

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Емоційна підтримка та формування стійкості особистості як
комплексна копінг-стратегія в стресових ситуаціях різної суб'єктивної
складності
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м
Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
Психологія
ГРИПІЧ Л.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)
Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)
Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

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)

ГРИПІЧ Лілія Вячеславівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційна підтримка та формування стійкості особистості як комплексна копінг-стратегія в стресових ситуаціях різної суб'єктивної складності.

керівник проєкту (роботи) кандидат філософських наук, доцент ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія Олексіївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, 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) 88 сторінок, 63 джерела, 16 рисунків, 9 таблиць, 5 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «емоційна підтримка»; описано особливості отримання та надання емоційної підтримки; проведено емпіричне дослідження; виконано аналіз результатів дослідження; розроблено психологічний тренінг формування емоційної стійкості особистості.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис.1.1. Компоненти складної життєвої ситуації; Рис. 1.2. Підходи до вивчення копінг-поведінки; Рис. 1.3. Види копіngu (R. Lazarus та S. Folkman); Рис. 3.1. Етапи проведення дослідження; Рис. 3.2. Статистичний розподіл за показником віку (%); Рис. 3.3. Статистичний розподіл за показником статі (%); Рис. 3.4. Статистичний розподіл за показником наявної освіти (%); Рис. 3.5. Статистичний розподіл за показником сімейного стану

(%); Рис. 3.6. Статистичний розподіл за показником наявності підтримки (%); Рис. 3.7. Статистичний розподіл стратегій подолання; Рис. 3.8. Статистичний розподіл оцінки емоційної підтримки; Рис. 3.9. Статистичний розподіл оцінки емоційної підтримки; Рис. 3.10. Статистичний розподіл оцінки емоційної підтримки в різних сферах; Рис. 3.11. Статистичний розподіл форми отримання емоційної підтримки ; Рис. 3.12. Статистичний розподіл оцінки частотності отримання емоційної підтримки від соціального оточення; Рис.3.13. Структурні блоки тренінгу; Таблиця 1.1. Суб'єктивні параметри ситуації (М. Perrez, М. Reicherts); Таблиця 3.1. Дескриптивна статистика стратегій подолання; Таблиця 3.2. Дескриптивна статистика оцінки емоційної підтримки; Таблиця 3.3. Кореляційні зв'язки між оцінкою емоційної підтримки та стратегіями подолання; Таблиця 3.4. р-значення між оцінкою емоційної підтримки та стратегіями подолання; Таблиця 3.5. Дескриптивна статистика оцінки емоційної підтримки в різних сферах; Таблиця 3.6. Кореляційні зв'язки між оцінкою емоційної підтримки в різних сферах; Таблиця 3.7. Статистичний розподіл серед форм отримання емоційної підтримки; Таблиця 3.8. Дескриптивна статистика оцінки частотності отримання емоційної підтримки від соціального оточення.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

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	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2024	

Студент(ка) _____ Лілія ГРИПІЧ
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 88 с., 9 табл., 16 рис., 63 дж., 5 дод.

Об'єкт дослідження: емоційна підтримка особистості.

Предмет дослідження: емоційна підтримка як спосіб подолання стресових ситуацій різної суб'єктивної складності.

Мета: дослідити особливості та зміст емоційної підтримки особистості в стресових ситуаціях стресу різної суб'єктивної складності.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукової літератури щодо проблеми дослідження; термінологічний аналіз понять стратегій подолання, стресових ситуацій, емоційної підтримки; порівняння підходів до класифікації копінг-стратегій, а також видів емоційної підтримки особистості; емпіричні методи – анкетування; психодіагностичні методики; статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу даних, визначення валідності результатів.

Дослідження доповнює та розширює уявлення про способи подолання стресових ситуацій через виявлення чинників та предикторів емоційної підтримки, що сприяють стабілізації емоційного стану та підтримці рівноваги для особистості в подоланні стресових ситуацій.

Практична значущість дослідження у тому, що отримані результати емпіричного дослідження можна використовувати в консультативному та просвітницькому напрямках діяльності психолога; вони можуть бути основою для створення профілактичних програм; розроблений тренінг направлений на формування емоційної стійкості особистості як стратегії ефективного подолання стресових ситуацій.

ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ, СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ РІЗНОЇ СУБ'ЄКТИВНОЇ СКЛАДНОСТІ.....	11
1.1. Поняття «стрес», «стресова ситуація» і «складна життєва ситуація»....	11
1.2. Класифікація підходів до вивчення стратегій подолання стресових ситуацій.....	16
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	23
2.1. Емоційна підтримка як копінг-стратегія в стресових ситуаціях	23
2.2. Особливості емоційної підтримки і формування емоційної стійкості до стресових ситуацій	28
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	34
3.1. Методологічний апарат та організація емпіричного дослідження	34
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	40
3.3. Психологічний тренінг формування емоційної стійкості особистості.....	49
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дипломної роботи «Емоційна підтримка особистості як подолання стресових ситуацій різної суб'єктивної складності» обумовлена тим, що українське суспільство наразі переживає соціально-психологічні труднощі, пов'язані передусім з війною в країні, що торкнулися кожного українця. Подолання (копінг) є одним із способів, за допомогою якого люди справляються зі стресовими ситуаціями. Цим пояснюється підвищений інтерес психологічної науки до вивчення даного феномену.

В умовах воєнного стану в Україні на сьогодні особливо важливим є проблема вивчення способів подолання особистістю стресових ситуацій різної складності. Однією з форм поведінки, спрямованої на подолання стресу, є пошук підтримки від соціального оточення – соціальної та емоційної. Через постійні стресові події, спричинені воєнними подіями в Україні, кількість ефективних стратегій подолання стала обмеженою. Дослідження соціальної підтримки показали, що наявність близьких соціальних стосунків має важливу роль в показниках психологічного благополуччя та адаптації особистості до стресових ситуацій. Однак через активні бойові дії більшість людей були позбавлені можливості зустрічатися з близькими та отримувати емоційну підтримку. Це підкреслює роль емоційно-орієнтованого копіngu до подолання стресу, викликаного війною.

Пошук емоційної підтримки зазвичай розглядається як приклад адаптивної стратегії подолання, проте емоційно насичений характер війни призвів до виникнення та загострення проблем психічного здоров'я. У широкому сенсі соціальна підтримка означає надання ресурсів для подолання значущими групами людей, які оточують людину, такими як члени родини, друзі, сусіди та колеги. Насамперед джерелом емоційної підтримки є саме близькі стосунки з людьми із соціальної мережі особистості.

Теоретична основа дослідження:

- теорії психологічного стресу (H. Selye, R. Lazarus, K. Aldwin, S. Folkman, S. Hobfall, Ch. Carver, R. Schwarz та ін);
- підходи до розуміння психологічного подолання стресу (Ф. Василюк, О. Кокун, С. Максименко, R. Lazarus, S. Folkman та ін.);
- системні та ресурсні підходи до розуміння копінг-поведінки особистості (S. Hobfall, R. Lazarus, S. Folkman, E. Heim, M. Seligman, E. Freudenberg та ін.);
- теорії емоційної підтримки особистості (R. Frerichs, M. Barrera, S. Cohen, I. Sarason, S. Hobfoll та ін.);
- теорії та концепції про міжособистісні стосунки, в яких реалізується отримання/надання емоційної підтримки (P. Regan, L. Horowitz, Strack та ін).
- соціально-психологічні моделі поведінки при стресі, що розглядають емоційну підтримку (R. Lazarus, N.S. Endler and H. Kohut, H. Curtis, K. Rogers та ін.).

На основі вищесказаного можна зробити висновок про те, що емоційна підтримка у випадку стресових ситуацій – більш ефективна копінг-стратегія, незважаючи на те, що вона є емоційно-орієнтованою формою поведінки, а не спрямована на вирішення проблеми. Ця ефективність забезпечується за рахунок забезпечення соціальної інтеграції/згуртованості, почуття належності до референтної групи. Позитивна емоційна підтримка від близьких людей із реальної соціальної мережі сприяє справленню з негативними емоціями, викликаними стресовим впливом, завдяки чому покращується фізичне та психічне здоров'я. Все вищезазначене робить тему роботи актуальною для дослідження в умовах російсько-української війни, яка триває на момент написання дипломної роботи.

Мета дипломної роботи: дослідити особливості та зміст емоційної підтримки особистості в стресових ситуаціях стресу різної суб'єктивної складності.

Об'єкт дослідження: емоційна підтримка особистості.

Предмет дослідження: емоційна підтримка як спосіб подолання стресових ситуацій різної суб'єктивної складності.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати наукову літературу на тему поняття та видів емоційної підтримки, визначити можливості при стресових ситуаціях; розкрити поняття та види копіngu при складних життєвих ситуаціях.
2. провести діагностичний етап дослідження, виконати аналіз та інтерпретацію результатів.
3. розробити психологічний тренінг формування емоційної стійкості.
4. провести контрольний етап дослідження, виконати аналіз та інтерпретацію результатів.
5. сформулювати висновки про ефективність впровадженого тренінгу.

Гіпотеза дослідження: емоційна підтримка особистості як різновид емоційно-орієнтованого копіngu є ефективним способом подолання стресових ситуацій.

Були використані наступні методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури (наукові статті, дисертації та ін.) щодо проблеми дослідження; термінологічний аналіз понять стратегій подолання, стресових ситуацій, емоційної підтримки; порівняння підходів до класифікації копінг-стратегій, а також видів емоційної підтримки особистості.

Емпіричні методи: метод анкетування; психодіагностичні методики: опитувальник копінг-стратегій (WCQ) R. Lazarus, S. Folkman; шкала «Загальний індекс психологічного благополуччя» (PGWBI); шкала оцінки емоційної підтримки.

Математична обробка статистичних даних проводилася за допомоги програмного пакета статистичного аналізу Jamovi. Використовувалися такі критерії: коефіцієнт кореляції Спірмена (для визначення кореляційних зв'язків між змінними); регресійний аналіз, в тому числі множинна регресія (для

визначення впливу змінних); U-критерій Манна-Уїтні; описова статистика. Збір даних та їх первинна обробка здійснювалися в програмі MS Excel.

Організація дослідження.

На першому етапі було проведено теоретико-методологічний аналіз теми дослідження, визначено поняття та види емоційної підтримки; розкрито поняття та види копіngu при стресових ситуаціях.

На другому етапі було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення специфіки емоційної підтримки, визначення соціально-психологічних характеристик оточення особистості, а також домінуючих копінг-стратегій в структурі подолання стресових ситуацій.

На третьому етапі відбувався аналіз та обробка даних з їх подальшою інтерпретацією, перевірка гіпотез та складення висновків дослідження. Також розроблено тренінг з метою формування емоційної стійкості особистості.

Вибірку склали 40 осіб вікової категорії 20-45 років. З них 65,9% жінок та 34,1% чоловіків. Переважна кількість респондентів (55%) мають завершено вищу освіту, ще 22,5% – декілька вищих або наукову ступінь. За показником сімейного стану 46,3% вибірки є неодруженими/незаміжніми, 39% осіб знаходяться в офіційному шлюбі.

Теоретична значущість роботи у тому, що дослідження доповнює та розширює уявлення про способи подолання стресових ситуацій через виявлення чинників та предикторів емоційної підтримки, що сприяють стабілізації емоційного стану та підтримці рівноваги для особистості в подоланні стресових ситуацій.

