guilford Press. 2009. 432 с.
52. Cannon, W. B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage, Second Edition. New York: Appleton, 1929.
53. Diehl, M. and others. Change in coping and defense mechanisms across adulthood: Longitudinal findings in a European American sample. *Developmental Psychology*. 2014. Vol. 50, p. 634–648.

54. Drapeau, M. and others. Defense mechanisms and gender: An examination of two models of defensive functioning derived from the Defense Style Questionnaire. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. 2011. Vol. 11. P. 149–155.
55. Endler, N. S., & Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. P. 844–854.
56. Folkman S., Lazarus R. Stress appraisal and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 456 p.
57. Gross J., Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26. P. 1–26.
58. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. New York: Academic Press, 1977. 346 p.
59. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P. 513–524.
60. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York : W. W. Norton & Company. 1992. 250 p.
61. Ironson G., Schneiderman N., Siegel S. Stress and health Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol 1. P. 607–628.
62. Lacey J.L., Lacey B.C. Verification and extension of the principle of autonomic response stereotyping. *Am. J. Psychol*. 1958. Vol 71. P. 50–73.
63. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*. 1936. 138 p.
64. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill. 1956.
65. Vaillant G. E. The wisdom of the ego. Cambridge: Harvard University Press, 1993. 213 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за тестом визначення стресостійкості та соціальної
адаптації Т.Холмса і Р.Раге

Таблиця А.

**Первинні результати діагностики за тестом визначення стресостійкості та
соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге**

№	Рівень поточного стресу
1.	384
2.	259
3.	411
4.	290
5.	190
6.	298
7.	154
8.	330
9.	280
10.	259
11.	411
12.	321
13.	190
14.	298
15.	154
16.	318
17.	287
18.	299
19.	345
20.	259
21.	411
22.	321
23.	190

24.	298
25.	154
26.	330
27.	146
28.	260
29.	172
30.	384
31.	259
32.	411
33.	321
34.	190
35.	298
36.	154
37.	330
38.	384
39.	259
40.	411
41.	321
42.	190
43.	298
44.	154
45.	398
46.	384
47.	259
48.	411
49.	321
50.	190
51.	298
52.	384
53.	259
54.	411
55.	290
56.	190
57.	298
58.	154
59.	330
60.	280

61.	259
62.	411
63.	321
64.	190
65.	298
66.	154
67.	318
68.	287
69.	299
70.	345
71.	259
72.	411
73.	321
74.	190
75.	298
76.	154
77.	330
78.	146
79.	260
80.	172
81.	384
82.	259
83.	411
84.	321
85.	190
86.	298
87.	154
88.	330
89.	384
90.	259
91.	411
92.	321
93.	190
94.	298
95.	154
96.	398
97.	384
98.	259
99.	411
100.	321
101.	154
102.	330

103.	280
104.	259
105.	411
106.	321
107.	190
108.	298
109.	154
110.	318
111.	287
112.	330
113.	384
114.	259
115.	411
116.	321
117.	190
118.	298
119.	154
120.	330
121.	384

Основні описові статистики досліджуваних параметрів

Таблиця Б.1.

Основні описові статистики основних досліджуваних параметрів

Показник		Mean	Median	Mode	Std.	Variance
	N				Deviation	
1. Смерть близької людини	121	1,8430	2,0000	2,00	,36534	,133
2. Розізд подружжя	121	1,7273	2,0000	2,00	,44721	,200
3. Смерть близького члена	121					
4. Травма чи хвороба	121	1,5620	2,0000	2,00	,49821	,248
5. Одруження або весілля	121	1,5124	2,0000	2,00	,50192	,252
6. Звільнення з роботи	121	1,2727	1,0000	1,00	,44721	,200
7. Примирення подружжя	121	1,1818	1,0000	1,00	,38730	,150
8. Вихід на пенсію	121	1,959	2,000	2,0	,1999	,040
9. Зміни в стані здоров'я	121	1,5537	2,0000	2,00	,49917	,249
10. Вагітність	121					
11. Сексуальні проблеми	121	1,2479	1,0000	1,00	,43361	,188
12. Народження дитини	121	1,1653	1,0000	1,00	,37299	,139
13. Реорганізація на роботі	121	1,4793	1,0000	1,00	,50165	,252
14. Зміна фінансового стану	121	1,4380	1,0000	1,00	,49821	,248
15. Посилення конфліктності стосунків	121	1,7355	2,0000	2,00	,44288	,196
16. Смерть близького друга	121	1,2314	1,0000	1,00	,42348	,179
17. Зміна професійної орієнтації	121	1,4050	1,0000	1,00	,49293	,243
18. Позичка чи позика	121	1,8760	2,0000	2,00	,33091	,110