Практична значущість дослідження у тому, що отримані результати емпіричного дослідження можна використовувати в консультативному та просвітницькому напрямках діяльності психолога; вони можуть бути основою для створення профілактичних програм; розроблений тренінг направлений на формування емоційної стійкості особистості як стратегії ефективного подолання стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ РІЗНОЇ СУБ'ЄКТИВНОЇ СКЛАДНОСТІ

1.1. Поняття «стрес», «стресова ситуація» і «складна життєва ситуація»

В сучасному суспільстві поняття «стрес», «стресова ситуація» і «складна життєва ситуація» набули особливого значення, оскільки вони мають основну роль у формуванні психоемоційного стану людини. Ці терміни широко використовуються для опису явищ, пов'язаних із напруженістю, тиском та складними обставинами, з якими людина стикається в повсякденному житті. В цьому контексті важливо описати як самі поняття, так і їх вплив на психоемоційний стан особистості.

Автором найбільш відомої на сьогодні фізіологічної теорії стресу є фізіолог Н. Selye, який запровадив поняття стресу, коли описував загальний адаптаційний синдром (*general adaptation syndrome*). Вчений зазначав про те, що «стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку вимогу, пред'явлену йому» [60].

Фізіологічний стрес пов'язаний здебільшого з порушенням фізіологічних систем організму [54]. Він виникає у ситуаціях емоційного збудження, сильного страху, втоми, болю, загалом впливу різних стимулів високої інтенсивності та ін. [55].

Організм при цьому розглядається як реактивна система, що відповідає специфічними змінами у своєму стані на зовнішні стимули, які сприймаються як загроза існуванню чи благополуччю [55].

Згідно з вищесказаним, можливо було б зробити висновок про те, що стрес має винятково негативну роль. Однак зазначається не тільки негативний вплив стресу на організм, але і те, що він є необхідним і навіть корисним елементом у житті кожної людини.

Процеси адаптації, які запускає стрес в організмі та за допомогою яких він долає складні ситуації, створюють сприятливі умови для розвитку та підвищення адаптаційних можливостей індивіда.

Для того, щоб розрізняти позитивні та негативні впливи на організм, Selye разом із поняттям стресу використовував поняття «дистрес», який займає досить тривалий проміжок часу та перевищує ресурси людини, її можливості, необхідні для того, щоб впоратися зі стресом. Згубний вплив на організм автор пов'язує саме з цим поняттям [60].

Цікавим дослідницьким фактом є те, що в науковій літературі щодо проблем стресу науковці зазвичай використовують поняття «стрес», розуміючи під ним «дистрес». Явище, яке описав Selye, стали позначати як «емоційний стрес», під яким стали розуміти «афективні переживання, що ведуть до несприятливих змін в організмі людини» [60]. Однак, як було сказано вище, особливістю емоційного стресу є наявність як негативних емоційних станів, так і позитивних, внаслідок чого поняттям «емоційний стрес» почали позначати як «...широке коло змін психічних проявів, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізіологічних та інших корелятив стресу» [60].

В розробленій концепції стресу (Selye) основний акцент був зроблений на дослідженні фізичних та фізіологічних проявів стресу. Як показники стресу враховувалися лише фізіологічні та ендокринологічні зміни в організмі, при цьому психологічні компоненти не враховувалися [60].

Новий погляд на проблему стресу запропонували R. Lazarus, S. Folkman. Вони наголосили на тому, що при виникненні стресу людина знаходиться в системі «людина-середовище» і наголосили на взаємодії цих двох елементів системи, а саме: з одного боку, середовище загрожує існуванню людини, з іншого боку, можливості та ресурси людини недостатні для задоволення вимог середовища [45; 46].

Таким чином, автори окреслили психологічні аспекти стресу: характеристики взаємодії людини з навколишнім середовищем, в результаті

якого формується стресовий стан. На цій підставі ми робимо висновок про наявність зв'язку психологічної теорії стресу з різними когнітивними концепціями, які стверджують, що когнітивні процеси є в основі емоційних переживань і поведінки людини взагалі, і в стресових ситуаціях, зокрема [45].

Фізіологічна теорія стресу вивчає те, як організм реагує на стрес. На відміну від неї, когнітивна теорія стресу вивчає особливості когнітивної сфери людей у процесі подолання стресу, особливості мислення, сприйняття, прийняття рішень та, як наслідок, способів їх реалізації, що виявляє відмінності у стратегіях подолання стресу. Зокрема, J. Singer та L. Davidson пишуть про існування індивідуальних відмінностей у ступені проживання стресу в аналогічній ситуації, тобто стимул один, а реакції у вигляді емоційних станів – різні. Окрім характеру емоційних станів, люди також по-різному інтерпретують і сприймають стресову ситуацію по відношенню до її складності, а також розходяться в оцінці власних ресурсів та можливостей її подолання [62].

За визначенням української дослідниці В. Предко, складна життєва ситуація розуміється, як «значима для людини ситуація з високим ступенем невизначеності, що переважно погіршує умови життєдіяльності людини, при цьому складною вона може бути лише суб'єктивно» [22].

Я. Амінева визначає дане поняття, як «різновид соціально-психологічної ситуації, яка пред'являє підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, детермінує зміни її психічного стану та якість взаємодії в системі суб'єкт-ситуація; обставини, через які в результаті зовнішніх дій або внутрішніх змін відбувається порушення адаптації людини до життя, внаслідок чого вона не в змозі задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей поведінки, вироблених в попередні періоди життя» [19].

За визначенням дослідниці А. Коваленко, складна життєва ситуація, це «механізм складної взаємодії раптово змінених зовнішніх факторів та внутрішніх реакцій індивіда на змінену дійсність; усвідомлення людиною складної життєвої ситуації завжди має розбіжність між об'єктивними

обставинами дійсності та суб'єктивним сприйняттям особистістю цих обставин та подій» [14].

За визначенням Я. Андрєєвої, під «складними життєвими ситуаціями слід розуміти будь-які життєві обставини, що призводять до порушення працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоційні переживання, викликають дискомфорт та за певних умов можуть спричинити негативні наслідки для розвитку особистості» [2].

З цього виходить, що дослідники наголошують на тому факті, що психологія складної життєвої ситуації розкриває питання співвідношення об'єктивного та суб'єктивного, а також проблеми детермінізму зовнішнього та внутрішнього світу особистості протягом життя. Відповідно до такого розуміння, ситуація включає і об'єктивні та суб'єктивні характеристики.



Рис. 1.1. Компоненти складної життєвої ситуації

Суб'єктивні – це особливості сприйняття, переживання, відношення суб'єкта до оточуючих і до себе, а також способи реагування на стресові ситуації. Об'єктивні ситуації є комплексом зовнішніх (середовищних) умов, які можуть бути більш-менш значущими для людини, а також включають такі параметри, як стан здоров'я, тип професії, сімейні стосунки та ін.

Дослідники М. Perrez, М. Reicherts розширили концепцію R. Lazarus та S. Folkman та описали параметри, що включають наступні – табл. 1.1.

В межах магістерської роботи нас буде цікавити дослідження саме суб'єктивних інтерпретацій особистістю поняття складної життєвої ситуації, що виявляються у вигляді емоційних переживань, поведінкових установок та інтерпретацій зовнішніх подій.

Зіткнення з складною життєвою ситуацією болісно переживається особистістю та змінює її ставлення до життя, до себе, до цінностей, що

призводить до використання різних стратегій, які допомагають людині впоратися з ситуацією. Вчені зазначають, що базовим чинником визначення життєвої ситуації як складної є порушення рівня адаптації до неї, внаслідок чого суб'єкт перестає задовольняти основні життєві потреби за допомогою внутрішніх та зовнішніх способів поведінки, вироблених попередніми періодами життя.

Таблиця 1.1.

Суб'єктивні параметри ситуації (M. Perrez, M. Reicherts)

Суб'єктивні виміри	Параметри ситуації	Об'єктивні виміри
Суб'єктивна значимість ситуації	Валентність	Власне ситуація
Суб'єктивна оцінка людиною власних ресурсів для контролю над ситуацією	Контрольованість	Можливості для контролю всередині ситуації
Суб'єктивна оцінка ймовірності зміни ситуації без застосування власних зусиль	Змінність	Імовірність, що ситуація зміниться сама по собі; за законами власної динаміки.
Суб'єктивна оцінка невизначеності ситуації	Невизначеність	Ступінь, у якій ситуація містить достатню інформацію для встановлення її точного значення
Суб'єктивна оцінка ймовірності повторення ситуації	Повторення	Можливість повторного наступу події
Наявність особистого досвіду в подібного роду ситуаціях	Поінформованість	—

З цього виходить, що будь-яка складна для людини ситуація – це індивідуальний феномен, оскільки визначення її проблеми задається самою людиною залежно від її сприйняття, оцінок та інтерпретацій, суб'єктивної значимості цієї ситуації, тощо.

1.2. Класифікація підходів до вивчення стратегій подолання стресових ситуацій

Наявність в житті постійних стрес-факторів у різних сферах діяльності вимагають від особистості їх невідкладного та конструктивного подолання. Як зазначалося вище, індивід сприймає стрес як загрозу власній безпеці і, як наслідок, у нього виникає почуття страху та невпевненості, а також бажання тим чи іншим чином протидіяти такій ситуації. Саме від того як людина зможе подолати ці стресові ситуації буде залежати якість її життя, соціальна адаптація, емоційне і психологічне благополуччя.

Термін «копінг» увійшов в науковий обіг в середині 60-х років ХХ ст. та є похідним від англійського слова «to cope» – «долати», «справлятися». Щодо перекладу слова «coping» з англійської на українську все ще мають місце деякі складнощі. Проблема полягає у виборі для наукової літератури оригінального терміну «копінг» чи його перекладу на українську – «подолання». Тому в нашій країні обоє понять є тотожними за значенням.

Теорії вивчення копінг-поведінки досить тісно пов'язані з концепцією стресу, оскільки сама копінг-поведінка часто є наслідком впливу певної складної життєвої – стресової ситуації. Наразі в науковій літературі виділяються декілька основних підходів (моделей) до розуміння понять копінг-поведінки та подолання стресу.

В психоаналітичній моделі копінг розуміється як психологічний захист особистості. Копінг включає в себе «...реалістичні та гнучкі думки та дії, що вирішують проблеми та за допомогою цього знижують дію стресора» [46].

В психоаналізі різні автори пов'язують деякі процеси копіngu із захисними механізмами. Зокрема, К. Menninger описує п'ять процесів, що відрізняються ступенем внутрішньої дезорганізації. До них він відносить такі копінг-стратегії, як лайка, гумор, самоконтроль, розмови про абстрактне, плач та ін. G. Valliant виділяє наступні механізми: по-перше, психотичні механізми (індивід втрачає контакт з реальністю, спотворює її, будує плани дій, які

спираються скоріше не на реальність, а на ілюзії); по-друге, незрілі механізми (індивід проектує, фантазує, поводить себе пасивно-агресивно); по-третє, невротичні механізми (відбувається придушення почуттів, інтелектуалізація) і, нарешті, найбільш ефективний та адекватний рівень – зрілі механізми (альтруїзм, сублімація, гумор). Тому G. Vaillant вважає, що копінг – це один із способів захисного механізму [51].

N. Наан запропонувала диференціювати процеси копіngu та захисних механізмів. Як критерій вона висунула точність відображення дійсності. На її думку, копіngом є ті процеси, які ґрунтуються на об'єктивній реальності. У разі спотворення такі процеси є вже не копіng-поведінкою, а механізмом психологічного захисту [41].

Зважаючи на розбіжність поглядів в межах психоаналітичної моделі, R. Lazarus та S. Folkman вказують на складність у використанні психоаналітичного підходу під час аналізу копіng-поведінки. Ця складність пов'язана з уявленням про подолання як про реалістичні думки та дії, які допомагають знизити напругу та вирішити проблему на тому чи іншому рівні функціонування Его: високому, зрілому чи регресивному. Як наслідок, ми обмежуємо копіng-поведінку лише стратегіями, пов'язаними з мінімальною дисфункціональністю Его та його руйнуванням (наприклад, альтруїзм, гумор та ін). Будь-яка інша незріла, невротична, примітивна поведінка, наприклад, деперсоналізація, фантазування, спотворення та спростування – насправді вже не можуть бути визначені копіngовими. Враховуючи зазначене вище, можна зробити висновок про те, що проблема взаємовідносин та розмежування психологічних захистів та копіng-поведінки на сьогоднішній день повністю і однозначно не сформована.