19. Збільшення боргів	121	1,4298	1,0000	1,00	,49710	,247
20. Зміна посади	121	1,2810	1,0000	1,00	,45135	,204
21. Діти залишають родину	121	1,1736	1,0000	1,00	,38030	,145
22. Проблеми з родичами	121	1,2727	1,0000	1,00	,44721	,200
23. Успіх	121	1,3636	1,0000	1,00	,48305	,233
24. Кидає роботу	121	1,1157	1,0000	1,00	,32120	,103
25. Початок або закінчення навчання	121	1,4050	1,0000	1,00	,49293	,243
26. Зміна умов життя	121	1,5207	2,0000	2,00	,50165	,252
27. Відмова від певних звичок	121	1,4628	1,0000	1,00	,50069	,251
28. Проблеми з керівництвом	121	1,2397	1,0000	1,00	,42866	,184
29. Зміна умов роботи	121	1,4711	1,0000	1,00	,50124	,251
30. Зміна місця проживання	121	1,2893	1,0000	1,00	,45530	,207
31. Зміна місця навчання	121	1,1901	1,0000	1,00	,39400	,155
32. Зміна звичок	121	1,3554	1,0000	1,00	,48062	,231
33. Зміна соціальної активності	121	1,3223	1,0000	1,00	,46931	,220
34. Зміна частоти зустрічей з родин	121	1,4545	1,0000	1,00	,50000	,250
35. Незначне порушення правопорядку	121	1,2149	1,0000	1,00	,41244	,170
36. Намагаюся розподілити час	121	3,5372	4,0000	4,00	1,00864	1,017
37. Зосереджуюсь на проблемі	121	3,8347	4,0000	4,00	,83013	,689
38. Думаю про щось хороше	121	3,3554	3,0000	4,00	1,01538	1,031
39. Намагаюся бути серед людей	121	3,1653	3,0000	3,00	,86936	,756
40. Звинувачую себе за нерішучість	121	2,8926	3,0000	3,00	1,10907	1,230
41. Роблю найкраще	121	4,0744	4,0000	4,00	,79755	,636

42. Занурююся у біль і страждання	121	2,7769	3,0000	2,00	1,16539	1,358
43. Звинувачую себе	121	2,6446	3,0000	3,00	1,14644	1,314
44. Ходжу по магазинах	121	2,1322	2,0000	2,00	,92143	,849
45. Думаю про найголовніше	121	3,7355	4,0000	4,00	,85409	,729
46. Намагаюся більше спати	121	3,1736	3,0000	3,00	1,01388	1,028
47. Балую себе їжею	121	3,5207	3,0000	3,00	,94955	,902
48. Переживаю	121	3,0165	3,0000	3,00	1,00816	1,016
49. Відчуваю напругу	121	3,5289	3,0000	3,00	1,00891	1,018
50. Згадую як вирішував раніше	121	2,9835	3,0000	3,00	1,03266	1,066
51. Кажу собі що це не зі мною	121	1,7273	1,0000	1,00	1,03280	1,067
52. Звинувачую себе за надмірні емоції	121	2,7521	3,0000	2,00	1,14950	1,321
53. Іду кудись перекусити	121	2,5124	2,0000	2,00	1,10390	1,219
54. Відчуваю емоційний шок	121	2,5620	2,0000	2,00	1,10975	1,232
55. Дотримуюся напрямку дій	121	3,4463	4,0000	4,00	,91242	,833
56. Звинувачую себе не знаю як вчинити	121	2,3140	2,0000	2,00	1,08038	1,167
57. Іду на вечірку	121	2,0165	2,0000	1,00	1,01639	1,033
58. Намагаюся вникнути в ситуацію	121	3,7851	4,0000	4,00	,91476	,837
59. Застигаю	121	2,1405	2,0000	2,00	,93368	,872
60. Негайно вживаю заходів	121	3,5785	4,0000	4,00	,87323	,763
61. Обмірковую подію	121	3,8843	4,0000	4,00	,94154	,887
62. Шкодую що не можу змінити ситуацію	121	2,9008	3,0000	3,00	,98662	,973
63. Іду в гості до друга	121	2,5868	2,0000	2,00	1,15231	1,328
64. Турбуюся	121	3,4711	4,0000	4,00	1,02530	1,051