R. Lazarus та S. Folkman запропонували принципово інший підхід до розуміння копіng-поведінки. Насамперед, вони розглядають копіng в якості динамічного процесу, що включає різні структурні елементи [45; 46]. Оскільки копіng є процесом, його необхідно розглядати в динаміці та вивчати з позицій мінливості та цілісності, що дасть можливість дослідникам виявити набагато

більше механізмів копінг-поведінки. Іншими словами, автори вказують на зміщення основного акценту з того, що людина набуває в результаті такої поведінки, на вивчення того, яким чином вона здійснює це подолання.

R. Lazarus та S. Folkman описують копінг, як «...поведінкові та когнітивні спроби справлятися з особливими зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як загрозливі чи надзвичайні для можливостей людини» [45].

В контексті даного визначення копінг може бути зрозумілий як чинник психологічного благополуччя. Його основне призначення полягає у пристосуванні людини до навколишнього середовища [51]; при цьому копінг сприяє контролю за ситуацією, послаблюючи або пом'якшуючи її негативний вплив на людину [51].

У зарубіжній психології оформилися три основні напрямки у вивченні копінг-поведінки:

1. ситуатійний чи динамічний підхід;
2. диспозиційний підхід;
3. інтегративний підхід [62].

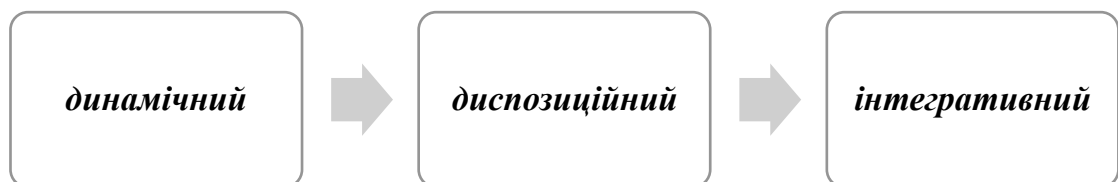


Рис. 1.2. Підходи до вивчення копінг-поведінки

Ситуатійного підходу дотримуються вже згадані вище R. Lazarus та S. Folkman з колегами. Відповідно до даного підходу, процес подолання характеризується динамічним процесом когнітивного оцінювання, що розвивається, а також переоцінювання та емоційної переробки. З погляду прихильників підходу, та чи інша копінг-стратегія, яку вибере людина, буде залежати від того, як вона оцінює рівень загрози, доступні ресурси, необхідні для вирішення ситуації, можливі варіанти власних дій та їх ефективність з

погляду подолання стресу [45; 46]. Т.Л. Крюкова зазначає, що основна критика цього підходу в тому, що емоційна сфера особистості протиставляється когнітивним процесам оцінювання, які виходять на перший план, тим самим знецінюючи емоційний компонент копіngu.

Диспозиційного підходу дотримуються такі вчені, як Parker, Zinder, Endler та ін. Основна ідея диспозиційного підходу полягає в тому, що існує взаємозв'язок стійких індивідуальних особистісних особливостей та стратегій копіngu. Основна проблема, яка розглядається в рамках цієї позиції полягає в тому, як з'ясувати рівень успішності «диспозиційної спрямованості, яка найчастіше називається стилем подолання, яка ймовірність досягнення з її допомогою необхідних цілей, таких, як забезпечення та формування психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я» [54]. В рамках цього підходу основним предметом дослідження є пошук особистісних характеристик, пов'язаних з вибором стратегій подолання стресу та складних життєвих ситуацій.

На сьогодні в наукових публікаціях вже описані теоретичні та емпіричні дані про подібні риси. Зокрема, на вибір тієї чи іншої копінг-стратегії подолання стресової ситуації впливають такі особистісні характеристики, як ворожість, оптимізм, нейротизм та деякі інші.

Разом з тим, в межах інтегративного підходу було вжито спробу об'єднати два попередні та показати, що на вибір тієї чи іншої копінг-поведінки впливають як особистісні особливості, так і характер ситуації [63]. До представників такого підходу належать А. Billings, R. Moss та ін. Вони приділяють особливу увагу особистісним рисам, які забезпечують вибір найбільш ефективного способу копінг-поведінки. При цьому будь-які негативні наслідки стресу пов'язуються з відсутністю або нестачею ресурсів та з низькою ефективністю вибраних копінг-стратегій. В інтегративному підході копінг-поведінці відводиться провідна роль, в ньому також враховується ступінь контрольованості ситуації, ефективність підтримки соціального оточення, здатність вибрати найбільш дієву стратегію, тощо.

Загальноприйнятих в науковому обігу підстав для класифікації копінгу на сьогодні немає. Однак в межах магістерської роботи ми будемо опиратися на розроблену класифікацію R. Lazarus та S. Folkman, які одними з перших описали стратегію соціальної підтримки, яку важливо розглянути в контексті стратегії емоційної підтримки особистості, що є основною проблемою для аналізу даної роботи.

Вчені виділяють дві основні копінг-стратегії – одна спрямована на вирішення проблеми (проблемна орієнтація), друга – на зміну свого ставлення до сформованої ситуації (емоційна орієнтація). Ці стратегії спрямовані на задоволення вимог ситуації, проте в першому випадку – за допомогою мобілізації поведінкових ресурсів, а в другому – за рахунок внутрішніх ресурсів емоційної регуляції. Автори відзначають, що за виникнення складних життєвих ситуацій та спроб впоратися з ними, люди використовують різні варіанти названих способів поведінки, вибираючи ту, яка, на їх думку, є найефективнішою в залежності від суб'єктивної складності ситуації [45; 46].

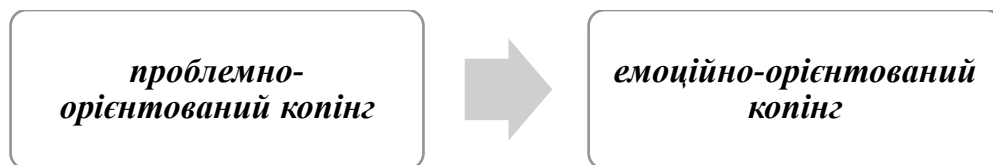


Рис. 1.3. Види копінг (R. Lazarus та S. Folkman)

Ця класифікація, як зазначають автори, зовсім не означає, що людина використовує тільки один тип копінг. На їх думку, будь-яка людина застосовує комплекс прийомів як емоційно-орієнтованого, так і проблемно-орієнтованого копінг [45].

В подальшому автори описали 8 різних стратегій подолання.

Серед них стратегії проблемно-орієнтованого копінг:

1. стратегія конфронтації (confrontive) – активні дії індивіда з подолання складної ситуації, агресивне реагування в напрямку до джерела стресу;

2. стратегія планування (planning on decision of the problem) – формування стратегії поведінки з метою вирішення складної ситуації.

Також описано стратегії емоційно-орієнтованого копінгу:

1. стратегія дистанціювання (distancing) – прагнення індивіда дистанціюватися від джерела загрози;

2. стратегія уникнення (avoidance) – спроба повністю уникнути джерела небезпеки;

3. стратегія самоконтролю над вираженням емоцій (exercising self-control over the expression of feeling) – прагнення індивіда управляти власними емоціями та контролювати їх;

4. стратегія пошуку соціальної підтримки (seeking social support) – дії індивіда, спрямовані на отримання різної (інформаційної, матеріальної, психологічної, емоційної) підтримки від соціального оточення;

5. стратегія прийняття відповідальності чи провини (accepting responsibility or blame) – здатність визнати свою участь у створенні складної ситуації;

6. стратегія позитивної переоцінки (positive reappraisal) – прагнення виявити у складній ситуації щось позитивне [45; 46].

При цьому автори наголошують, що розподіл стратегій за двома типами копінгу є досить умовним. Визначити їх функцію можна лише через контекст ситуації, у якій вони використовуються. Іноді проблемно-орієнтована копінг-стратегія може здійснювати функцію емоційної орієнтації.

Таким чином, копінг-стратегії визначаються як способи поведінки, що спрямовані на вирішення складної життєвої (стресової) ситуації, що вимірюється суб'єктивними особливостями сприйняття конкретного індивіда. Такі стратегії сфокусовані у трьох головних сферах: аналіз ситуації (фокус уваги на аналізі), вирішення конкретної проблеми (фокус уваги на задачі) та особисті емоційні переживання (фокус уваги на емоціях).

Висновки до розділу 1

Психологія складної життєвої ситуації розкриває питання співвідношення об'єктивного та суб'єктивного, а також проблеми детермінізму зовнішнього та внутрішнього світу особистості протягом життя. Відповідно до такого розуміння, ситуація включає об'єктивні та суб'єктивні характеристики. Суб'єктивні – це особливості сприйняття, переживання, відношення суб'єкта до оточуючих і до себе, а також способи реагування на стресові ситуації. Об'єктивні ситуації є комплексом зовнішніх (середовищних) умов, які можуть бути більш-менш значущими для людини, а також включають такі параметри як стан здоров'я, тип професії, сімейні стосунки та ін.

Наявність в житті постійних стрес-факторів у різних сферах діяльності вимагають від особистості їх невідкладного та конструктивного подолання. Саме від того, як людина зможе подолати ці стресові ситуації, буде залежати якість її життя, соціальна адаптація, емоційне і психологічне благополуччя. Копінг-стратегії визначаються як способи поведінки, що спрямовані на вирішення складної життєвої (стресової) ситуації, що вимірюється суб'єктивними особливостями сприйняття конкретного індивіда.

Виділяються дві основні копінг-стратегії (R. Lazarus та S. Folkman) – одна спрямована на вирішення проблеми (проблемна орієнтація), друга – на зміну свого ставлення до сформованої ситуації (емоційна орієнтація). Ці стратегії спрямовані на задоволення вимог ситуації, проте в першому випадку – за допомогою мобілізації поведінкових ресурсів, а в другому – за рахунок внутрішніх ресурсів емоційної регуляції.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Емоційна підтримка як копінг-стратегія в стресових ситуаціях

В умовах воєнного стану в Україні на сьогодні особливо важливим є проблема вивчення способів подолання особистістю стресових ситуацій різної складності. Однією з форм поведінки, спрямованої на подолання стресу, є пошук емоційної підтримки від соціального оточення. На сьогодні професійна психологічна та психотерапевтична культура як метод отримання потрібної емоційної підтримки тільки набуває свого розвитку в Україні, а питання отримання доступної і водночас ефективної емоційної підтримки зі сторони оточення людини залишається мало вивченим як в психологічній літературі, так і масовій свідомості. Вивчення поняття «емоційна підтримка» є актуальним, оскільки на даний момент феномен не є науково-розробленим та обґрунтованим, а що особливо важливо в сьогоденних умовах – не описана роль емоційної підтримки особистості в стресових ситуаціях. Зважаючи на вищезазначене, був проведений теоретико-методологічний аналіз наукових робіт з проблеми дослідження.

Через постійні стресові події, спричинені воєнними подіями в Україні, кількість ефективних стратегій подолання стала обмеженою. Загалом дослідження підкреслюють важливість емоційного емоційної підтримки як ключових стратегій подолання [46]. Дослідження соціальної підтримки також показали, що наявність близьких соціальних стосунків має важливу роль в показниках психологічного благополуччя та адаптації особистості до стресових ситуацій. Однак через активні бойові дії більшість людей були позбавлені можливості зустрічатися з близькими та отримувати емоційну підтримку. Це підкреслює роль емоційно-орієнтованого копіngu до подолання стресу, викликаного війною.

R. Lazarus та S. Folkman визначили два загальні типи подолання стресових ситуацій: зосереджений на проблемі та зосереджений на емоціях. Підхід, орієнтований на проблему, передбачає спробу зміни джерела стресу [45; 46]. Наприклад, якщо люди переживають стрес через втрату роботи, підхід до подолання, орієнтований на проблему, може скерувати їх до формулювання запасного плану на випадок, якщо в майбутньому вони постраждають від безробіття. Навпаки, орієнтований на емоції копінг зосереджується на роботі з емоціями, які виникають після стресової ситуації. Наприклад, у разі втрати друга чи родича, орієнтований на емоції копінг передбачає керування почуттями смутку. Подолання, орієнтоване на емоції, також може призвести до коригувальних дій. Дві форми подолання можуть співіснувати, оскільки обидві необхідні в стресових ситуаціях [45; 46]. Отже, копінг, орієнтований на емоційну складову, визначається як стратегія, яка використовується для зміни ситуації, зменшуючи емоційну інтенсивність та стресові ситуації в житті людини. Таким чином, вищий рівень соціальної підтримки пов'язаний із використанням стратегії подолання, а також із прогнозуванням менших симптомів депресії, тривожності, тощо.

Вперше поняття «емоційна підтримка» зустрічаємо в науковій літературі як однієї зі складових соціальної підтримки особистості, як способу подолання стресу. Одним з перших поняття емоційної підтримки описав R. Lazarus, визначаючи термін як «стратегію поведінки, спрямовану на зниження стресу, яка передбачає орієнтацію на взаємодію з іншими людьми, очікування поради, уваги, співчуття і т.д.; виявляється у прагненні людини бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з кимось свої переживання» [45].

Насамперед джерелом емоційної підтримки є саме близькі стосунки з людьми із соціального оточення особистості. В. Петровський звертає увагу на те, що найбільш ефективною є підтримка від емоційно-значущих осіб.

Пошук емоційної підтримки зазвичай розглядається як приклад адаптивної стратегії подолання, проте емоційно насичений характер війни

призвів до виникнення та загострення проблем психічного здоров'я [61]. У широкому сенсі соціальна підтримка означає надання ресурсів для подолання значущими групами людей, які оточують людину, такими як члени родини, друзі, сусіди та колеги. У літературі соціальна підтримка поділяється на інструментальну, яка передбачає спроби усунути джерело стресу за допомогою матеріальних ресурсів, надання інформації, послуг або товарів; та емоційна підтримка, яка передбачає спроби впоратися зі стресором за допомогою емоційного контакту, який забезпечується через валідацію та позитивне ставлення.

Дослідження, проведене психологом Qі з колегами показало, що така стресова ситуація як активні бойові дії в країні, була пов'язана з більшою поширеністю симптомів депресії та тривоги. Результат показав, що 24,6% респондентів повідомили про високий рівень соціальної підтримки, 70% респондентів повідомили про помірний рівень соціальної підтримки, а 5,4% повідомили про низький рівень соціальної підтримки [58]. Таким чином, це дослідження виявило, що низький і помірний рівні соціальної підтримки були пов'язані з більш високим рівнем депресії та тривоги. А. Aflakseir з колегами також провели дослідження та виявили, що соціальна підтримка, отримана від сім'ї та друзів, була основним прогностичним чинником [9]. Якість життя з психологічного аспекту була предиктором соціальної підтримки з боку родини та друзів. Більшість попередніх досліджень стверджують, що соціальна підтримка відіграє важливу роль для психічного здоров'я особистості загалом. Це пояснюється тим, що якщо особа має надійну соціальну підтримку, вона здатна краще контролювати стан свого психічного здоров'я, переносити невизначеність та інтенсивність стресових ситуацій повсякдення, особливо в контексті війни.

Теорія подолання стресу забезпечує основу для розуміння ролі соціальної та емоційної підтримки в ситуаціях різної складності. Дана теорія припускає, що надання підтримки значною мірою впливає на те, як людина буде сприймати стрес і справлятися з ним (які копінг-стратегії буде

використовувати в подальшому). Таким чином, суб'єктивна оцінка, під впливом передбачуваної соціальної підтримки, значною мірою формує те, як особа буде в подальшому сприймати складну життєву ситуацію [45; 46].

Соціальна підтримка зазвичай вимірюється або структурою (кількістю наявних близьких стосунків) або функціями (такими як інформаційні, інструментальні та емоційні) соціальних контактів. Дослідження показують, що соціальна та емоційна підтримка може походити з різних джерел, таких, як сім'я, друзі чи навіть домашні тварини та має вплив на психічне/фізичне здоров'я у випадках стресових ситуацій. Численні дослідження підкреслюють захисну роль соціальної та емоційної підтримки для психічного здоров'я особистості. Що стосується особливо стресових періодів, дослідження підкреслюють важливість батьківської підтримки для дітей, тоді як дорослі отримують її від власної сім'ї та близьких друзів. Відсутність підтримки пов'язана з більшою вираженістю депресивних проявів, тривожності; особи стикаються з труднощами в соціальному функціонуванні [24].

Попередні дослідження підкреслюють вплив соціальної та емоційної підтримки на суб'єктивне відчуття стресу та подальші стратегії подолання. Респонденти в дослідженні психолога Rabelo відзначили, що соціальна підтримка, яку вони отримали, дуже вплинула на їхню здатність протистояти [54].

Також виявлено, колегами виявили, що підтримка сім'ї значно зменшує стрес, причому стрес частково опосередковує рівень задоволеності життям та психологічне благополуччя особистості. Це ще раз підкреслює значення, яке забезпечує соціальна та емоційна підтримка у зниженні сприйнятого рівня стресу особи.

Окрім цього, багато попередніх досліджень показали, що люди з високим рівнем емоційної та соціальної підтримки мали менше симптомів депресії, а люди з меншою соціальною підтримкою частіше мають симптоми депресії і високі показники тривоги [62]. Стверджується, що соціальна підтримка може бути одним із чинників, тісно пов'язаних з психічним

здоров'ям та благополуччям особистості. Це пояснюється тим, що належна соціальна підтримка допомагає людям адаптуватися до нових стресових ситуацій, зокрема під час війни.

Зважаючи на зазначене вище, емпіричні дані вказують на позитивний зв'язок між наявною соціальною/емоційною підтримкою та здатністю більш адаптивно та ефективно долати стресові ситуації. Крім того, попередні дослідження підкреслюють, що підтримка сприяє психологічному благополуччю особистості, зменшуючи суб'єктивне відчуття стресу. Теоретично ґрунтуючись на теорії подолання стресу R. Lazarus та S. Folkman, соціальна підтримка визнається ключовим чинником, що впливає на те, як люди сприймають стрес і керують ним, що, як наслідок, впливає на психічне здоров'я. Інтеграція теорії подолання стресу R. Lazarus та S. Folkman в цю структуру пропонує теоретичне підґрунтя, що ілюструє, як соціальна підтримка діє як важливий ресурс у формуванні оцінки стресу, що згодом впливає на благополуччя особистості.

В результаті аналізу нечисленних досліджень, присвячених проблемі конкретних проявів емоційної підтримки, можна виділити наступні її види.

В основі класифікації емоційної підтримки Д. Лоренса лежать критерії «близькість – дистанціювання» та «орієнтація на емоції – орієнтація на вирішення проблеми». Отже, на їхню думку, надаючи комусь допомогу, людина робить вибір між цими критеріями та організовує свою поведінку відповідним чином.

1. Втіха (близькість, емоції). Поведінка будується на реакціях, орієнтованих на прояв позитивних емоцій та демонстрацію близькості;
2. Вирішення проблеми (орієнтація на вирішення проблеми). Даний вид характеризується застосуванням висловлювань, орієнтованих на пошук адекватної відповіді на стресову ситуацію;
3. Уникнення (орієнтація на емоції, дистанційність). Поведінка зосереджено на «уникненні» від переживання та вираження негативних емоцій;

4. Відкидання (орієнтація на проблему, дистанціювання). Поведінка, спрямована на зниженні емоційного значення проблеми.

Таким чином, на основі вищесказаного можна зробити висновок про те, що емоційна підтримка у випадку стресових ситуацій – більш ефективна копінг- стратегія, незважаючи на те, що вона є емоційно-орієнтованою формою поведінки, а не спрямована на вирішення проблеми. Ця ефективність забезпечується за рахунок забезпечення соціальної інтеграції/згуртованості, почуття належності до референтної групи. Позитивна емоційна підтримка від близьких людей із соціального оточення сприяє справлянню з негативними емоціями, викликаними стресовим впливом, завдяки чому покращується фізичне та психічне здоров'я.

2.2. Особливості емоційної підтримки і формування емоційної стійкості до стресових ситуацій

Емоційна стійкість трактується як властивість, що визначає ефективність, завдяки якій емоційна система автоматично підтримує стабільність функціонування. Емоційна стійкість визначається рисою особистості в ряді сучасних особистісних підходів (наприклад, особистісний опитувальник Айзенка, як фактор особистості Кеттела та модель «Big Five».

Як один із п'яти вимірів особистості, емоційна стійкість (низькі показники риси невротизму), відноситься до характеристики врівноваженості особистості. У дослідженні реакцій на гостру важку подію люди з більш високими показниками емоційної стабільності частіше демонстрували відносно низькі депресивні прояви депресії, ніж люди з низьким рівнем емоційної стабільності. Beehr з колегами також виявили, що особи з вищою емоційною стабільністю демонстрували стійкість – відносно низькі та стабільні симптоми посттравматичного стресу [49].

Загалом теорія підтверджує ідею про те, що емоційна стабільність, ймовірно, пом'якшує вплив стресових факторів, зокрема на емоційне

виснаження. Люди з високою емоційною стабільністю імовірно краще долають стресові ситуації за допомогою використання більш ефективних копінг-стратегій [38; 49; 56]. та взаємодії з найближчим соціальним оточенням, з метою зменшення впливу негативних подразників. Крім того, люди з високою емоційною стабільністю, як правило, більше орієнтовані на майбутнє та менше зосереджені на минулому досвіді, що свідчить про те, що минулий досвід менше впливає на них у сьогоденні [1].

Fisher з колегами припускають, що емоційна стійкість впливає на циклічний процес стабільності. Особи з високим рівнем емоційної стабільності менш імовірно сприймуть повсякденні стресори як емоційно-значущі або загрозливі, тоді як люди з низьким рівнем емоційної стабільності більш схильні до вираженого відчуття загрози від тих самих стресорів.

Загалом, емоційна та соціальна підтримка може проявлятися в різних формах, зокрема в двох основних формах – вербальній та невербальній.

- вербальна підтримка включає активне слухання, валідацію, вираження емпатії, тощо. Ця форма емоційної підтримки може суттєво вплинути на відчуття цінності та приналежності людини, що є критичним у стресові періоди.

- невербальна підтримка, тобто підтвердження емоційної включеності та присутності через підтверджуючі жести. Невербальні сигнали часто підсилюють вербальні та можуть покращити відчуття безпеки особистості, яка знаходиться в кризовому стані [7].

В якості механізмів дії, дослідження показують, як емоційна підтримка впливає на формування емоційної стійкості особистості. Перш за все, це когнітивна переоцінка стресорів. Емоційна підтримка може вплинути на когнітивну оцінку стресової ситуації людиною, а саме сприйняття стресових чинників як більш керованих, що загалом збільшує толерантність до невизначеності та відчуття контрольованості ситуації. По-друге, це соціальне підтвердження та отримання валідації емоційних станів. Врешті, підтримуючі стосунки заохочують емоційне вираження та покращують емоційну

регуляцію. Особи з надійною системою емоційної підтримки частіше обговорюють власні почуття, що може привести до більш чіткого розуміння їх емоційного стану та використання більш ефективних стратегій подолання.

Для формування та розвитку емоційної стійкості в дослідженнях описуються декілька основних методів, що на сьогодні є статистично-значущими у підтвердженні ефективності.