65. Проводжу час з близькими	121	3,3223	3,0000	4,00	1,09708	1,204
66. Іду на прогулянку	121	3,4793	4,0000	4,00	1,08089	1,168
67. Кажу собі що це ніколи не трапиться	121	2,0909	2,0000	2,00	1,01653	1,033
68. Зосереджується на недоліках	121	2,4793	2,0000	2,00	1,08089	1,168
69. Розмовляю з тим кого я ціню	121	3,7438	4,0000	4,00	,90856	,825
70. Аналізую проблему	121	3,4050	3,0000	3,00	,97107	,943
71. Телефоную другу	121	3,1157	3,0000	2,00	1,16326	1,353
72. Відчуваю роздратування	121	3,5620	4,0000	3,00	1,10975	1,232
73. Вирішую що найважливіше робити	121	3,8760	4,0000	4,00	,82230	,676
74. Дивлюся фільм	121	3,1570	3,0000	3,00	1,04887	1,100
75. Контролюю ситуацію	121	3,3223	3,0000	3,00	,81869	,670
76. Докладаю додаткових зусиль	121	3,4793	3,0000	3,00	,92285	,852
77. Розробляю рішення проблеми	121	3,3223	3,0000	3,00	,93287	,870
78. Беру відпустку	121	2,2314	2,0000	2,00	1,08597	1,179
79. Відриваюсь на інших	121	2,2975	2,0000	2,00	1,10789	1,227
80. Використовую ситуацію	121	2,7190	3,0000	3,00	1,07411	1,154
81. Намагаюся зібратися	121	3,0331	3,0000	3,00	1,02416	1,049
82. Дивлюся телевізор	121	2,3967	2,0000	1,00	1,22800	1,508
83. Рівень	121	288,124	298,0000	259,00 ^a	82,0016	6724,276
84. Вид захисту	121	47,9091	49,0000	49,00	6,73053	45,300
85. Вид копінгу	121	12,0000	4,0000	3,00	17,9828	323,383
86. Копінг уникнення	121	49,1157	49,0000	44,00 ^a	5,52749	30,553
87. Шкала відволікання	121	24,8678	25,0000	24,00	4,04339	16,349

88. Шкала соціального відволікання	121	15,9339	16,0000	16,00	3,38560	11,462
--	-----	---------	---------	-------	---------	--------

Таблиця Б.2.

Статистичні розрахунки за тестом «Копінг - поведінка»

Показники	Копінг вирішення	Копінг емоції	Копінг уникнення	Шкала відволікання	Шкала соціального відволікання
N Valid	121	121	121	121	121
Missing	0	0	0	0	0
Mean	47,9091	12,0000	49,1157	24,8678	15,9339
Std. Error of Mean	,61187	1,63481	,50250	,36758	,30778
Median	49,0000	4,0000	49,0000	25,0000	16,0000
Mode	49,00	3,00	44,00 ^a	24,00	16,00
Std. Deviation	6,73053	17,98286	5,52749	4,04339	3,38560
Variance	45,300	323,383	30,553	16,349	11,462
Range	28,00	62,00	32,00	19,00	15,00
Minimum	32,00	1,00	32,00	14,00	9,00
Maximum	60,00	63,00	64,00	33,00	24,00

Таблиця Б.3.

Результати діагностики за тестом «Копінг - поведінка»

Копінг, орієнтований на вирішення завдання	Копінг емоції	Копінг уникнення	Шкала відволікання	Шкала соціального відволікання
57,00	11,00	50,00	24,00	13,00
44,00	12,00	37,00	14,00	13,00
40,00	1,00	41,00	25,00	9,00
49,00	5,00	45,00	22,00	16,00
46,00	10,00	49,00	23,00	17,00
52,00	6,00	50,00	26,00	14,00
48,00	11,00	46,00	23,00	9,00
46,00	2,00	53,00	24,00	11,00
46,00	10,00	53,00	26,00	15,00