Діалектична-поведінкова терапія (ДПТ), розроблена М. Linehan, є одним з найбільш ефективних підходів до формування емоційної стійкості до стресових ситуацій. Основна ідея ДПТ полягає у поєднанні елементів когнітивної терапії з практиками східної філософії, що засновані на принципах прийняття. Основна увага в ДПТ зосереджена на навчанні, практиці та узагальненні конкретних адаптивних навичок та фокусується на розвитку навичок, які допомагають людям справлятися з інтенсивними емоціями та сильним стресом, які дизрегулюють щоденне функціонування людини. Важливою особливістю є те, що тренінг передбачає груповий формат, через який людина здатна отримати соціальну та емоційну підтримку не лише від тренера-терапевта, але й від інших учасників групи, що формує відчуття приналежності та валідацію емоційних станів [10].

Одним із ключових компонентів ДПТ є розвиток навичок усвідомленості. Усвідомленість керується принципом «знаходитися тут і зараз», усвідомлювати власні думки та емоції без осуду. Це особливо важливо для формування емоційної стійкості, оскільки сприяє зменшенню рівня тривоги. Безпосередні навички емоційної регуляції, включені до ДПТ, навчають ефективніше управляти інтенсивними емоціями, дозволяючи людині не піддаватися імпульсивним реакціям на стресові ситуації. З цього виходить, що тренінг ДПТ не тільки допомагає краще впоратися зі інтенсивними негативними емоціями в моменті, але й формує стійкість до стресових ситуацій.

АСТ (Acceptance and Commitment Therapy) або терапія прийняття та зобов'язань, пропонує альтернативний підхід до формування емоційної

стійкості. Цей метод зосереджений на тому, щоб розкрити важливість прийняття людиною своїх думок та почуттів, а не лише протистояти їм, ігнорувати, тощо. Як і в ДПТ, усвідомленість має важливу роль в АСТ. Практика усвідомленості допомагає особам бути сприйнятливішими до власних внутрішніх переживань і краще розуміти, як вони впливають на їх подальшу поведінку. Загалом, застосування методу АСТ сприяє підвищенню емоційної стійкості, дозволяючи особам в більш легких формах справлятися з труднощами та знаходити сенс у складних стресових ситуаціях [51].

Самоспівчуття (self-compassion). Цей метод унікальний тим, що передбачає отримання підтримки не лише від інших, але й від самого себе (це сприяє формуванню власної опори). Самоспівчуття – це важливий компонент емоційної стійкості, який включає доброзичливе ставлення до себе у важких ситуаціях. Дослідження показують, що люди, які практикують самоспівчуття, мають більш високий рівень емоційної стійкості та меншу схильність до стресу. Самоспівчуття передбачає, що людина приймає себе з усіма своїми емоціями та переживаннями, навіть якщо вони негативні. Це зменшує внутрішню критику та сприяє більш здоровій обробці емоцій. Разом з тим, особи більш усвідомлено ставляться до своїх емоцій та здатні краще аналізувати свої реакції на стрес і шукати відповідну підтримку та стратегії подолання, що сприяє їх стійкості.

Практики усвідомленості (MBSR).

Рандомізовані дослідження показали, що психологічні втручання на основі усвідомленості можуть покращити показники, пов'язані зі стресом, включаючи тривогу, симптоми депресії та сприйнятий стрес. Одним із запропонованих шляхів позитивного ефекту навчання усвідомленості є сприяння новим стратегіям адаптивної регуляції емоцій. Регуляція емоцій була визначена як «процес, за допомогою якого люди впливають на те, які емоції вони мають, як їх переживають і виражають» [14]. Навчання усвідомленості теоретично змінює те, як людина переживає емоції, оскільки запропоновані вправи навчають учасників безосудно спостерігати та

приймати, а не реагувати на свої думки та почуття. Таким чином, навчання усвідомленості може значно покращити реакцію на негативні емоції та відновлення після них шляхом збільшення прийняття емоцій та зменшення негативного мислення про них. Кілька досліджень виявили, що втручання, засновані на усвідомленості, призводять до покращення регуляції емоцій [21].

Отже, емоційна підтримка значно покращує здатність людини справлятися зі стресом, піддаючи корекції когнітивні оцінки ситуації та забезпечуючи соціальне підтвердження, що загалом сприяє емоційній регуляції та використанню адаптивних стратегій подолання. Крім того, сприяння розвитку стійкості через стосунки підтримки, співчуття до себе, усвідомлення та використання ефективних стратегій подолання є особливо значущими для довгострокового відчуття психологічного благополуччя та задоволеності життям особистості.

Висновки до розділу 2

Однією з копінг-стратегій є емоційна підтримка. В нашому дослідженні вона розглядається як різновид адаптивної соціальної поведінки та стратегії соціальної підтримки. При цьому емоційна підтримка – самостійне явище та поняття, яке має ряд специфічних характеристик: сполученість з емоційною сферою особистості, відсутність взаємозв'язку з моделями поведінки, спрямованими на активне перетворення ситуації, орієнтація на створення атмосфери емоційного комфорту. Це дозволяє диференціювати її від інших видів соціальної підтримки.

Емоційна підтримка ефективна у подоланні стресових ситуацій, оскільки дозволяє відчувати близькість з людьми із соціального оточення особистості. Єдність із ними забезпечує особистості почуття соціальної приналежності, сприяє проживанню виникаючих труднощів, і навіть задовольняє її базові потреби, в тому числі у безпеці. Вже одне знання про існування близьких людей, більше того, факт їх присутності – можуть

редувати емоційні реакції (наприклад, невпевненість), викликані стресовим впливом, а отже і протистояти йому.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Методологічний апарат та організація емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження: дослідження впливу емоційної підтримки як стратегії подолання особистістю стресових ситуацій.

Завдання дослідження:

- 1) описати дизайн емпіричного дослідження, провести відбір респондентів та реалізувати проведення опитування.
- 2) емпірично дослідити параметри емоційної підтримки особистості як різновиду емоційно-орієнтованого копінгу.
- 3) емпірично визначити взаємозв'язок емоційної підтримки та суб'єктивної складності стресових ситуацій, співвіднести їх з вподобаними способами емоційної підтримки, окремими соціально-психологічними параметрами найближчого оточення.
- 4) розробити програму формування емоційної стійкості особистості.
- 5) описати результати та сформулювати висновки.

Гіпотеза дослідження: емоційна підтримка особистості як різновид емоційно-орієнтованого копінгу є ефективним способом подолання стресових ситуацій.

Організація дослідження:

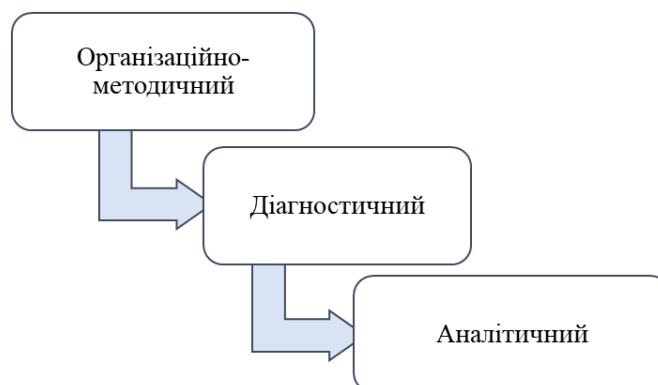


Рис. 3.1. Етапи проведення дослідження

На першому етапі було складено методологічний апарат дослідження, визначена вибірка, підібраний діагностичний інструментарій, створено та розповсюджено опитувальник респондентам дослідження.

На другому етапі було проведено діагностичний збір даних з метою виявлення специфіки емоційної підтримки, визначення соціально-психологічних характеристик оточення особистості, а також домінуючих копінг-стратегій в структурі подолання стресових ситуацій.

На третьому етапі відбувався аналіз та обробка даних з їх подальшою інтерпретацією, перевірка гіпотез та складення висновків дослідження.

Дослідження проводилося анонімно за використанням платформи google-forms.

Був використаний наступний інструментарій:

- метод анкетування з метою визначення соціально-демографічних особливостей вибірки дослідження, а також, задля підтвердження репрезентативності вибірки, запитання на наявність соціальної підтримки в оточенні респондента. Повний перелік запитань анкети представлено в додатку А.

- психодіагностичні методики:

Шкала оцінки емоційної підтримки

Згідно з завданнями дослідження, шкалу було модифіковано з метою оцінки емоційної підтримки в різних стресових ситуаціях, частоти отримання емоційної підтримки в її конкретних формах-способах, для визначення значення для особи надання емоційної підтримки від найближчого оточення. Запитання включали наступні:

1. оцініть, яке значення для Вас має отримання емоційної підтримки у стресових ситуаціях (пропонувався перелік за логікою «дуже велике значення – не має значення»).

2. Оцініть, яке значення для Вас має отримання емоційної підтримки в різних сферах життєдіяльності (професійна, сімейна, емоційна, тощо)

3. оцініть, наскільки часто Ви отримуєте емоційну підтримку від людей зі свого соціального оточення у стресових ситуаціях (перелік сфер – аналогічний)

4. що для Вас є гарною емоційною підтримкою? (перелік включав такі, як душевна розмова, гумор, надання порад, активне слухання, тощо)

5. в якій формі Ви хотіли б отримати емоційну підтримку від людей зі свого соціального оточення у стресових ситуаціях? (перелік форм – аналогічний)

Також, респондентам лишалася можливість обрати власний варіант під функцією «інше».

Обробка даних в кількісних показниках здійснювалася із застосуванням шкали Лайкерта, де використовувалися наступні значення: «дуже велике значення» – 7 балів і «зовсім не має значення» – 1 бал.

Повний перелік запитань представлено в додатку Б.

Опитувальник способів подолання WCQ.

Авторами опитувальника є Р. Лазарус, С. Фолкман. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які респонденти відповідають вказуючи, наскільки часто вони використовують кожен зі стратегій в стресових ситуації: «ніколи», «рідко», «іноді» та «часто». За підрахунком балів визначаються стратегії подолання, які респондент використовує найчастіше. Таким чином, складається ієрархічна структура копінг-стратегій.

Враховуючи завдання дослідження шкали опитувальника були розділені на три групи за наступними критеріями:

1. вирішення проблеми (одна шкала),
2. пошук та використання соціальної підтримки (одна шкала),
3. регулювання емоцій (шість шкал).

Повний перелік запитань представлено в додатку В.

– математична обробка статистичних даних проводилася за допомогою програмного пакета статистичного аналізу Jamovi. Використовувалися такі критерії: коефіцієнт кореляції Спірмена (для визначення кореляційних зв'язків

між змінними); регресійний аналіз – лінійна регресія (для визначення впливу змінних); U-критерій Манна-Уїтні; описова статистика.

Характеристика вибірки дослідження

Всього вибірку склали 40 респондентів. Для початку ми розглянули відповіді анкетування, що надали основні дані про соціально-демографічні особливості респондентів. Результати отриманих відповідей за показником віку представлені в статистичному розподілі на рис. 3.2.

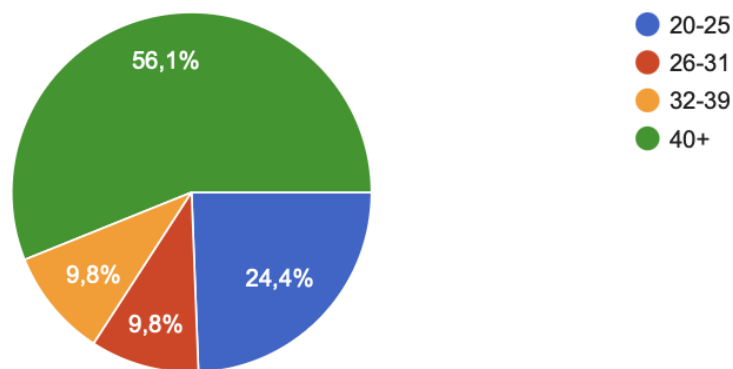


Рис. 3.2. Статистичний розподіл за показником віку (%)

З представлених показників бачимо, що респонденти вибірки здебільшого (56%) мають вік 40 років та більше. Це вказує на те, що у дослідженні переважно брали участь особи дорослого віку. Ще 24,4% від загальної вибірки відмітили вік 20-25 років та близько 20% в діапазоні від 26 до 39 років.