36,00	2,00	51,00	19,00	20,00
60,00	3,00	64,00	33,00	21,00
49,00	11,00	52,00	28,00	15,00
49,00	2,00	48,00	22,00	16,00
48,00	3,00	46,00	26,00	13,00
54,00	3,00	55,00	29,00	18,00
53,00	3,00	52,00	29,00	15,00
40,00	3,00	43,00	27,00	12,00
49,00	4,00	45,00	24,00	18,00
42,00	3,00	45,00	20,00	14,00
49,00	2,00	53,00	30,00	19,00
40,00	1,00	44,00	25,00	21,00
46,00	3,00	44,00	28,00	18,00
47,00	11,00	48,00	23,00	17,00
48,00	12,00	47,00	19,00	14,00
34,00	1,00	42,00	23,00	14,00
41,00	5,00	55,00	30,00	16,00
42,00	10,00	49,00	25,00	10,00
50,00	16,00	54,00	31,00	16,00
34,00	11,00	32,00	18,00	11,00
49,00	2,00	46,00	24,00	16,00
48,00	11,00	51,00	27,00	18,00
59,00	2,00	46,00	28,00	19,00
34,00	3,00	44,00	19,00	13,00
54,00	11,00	49,00	24,00	20,00
49,00	2,00	51,00	26,00	16,00
60,00	3,00	57,00	32,00	16,00
51,00	14,00	44,00	19,00	11,00
50,00	3,00	47,00	23,00	15,00
56,00	5,00	58,00	29,00	19,00
46,00	4,00	44,00	22,00	15,00
32,00	13,00	53,00	20,00	24,00
52,00	5,00	56,00	26,00	22,00
51,00	12,00	49,00	29,00	14,00
44,00	3,00	47,00	17,00	16,00

54,00	6,00	49,00	26,00	18,00
50,00	12,00	57,00	28,00	20,00
49,00	13,00	51,00	25,00	22,00
56,00	4,00	52,00	24,00	19,00
53,00	9,00	56,00	29,00	16,00
46,00	2,00	45,00	24,00	19,00
55,00	1,00	45,00	21,00	16,00
57,00	4,00	50,00	24,00	13,00
44,00	7,00	37,00	14,00	13,00
40,00	3,00	41,00	25,00	9,00
49,00	3,00	45,00	22,00	16,00
46,00	3,00	49,00	23,00	17,00
52,00	10,00	50,00	26,00	14,00
48,00	2,00	46,00	23,00	9,00
46,00	3,00	53,00	24,00	11,00
46,00	2,00	53,00	26,00	15,00
36,00	10,00	51,00	19,00	20,00
60,00	9,00	64,00	33,00	21,00
49,00	2,00	52,00	28,00	15,00
49,00	3,00	48,00	22,00	16,00
48,00	4,00	46,00	26,00	13,00
54,00	3,00	55,00	29,00	18,00
53,00	12,00	52,00	29,00	15,00
40,00	11,00	43,00	27,00	12,00
49,00	13,00	45,00	24,00	18,00
42,00	5,00	45,00	20,00	14,00
49,00	9,00	53,00	30,00	19,00
40,00	13,00	44,00	25,00	21,00
46,00	14,00	44,00	28,00	18,00
47,00	7,00	48,00	23,00	17,00
48,00	11,00	47,00	19,00	14,00
34,00	6,00	42,00	23,00	14,00
41,00	13,00	55,00	30,00	16,00
42,00	5,00	49,00	25,00	10,00
50,00	4,00	54,00	31,00	16,00