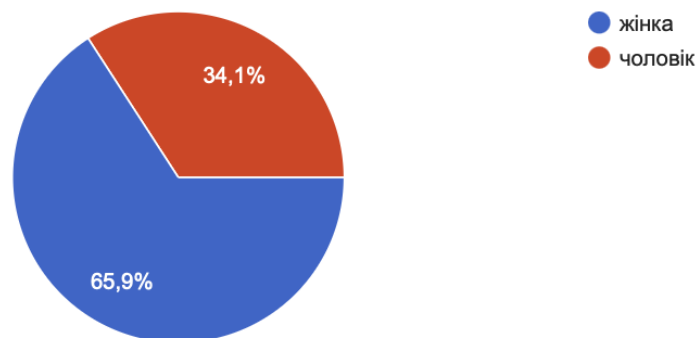


Рис. 3.3. Статистичний розподіл за показником статі (%)

Результати отриманих відповідей за показником статі представлені в статистичному розподілі на рис. 3.3.

Як ми бачимо з рис. 3.3., в дослідженні взяли участь 65,9% жінок та 34,1% чоловіків, що вказує на те, що респондентів жіночої статі – статистично більше.

Результати отриманих відповідей за показником отриманої освіти представлені в статистичному розподілі на рис. 3.4.



Рис. 3.4. Статистичний розподіл за показником наявної освіти (%)

Переважає кількість респондентів (55%) мають завершено вищу освіту, ще 22,5% – декілька вищих або наукову ступінь. Близько 22,5% зазначили, що мають середню або повну середню освіту.

Результати отриманих відповідей за показником сімейного стану представлені в статистичному розподілі на рис. 3.5.

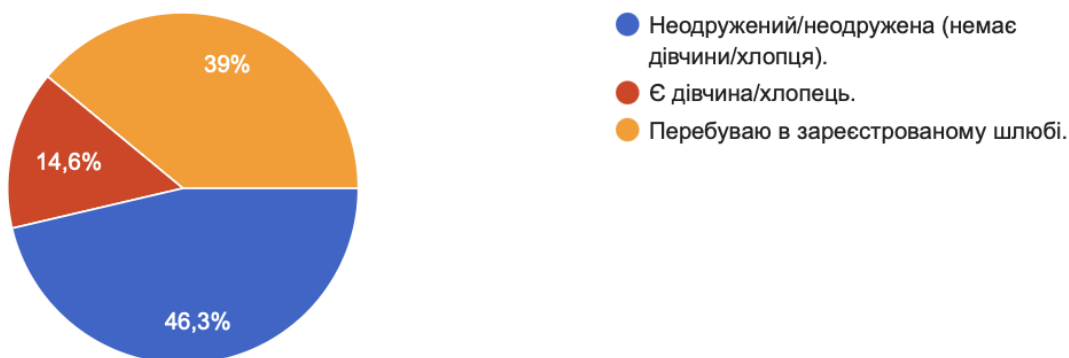


Рис. 3.5. Статистичний розподіл за показником сімейного стану (%)

З отриманих результатів за показником сімейного стану відзначаємо, що 46,3% вибірки є неодруженими/незаміжніми. Також бачимо значущий показник в 39% осіб які знаходяться в офіційному шлюбі. Ще близька 14,6% знаходяться в стосунках.

Також до анкети були включені два первинні запитання, що визначають наявність або відсутність у людини наявної соціальної та емоційної підтримки – рис. 3.6. та 3.7.

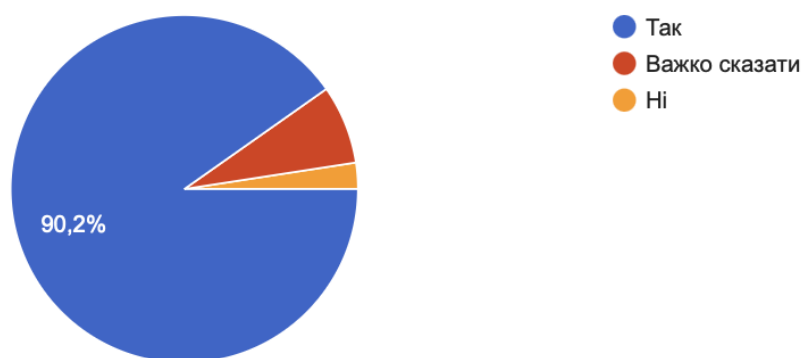


Рис. 3.6. Статистичний розподіл за показником наявності підтримки (%)

На запитання «Чи відчуваєте ви, що у вас є люди, до яких ви можете звернутися за підтримкою в складних ситуаціях?» в переважаючій кількості (90,2%) респонденти відповіли «так» – це є статистично-значущим показником. 14,6% осіб відмітили, що загалом не звертаються за підтримкою.



Рис. 3.7. Статистичний розподіл за показником наявності підтримки (%)

На запитання «До кого Ви звертаєтесь за емоційною підтримкою в стресових ситуаціях?» переважна кількість (80,5%) обрала варіант «до близьких людей», також 14,6% респондентів відмітили, що не звертаються за підтримкою.

Отримані результати підтверджують репрезентативність вибірки дослідження; на цьому первинний аналіз особливостей вибірки було завершено та ми перейшли до основного етапу дослідження.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Першим етапом аналізувалися результати за методикою WCQ та визначалася структура використовуваних респондентами стратегій подолання. Результати обробки із використанням дескриптивної статистики та статистичний розподіл представлено в таблиці 3.1. та на рис. 3.8.

Таблиця 3.1.

Дескриптивна статистика стратегій подолання

Descriptives	Вирішення проблем	Пошук соц підтримки	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Відповідальність	Уникання	Позитивна переоцінка
N	40	40	40	40	40	40	40	40
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	10.1	9.50	11.5	10.8	13.5	6.38	16.0	12.3
Std. error mean	0.392	0.487	0.379	0.486	0.410	0.270	0.515	0.513
Median	10.0	10.0	11.5	10.5	13.5	6.00	16.0	12.0
Mode	9.00	9.00	12.0	10.0	15.0	6.00	15.0	12.0
Standard deviation	2.48	3.08	2.40	3.08	2.59	1.71	3.25	3.25

Як ми бачимо з приведених результатів, найвищий бал констатовано для стратегії уникання ($m = 16$), що вказує на тенденцію уникати процесу вирішення проблем та можливих наслідків. Високий рівень стратегії самоконтролю ($m = 13,5$) свідчить про здатність респондентів управляти власними емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях, що вказує на певну стійкість. Також респонденти демонструють стратегію позитивної переоцінки ($m = 12,3$), що вказує на здатність знаходити позитивні аспекти навіть у негативних ситуаціях.

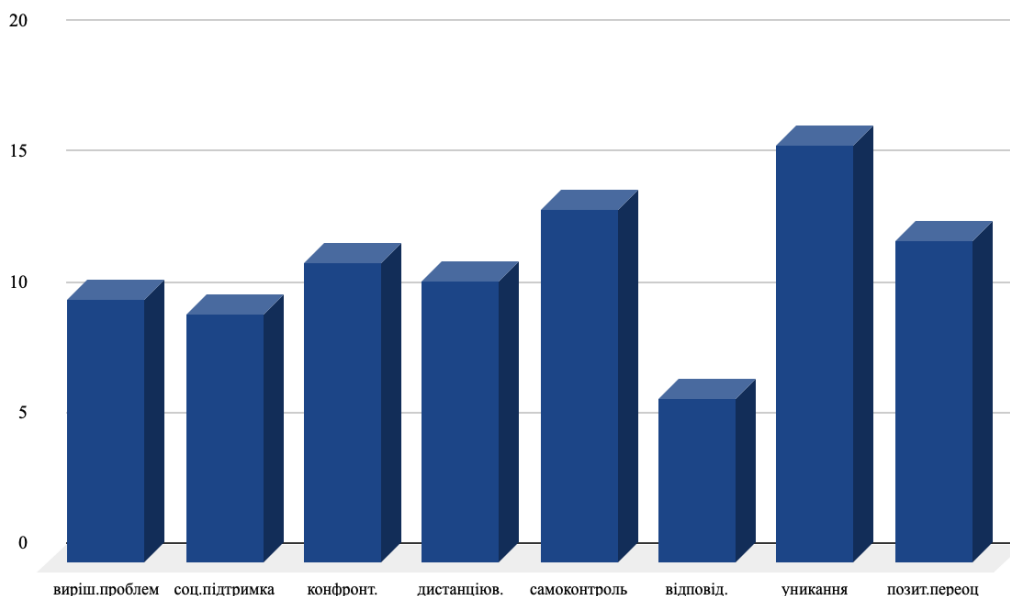


Рис. 3.8. Статистичний розподіл стратегій подолання

Стратегія конфронтації ($m = 11,5$) показує, що респонденти здатні активно вирішувати проблеми, однак стратегія вирішення проблем ($m = 10,1$) свідчить про дещо нижчі показники. Середній рівень дистанціювання ($m = 10,8$) вказує на помірне використання цієї стратегії, що може бути корисним у певних ситуаціях, але не в надмірному ступені. Стратегію соціальної підтримки констатовано на значенні $m = 9,5$, а стратегію відповідальності $m = 6,3$.

Таблиця 3.2.

Дескриптивна статистика оцінки емоційної підтримки

Descriptives	
оцінка емоц підтримки	
N	40
Mean	4.97
Median	5.00
Standard deviation	1.03

Наступним етапом була застосована дескриптивна статистика до оцінки значення емоційної підтримки для вибірки дослідження. Результати

представлено в таблиці 3.2. та на рис. 3.9. – статистичний розподіл у %-співвідношенні.

Отримані дані свідчать, що серед респондентів немає тих, для кого емоційна підтримка зовсім нічого не означає. Загалом результати показали, що для більшості (37,5%) отримання емоційної підтримки від найближчого соціального оточення маю дуже велике значення, разом з тим дещо схожі показники відмітили 35% респондентів. 12,5% вибірки дослідження відмітили, що не задумувалися над значенням емоційної підтримки в їх житті.

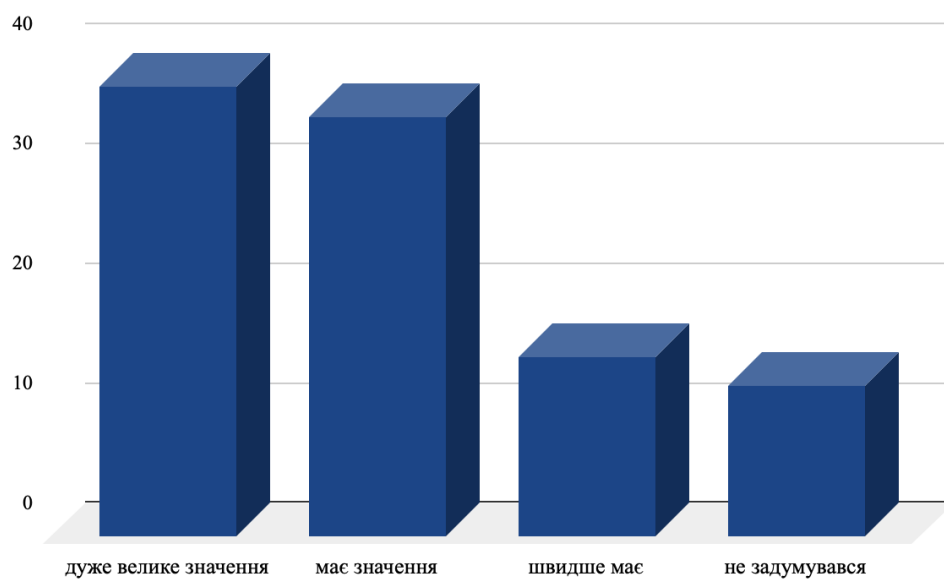


Рис. 3.9. Статистичний розподіл оцінки емоційної підтримки

За використання критерію рангової кореляції Спірмена встановлено статистично-значущий взаємозв'язок між статтю особи та її оцінкою значення емоційної підтримки ($r = 0,306$, $p \leq 0,01$). Результати регресійного аналізу показують позитивну сполученість змінних: оцінка емоційної підтримки особистості та її статі ($\beta = 0,291$; $R^2 = 0,292$; $p \leq 0,010$).

З цього можливо зробити висновок про те, що при подоланні стресу статеві відмінності є чинником, що зумовлює оцінку емоційної підтримки. Відомо, що жінки більше орієнтовані на думку оточуючих людей. Чоловіки, навпаки, прагнуть відсторонитися від інших, зосереджуючись на можливих способах вирішення проблеми. Отже, оцінка емоційної підтримки у чоловіків

нижча, ніж у жінок ($p \leq 0,018$). Надалі буде цікавим підтвердити цей результат в структурі копінг-стратегій, що використовують чоловіки та жінки.

З метою виявлення кореляційних зв'язків між оцінкою емоційної підтримки та окремими стратегіями подолання був знову застосований критерій рангової кореляції Спірмена. Зведені результати представлено в таблиці 3.3., статистично-значущі р-значення наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3. 3.

Кореляційні зв'язки між оцінкою емоційної підтримки та стратегіями подолання

Correlation Matrix		оцінка емоц підтримки	Пошук соц підтримки	Вирішення проблем	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Відповідальність	Позитивна переоцінка	Уникання
оцінка емоц підтримки	Spearman's rho	—								
	df	—								
	p-value	—								
	N	—								
Пошук соц підтримки	Spearman's rho	0.226	—							
	df	38	—							
	p-value	0.160	—							
	N	40	—							
Вирішення проблем	Spearman's rho	0.330	0.595	—						
	df	38	38	—						
	p-value	0.038	<.001	—						
	N	40	40	—						
Конфронтація	Spearman's rho	0.188	0.576	0.572	—					
	df	38	38	38	—					
	p-value	0.246	<.001	<.001	—					
	N	40	40	40	—					
Дистанціювання	Spearman's rho	0.163	0.729	0.449	0.487	—				
	df	38	38	38	38	—				
	p-value	0.315	<.001	0.004	0.001	—				
	N	40	40	40	40	—				
Самоконтроль	Spearman's rho	0.111	0.519	0.596	0.587	0.389	—			
	df	38	38	38	38	38	—			
	p-value	0.493	<.001	<.001	<.001	0.013	—			
	N	40	40	40	40	40	—			
Відповідальність	Spearman's rho	0.184	0.435	0.394	0.529	0.423	0.425	—		
	df	38	38	38	38	38	38	—		
	p-value	0.257	0.005	0.012	<.001	0.007	0.006	—		
	N	40	40	40	40	40	40	—		
Позитивна переоцінка	Spearman's rho	0.223	0.558	0.687	0.583	0.199	0.652	0.417	—	
	df	38	38	38	38	38	38	38	—	
	p-value	0.166	<.001	<.001	<.001	0.219	<.001	0.007	—	
	N	40	40	40	40	40	40	40	—	
Уникання	Spearman's rho	0.126	0.302	0.499	0.438	0.331	0.607	0.235	0.465	—
	df	38	38	38	38	38	38	38	38	—
	p-value	0.439	0.058	0.001	0.005	0.037	<.001	0.144	0.003	—
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	—

Таблиця 3.4.

р-значення між оцінкою емоційної підтримки та стратегіями подолання

Стратегія подолання	р-значення
Пошук соціальної підтримки	0,1
Вирішення проблеми	0,03
Конфронтація	0,2
Дистанціювання	0,3
Самоконтроль	0,4
Відповідальність	0,2
Позитивна переоцінка	0,1
Уникання	0,4

Отримані дані свідчать про те, що існують статистично-значущі зв'язки між оцінкою емоційної підтримки особистістю та більшістю стратегій подолання.

Вищий зв'язок показує значення емоційної підтримки з стратегіями пошуку соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, уникання та позитивної переоцінки.

Результати регресійного аналізу вказують на позитивну сполученість оцінки емоційної підтримки та стратегій пошук соціальної підтримки ($\beta = 0,200$; $R^2 = 0,12$; $p \leq 0,010$) та прийняття відповідальності ($\beta = 0,203$; $R^2 = 0,09$; $p \leq 0,008$). Це узгоджується з точкою зору Р. Лазаруса, що емоційна підтримка виступає як один із видів соціальної. Згідно цього, на основі поданих даних можна зробити висновок про те, що емоційна підтримка є різновидом емоційно-орієнтованого копінгу.

Результати аналізу за критерієм лінійної регресії – додаток Д.

Далі були розглянуті отримані дані оцінки значення емоційної підтримки в різних соціальних сферах, зокрема респондентам пропонувалося оцінити значення в таких сферах, як професійна, емоційна, сімейна, фізична, інтелектуальна та духовна сфера.

Результати представлено в таблиці 3.5 та на рис. 3.10.

Таблиця 3.5.

Дескриптивна статистика оцінки емоційної підтримки в різних сферах

Оцінка емоц.підтримки в різних сферах

Descriptives						
	професійна	сімейна	емоційна	фізична	інтелектуальна	духовна
N	40	40	40	40	40	40
Mean	4.72	5.33	5.30	4.72	4.90	4.70

Аналіз оцінок респондентів щодо емоційної підтримки в різних сферах за шкалою Лайкерта показав, що вона важлива у всіх сферах (професійній, сімейній, емоційній, духовній, інтелектуальній та фізичній). При цьому

емоційна підтримка найбільш важлива у сімейній сфері ($m = 5.33$), емоційній сфері ($m = 5.30$), середні значення у професійній та фізичній ($m = 5.72$). Найменш важлива для респондентів емоційна підтримка в духовній сфері ($m = 4.70$).

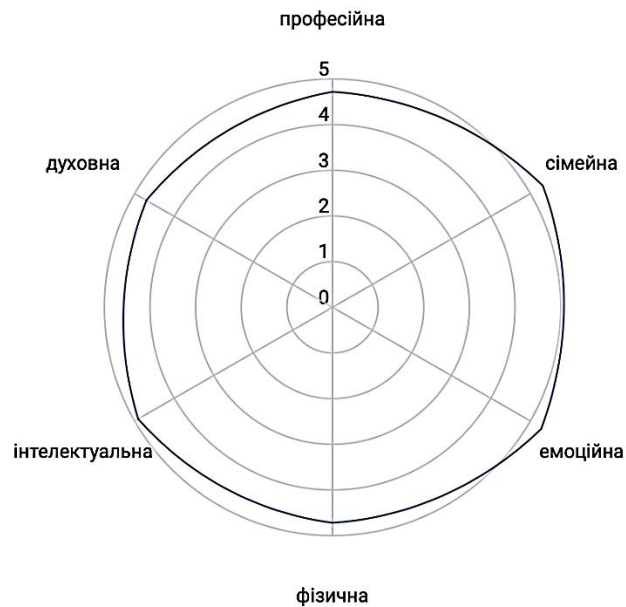


Рис. 3.10. Статистичний розподіл оцінки емоційної підтримки в різних сферах

Дані кореляційного аналізу за критерієм Спірмена підтвердили первинні результати. Виявлено позитивні зв'язки між оцінкою емоційної підтримки для особистості та потребою в її отриманні у сферах: сімейній та духовній сфері. Результати представлено в таблиці 3.6.

Також виявлено статеві відмінності (за критерієм Манна-Уїтні) за оцінкою отримання підтримки у сімейній сфері ($p \leq 0,05$): у жінок середній показник дещо вище, ніж у чоловіків. При аналізі даних про оцінку емоційної підтримки в різних сферах за допомогою регресійного аналізу встановлено взаємну пов'язаність змінних оцінки емоційної підтримки та потреби її отримання у професійній ($\beta = 0,244$; $R^2 = 0,16$; $p \leq 0,001$), сімейній ($\beta = 0,288$; $R^2 = 0,10$; $p \leq 0,000$) та духовній ($\beta = 0,179$; $R^2 = 0,21$; $p \leq 0,018$) сферах.

Результати аналізу за критерієм лінійної регресії – додаток Е.

Таблиця 3.6.

Кореляційні зв'язки між оцінкою емоційної підтримки в різних сферах

Correlation Matrix		оцінка емоц підтримки	сімейна	емоційна	інтелектуальна	духовна	фізична
оцінка емоц підтримки	Spearman's rho	—					
	df	—					
	p-value	—					
	N	—					
сімейна	Spearman's rho	0.535	—				
	df	38	—				
	p-value	<.001	—				
	N	40	—				
емоційна	Spearman's rho	0.454	0.588	—			
	df	38	38	—			
	p-value	0.003	<.001	—			
	N	40	40	—			
інтелектуальна	Spearman's rho	0.221	0.455	0.361	—		
	df	38	38	38	—		
	p-value	0.171	0.003	0.022	—		
	N	40	40	40	—		
духовна	Spearman's rho	0.561	0.715	0.469	0.466	—	
	df	38	38	38	38	—	
	p-value	<.001	<.001	0.002	0.002	—	
	N	40	40	40	40	—	
фізична	Spearman's rho	0.451	0.554	0.322	0.567	0.683	—
	df	38	38	38	38	38	—
	p-value	0.003	<.001	0.042	<.001	<.001	—
	N	40	40	40	40	40	—

Наступним етапом аналізувалися дані щодо форм надання підтримки респондентам, яким вони найбільше віддають перевагу. Результати представлено в таблиці 3.7. та на рис. 3.11.

Таблиця 3. 7.

Статистичний розподіл серед форм отримання емоційної підтримки

Форма емоційної підтримки	К-ть респондентів	%-співвідношення
Душевна розмова	23	57,5
Надати пораду	16	40
Дати змогу висловитись	19	47,5
Співчуття	4	10
Гумор	13	32,5
Обійми	14	35
Мотивація до дій	8	20
Лишитись на самоті	3	7,5

Частіше респонденти обирали душевну розмову (57,5%) та надати змогу висловитися (47,5%). Також респонденти надавали перевагу формі надання поради (40%), обіймів (35%) та гумору (32,5%).

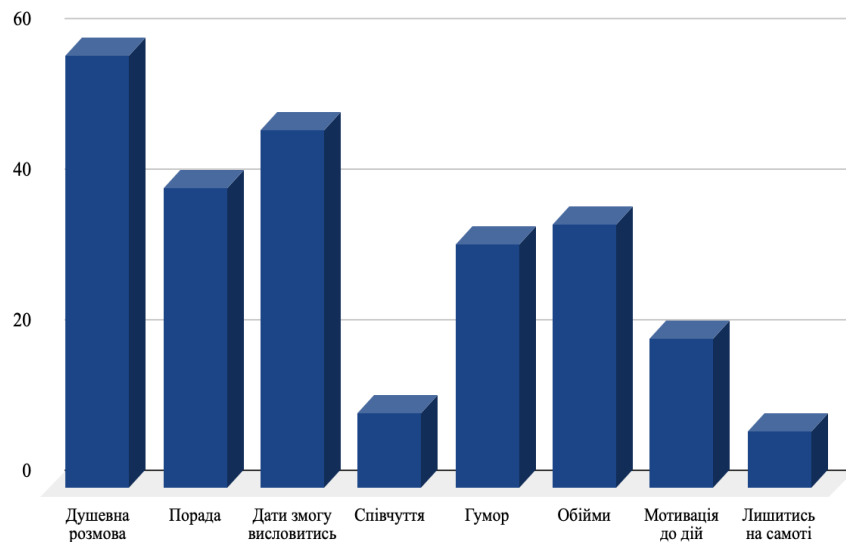


Рис. 3.11. Статистичний розподіл форми отримання емоційної підтримки

Результати кореляційного та регресійного аналізів вказують на позитивну та негативну сполученість оцінки емоційної підтримки для особистості та її форм-способів «душевна розмова». Отже, респонденти, які оцінюють емоційну підтримку, частіше вважають за краще отримувати її через «душевну розмову» і рідше через можливість залишитись одному.