34,00	5,00	32,00	18,00	11,00
49,00	13,00	46,00	24,00	16,00
48,00	12,00	51,00	27,00	18,00
59,00	4,00	46,00	28,00	19,00
34,00	5,00	44,00	19,00	13,00
54,00	9,00	49,00	24,00	20,00
49,00	14,00	51,00	26,00	16,00
60,00	1,00	57,00	32,00	16,00
51,00	3,00	44,00	19,00	11,00
50,00	3,00	47,00	23,00	15,00
56,00	9,00	58,00	29,00	19,00
46,00	4,00	44,00	22,00	15,00
32,00	13,00	53,00	20,00	24,00
52,00	5,00	56,00	26,00	22,00
51,00	2,00	49,00	29,00	14,00
44,00	3,00	47,00	17,00	16,00
54,00	4,00	49,00	26,00	18,00
50,00	11,00	57,00	28,00	20,00
49,00	2,00	51,00	25,00	22,00
56,00	3,00	52,00	24,00	19,00
53,00	4,00	56,00	29,00	16,00
48,00	8,00	46,00	23,00	9,00
46,00	1,00	53,00	24,00	11,00
46,00	4,00	53,00	26,00	15,00
36,00	9,00	51,00	19,00	20,00
60,00	1,00	64,00	33,00	21,00
49,00	12,00	52,00	28,00	15,00
49,00	13,00	48,00	22,00	16,00
48,00	9,00	46,00	26,00	13,00
54,00	13,00	55,00	29,00	18,00
53,00	12,00	52,00	29,00	15,00
40,00	1,00	43,00	27,00	12,00
41,00	8,00	55,00	30,00	16,00
49,00	5,00	46,00	24,00	16,00
48,00	7,00	51,00	27,00	18,00

59,00	8,00	46,00	28,00	19,00
34,00	12,00	44,00	19,00	13,00
54,00	16,00	49,00	24,00	20,00
49,00	9,00	51,00	26,00	16,00
60,00	11,00	57,00	32,00	16,00
51,00	15,00	44,00	19,00	11,00
50,00	4,00	47,00	23,00	15,00

Таблиця Б.4.

Результати діагностики за тестом професійної ідентичності

Самоописи негативні		Самоописи позитивні		Тип професійної ідентичності Коефіцієнти: (0–1,0 Передчасна; 1,0–2,0 Дифузна; 2,0–3,0 Мораторій; 3,0–4,0 Досягнута; 4,0 і вище Псевдопозитивна)
1)	17,00	1)	33,00	1) 3,00
2)	14,00	2)	37,00	2) 2,00
3)	9,00	3)	25,00	3) 2,00
4)	11,00	4)	28,00	4) 1,00
5)	15,00	5)	36,00	5) 3,00
6)	20,00	6)	34,00	6) 1,00
7)	21,00	7)	30,00	7) 3,00
8)	15,00	8)	24,00	8) 1,00
9)	16,00	9)	26,00	9) 3,00
10)	13,00	10)	19,00	10) 2,00
11)	18,00	11)	33,00	11) 3,00
12)	15,00	12)	28,00	12) 2,00
13)	12,00	13)	22,00	13) 2,00
14)	9,00	14)	26,00	14) 3,00

15)	11,00	15)	37,00	15)	2,00
16)	19,00	16)	29,00	16)	3,00
17)	21,00	17)	34,00	17)	3,00
18)	18,00	18)	24,00	18)	3,00
19)	17,00	19)	20,00	19)	2,00
20)	14,00	20)	30,00	20)	1,00
21)	14,00	21)	25,00	21)	3,00
22)	16,00	22)	28,00	22)	4,00
23)	10,00	23)	23,00	23)	2,00
24)	16,00	24)	19,00	24)	1,00
25)	11,00	25)	23,00	25)	2,00
26)	10,00	26)	30,00	26)	1,00
27)	18,00	27)	25,00	27)	1,00
28)	19,00	28)	31,00	28)	3,00
29)	13,00	29)	18,00	29)	2,00
30)	11,00	30)	24,00	30)	2,00
31)	16,00	31)	27,00	31)	3,00
32)	16,00	32)	28,00	32)	3,00
33)	11,00	33)	19,00	33)	1,00
34)	15,00	34)	24,00	34)	2,00
35)	19,00	35)	26,00	35)	3,00
36)	15,00	36)	32,00	36)	3,00
37)	24,00	37)	19,00	37)	2,00
38)	22,00	38)	23,00	38)	3,00
39)	14,00	39)	29,00	39)	3,00
40)	16,00	40)	22,00	40)	2,00
41)	18,00	41)	20,00	41)	1,00
42)	7,00	42)	26,00	42)	4,00
43)	22,00	43)	29,00	43)	4,00
44)	19,00	44)	17,00	44)	1,00
45)	11,00	45)	26,00	45)	1,00
46)	19,00	46)	28,00	46)	2,00
47)	16,00	47)	25,00	47)	2,00
48)	13,00	48)	24,00	48)	2,00
49)	13,00	49)	29,00	49)	2,00

50)	9,00	50)	24,00	50)	4,00
51)	16,00	51)	21,00	51)	2,00
52)	17,00	52)	24,00	52)	3,00
53)	14,00	53)	14,00	53)	2,00
54)	9,00	54)	25,00	54)	2,00
55)	11,00	55)	22,00	55)	3,00
56)	15,00	56)	23,00	56)	3,00
57)	9,00	57)	26,00	57)	1,00
58)	11,00	58)	23,00	58)	2,00
59)	15,00	59)	24,00	59)	2,00
60)	16,00	60)	26,00	60)	2,00
61)	13,00	61)	19,00	61)	2,00
62)	18,00	62)	33,00	62)	2,00
63)	15,00	63)	28,00	63)	3,00
64)	12,00	64)	22,00	64)	1,00
65)	12,00	65)	26,00	65)	3,00
66)	14,00	66)	29,00	66)	4,00
67)	11,00	67)	29,00	67)	3,00
68)	21,00	68)	27,00	68)	3,00
69)	12,00	69)	24,00	69)	3,00
70)	13,00	70)	20,00	70)	2,00
71)	14,00	71)	30,00	71)	1,00
72)	14,00	72)	25,00	72)	3,00
73)	16,00	73)	28,00	73)	3,00
74)	10,00	74)	23,00	74)	2,00
75)	16,00	75)	19,00	75)	2,00
76)	11,00	76)	23,00	76)	2,00
77)	16,00	77)	30,00	77)	2,00
78)	18,00	78)	25,00	78)	2,00
79)	19,00	79)	31,00	79)	2,00
80)	13,00	80)	18,00	80)	3,00
81)	20,00	81)	24,00	81)	3,00
82)	16,00	82)	27,00	82)	2,00
83)	16,00	83)	35,00	83)	3,00
84)	11,00	84)	19,00	84)	1,00

85)	15,00	85)	24,00	85)	4,00
86)	19,00	86)	36,00	86)	2,00
87)	15,00	87)	32,00	87)	3,00
88)	24,00	88)	19,00	88)	2,00
89)	22,00	89)	23,00	89)	2,00
90)	14,00	90)	29,00	90)	3,00
91)	16,00	91)	22,00	91)	2,00
92)	18,00	92)	20,00	92)	1,00
93)	20,00	93)	26,00	93)	3,00
94)	22,00	94)	29,00	94)	2,00
95)	19,00	95)	17,00	95)	3,00
96)	16,00	96)	26,00	96)	1,00
97)	9,00	97)	28,00	97)	2,00
98)	11,00	98)	25,00	98)	2,00
99)	11,00	99)	31,00	99)	3,00
100)	5,00	100)	29,00	100)	2,00
101)	9,00	101)	32,00	101)	2,00
102)	15,00	102)	24,00	102)	4,00
103)	16,00	103)	26,00	103)	3,00
104)	13,00	104)	19,00	104)	3,00
105)	18,00	105)	33,00	105)	3,00
106)	6,00	106)	28,00	106)	4,00
107)	12,00	107)	22,00	107)	1,00
108)	16,00	108)	26,00	108)	3,00
109)	16,00	109)	29,00	109)	4,00
110)	18,00	110)	29,00	110)	3,00
111)	19,00	111)	27,00	111)	3,00
112)	13,00	112)	30,00	112)	1,00
113)	5,00	113)	24,00	113)	2,00
114)	7,00	114)	27,00	114)	2,00
115)	8,00	115)	28,00	115)	3,00
116)	11,00	116)	23,00	116)	1,00
117)	9,00	117)	35,00	117)	2,00
118)	5,00	118)	26,00	118)	2,00
119)	9,00	119)	32,00	119)	3,00

120) 15,00	120) 33,00	120) 2,00
121) 7,00	121) 37,00	121) 3,00

Статистичні розрахунки за за тестом професійної ідентичності

Показники	Самоописи позитивні	Самоописи негативні	Коефіцієнти
N Valid	121	121	121
Missing	0	0	0
Mean	31,1653	14,5455	2,9471
Std. Error of Mean	,44184	,36665	,07670
Median	31,0000	15,0000	2,0000
Mode	31,17	16,00	2,00
Std. Deviation	4,86029	4,03320	,84371
Variance	28,622	16,267	,712
Range	23,00	19,00	3,00
Minimum	14,00	5,00	1,00
Maximum	37,00	18,00	4,00