Через «душевну розмову» людина відчуває щиру цікавість до своєї проблеми від близьких оточуючих. Людина розуміє, що інші люди витрачають на неї час, моральні сили та інші ресурси. Душевна розмова сприяє створенню атмосфери емоційного комфорту, почуття включеності в єдину соціальну мережу з емоційно-значущими людьми, що частіше важливіше для конструктивного подолання стресу, ніж, наприклад, варіант усамотнитися.

Встановлено значні відмінності у перевазі форм емоційної підтримки за критерієм статі: жінки частіше віддають перевагу, на відміну від чоловіків, отриманню підтримки у формі бесіди ($p \leq 0,029$). Це підтверджують результати регресійного аналізу: встановлено позитивна сполученість критерію статі з перевагою форми «душевна розмова» ($\beta = 0,157$; $R^2 = 0,25$; $p \leq 0,028$): жінки схильні частіше застосовувати цю форму емоційної підтримки.

Останні етапом ми запропонували респондентам оцінити частотність отримання емоційної підтримки від різних людей з найближчого соціального оточення. Результати – таблиці 3.8. та рис. 3.12.

Таблиця 3. 8.

Дескриптивна статистика оцінки частотності отримання емоційної підтримки від соціального оточення

Як часто отримуєте емоц.підтримку від:

Descriptives					
	дружина/чоловік	батьки	діти	колеги	друзі
N	39	40	40	40	40
Mean	4.41	4.83	4.38	4.33	5.38

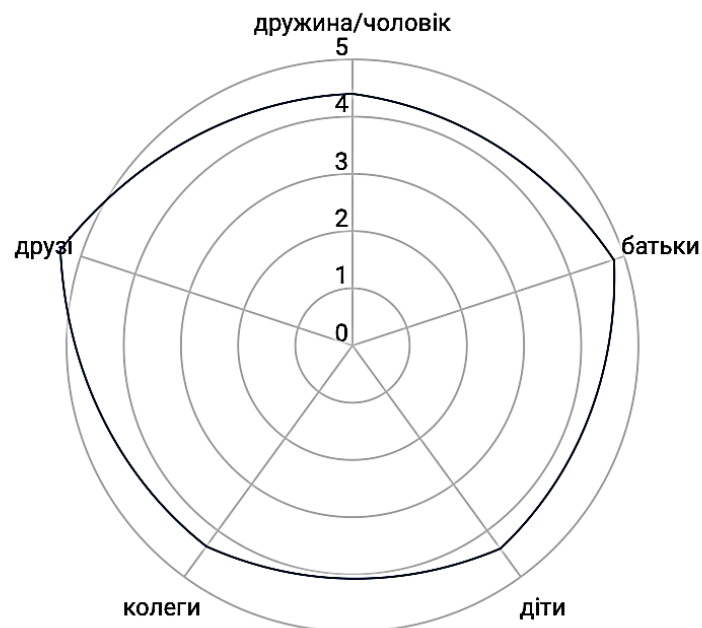


Рис. 3.12. Статистичний розподіл оцінки частотності отримання емоційної підтримки від соціального оточення

Більша кількість респондентів ($m = 5.38$) віддають перевагу отриманню підтримки від друзів, також часто респонденти обирали підтримку від батьків ($m = 4.83$) та дружини/чоловіка ($m = 4.41$). Інші варіанти є менш статистично-значущими.

Отже, з проведеного дослідження нам вдалося підтвердити гіпотези про те, що емоційна підтримка особистості є різновидом емоційно-орієнтованого копінгу та сприяє кращому рівню подолання складних життєвих ситуацій; соціально-психологічні характеристики найближчого оточення людини пов'язані з якістю емоційної підтримки у повсякденних стресових ситуаціях.

3.3. Психологічний тренінг формування емоційної стійкості особистості

З отриманих результаті емпіричного дослідження ми вийшли на необхідність розробки тренінгу формування емоційної стійкості особистості як стратегії ефективного подолання стресових ситуацій. Тренінг складався з урахуванням потреб вибірки дослідження, однак може застосовуватися і для більш широкого кола осіб що мають подібні запити та труднощі.

Тренінг передбачає груповий формат з використанням інформаційно-комунікаційних технологій; також допускається проведення тренінгу в груповому форматі в умовах очних зустрічей.

Структурно, тренінг складається з 7 занять по 120 хвилин: розраховано 1 вступне заняття, 5 занять тренінгу навичок стійкості, 1 заключне заняття з підведенням підсумків та рефлексії досвіду проходження тренінгу. Одна тема була розрахована на два заняття, де перше відводилося на теоретичну частину та дискусію в групі, а друге – на практику відповідних навичок.

На заняттях використовувалися окремі техніки методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), раціонально-емотивної терапії (РЕТ), діалектично-поведінкової терапії (ДПТ), практики усвідомленості (MBSR).

Заняття включали декілька основних блоків – рис. 3.13.

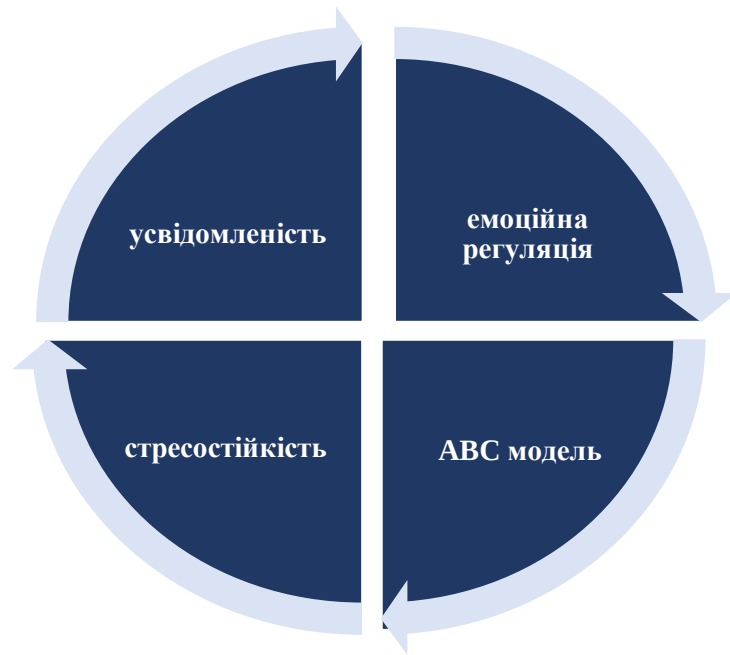


Рис. 3.13. Основні блоки тренінгу

Навички усвідомленості сприяють розвитку здатності до уважного та безоцінного сприйняття поточного моменту. Усвідомленість включає практики, які спрямовані на усвідомлення власних думок, емоцій та фізичних відчуттів, сприяючи покращенню саморегуляції.

Навички емоційної регуляції спрямовані на ідентифікацію та керування емоціями. Практика навичок сприяє зменшенню інтенсивності негативних емоцій та покращенню загального психоемоційного стану.

Навички стресостійкості фокусуються на подоланні стресових ситуацій та підвищенні загальної стійкості до стресу. Учасники практикують різні техніки, включаючи дихальні вправи та методи релаксації.

АВС-модель – це метод з раціонально-емотивної та когнітивно-поведінкової терапії, що демонструє цикл думка-емоція-поведінка.

Очікувані результати тренінгу:

1. розвиток емоційної стійкості: учасники навчаться в більшій мірі справлятися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями, що дозволить їм ефективніше адаптуватися до життєвих змін.

2. розвиток саморегуляції: учасники отримають інструменти, що допоможуть краще усвідомлювати власні емоційні реакції та керувати ними в стресових ситуаціях.

3. розвиток усвідомленості: учасники навчаться краще розуміти свої думки, емоції та поведінкові патерни, що допоможе їм приймати усвідомленіші рішення в стресових ситуаціях.

Опишемо зміст та структуру занять тренінгу.

Заняття №1

Тема заняття: вступ до тренінгу.

Зміст заняття: знайомство учасників групи, обговорення очікувань від тренінгу, спільне формування правил групової взаємодії, завдань та результатів проходження тренінгу.

Заняття №2

Тема заняття: навички усвідомленості як основа формування емоційної регуляції та стійкості.

Зміст заняття.

Вступна частина. Привітання учасників; короткий огляд попереднього заняття; введення в тему усвідомленості: запитання на групове обговорення – «що таке усвідомленість та як вона проявляється у вашому житті?».

Теоретичний блок заняття. Усвідомленість є основою для розвитку навичок емоційної регуляції, оскільки сприяє глибшому розумінню власних емоцій і думок, що є першим кроком до ефективного управління ними. Практика усвідомленості дозволяє «ставити паузу» безпосередньо перед реакцією, зменшуючи ймовірність імпульсивних вчинків, та допомагає спостерігати за емоціями без засудження. Регулярна практика покращує регуляцію емоцій у стресових ситуаціях і підвищує здатність розуміти емоції інших. З цього виходить, що усвідомленість формує надійну базу для розвитку навичок емоційної стійкості, дозволяючи особі більш ефективно управляти власними емоціями.

Учасникам пропонується роздатковий матеріал у вигляді пам'ятки про основні поняття усвідомленості (роздатковий матеріал) та базові навички.

Що таке усвідомленість

- Проживання цього моменту з повним усвідомленням (звільнення від звичок, що стали автоматичними або рутинними, щоб повністю бути присутнім та брати участь у своєму житті.)
- Без засудження та заперечення того, що відбувається (звертаючи увагу на наслідки, розрізняючи корисне та шкідливе, але відпускаючи бажання оцінювати, уникати)
- Без прив'язування до моменту (приділяючи увагу переживанню кожного нового моменту, при цьому не ігноруючи сьогодення, не чіпляючись за минуле чи майбутнє.)

Навичка "ЩО"

постереження, опис, участь

Навичка "ЯК"

безоціночно, односпрямовано, ефективно

Практичний блок заняття. Учасникам пропонується заповнити бланки з роздаткового матеріалу. Навички усвідомленості «ЩО» – це те, що ми робимо, коли практикуємо свідомість; а навички свідомості «ЯК» – це те, як ми це робимо.

Теми для групового обговорення:

1. Наведіть приклади різниці між думкою «я йому/їй не подобаюся» і тим, коли інша людина насправді в вас не зацікавлена (факт). Запросіть зворотний зв'язок. Важливо, щоб учасники розуміли цю різницю.

ЩО

Спостереження

Відзначайте відчуття в тілі, які отримуєте через органи почуттів (очі, вуха, ніс, шкіру).

Контролюйте свою увагу. Нічого не відштовхуйте і нізачо не чіпляйтеся.

Спостерігайте за думками, дозволяючи їм пропливати повз, немов хмари у небі. Спостерігайте, як емоції з'являються і зникають у вас, мов хвилі в океані.

Спостерігайте за тим, що відбувається як зовні, так і всередині себе.

Опис

Позначайте думку як просто "думка", почуття - як "почуття", а дія - як "дія".

Відокремте ваші інтерпретації та судження від фактів. Описуйте спостережуване тільки за допомогою фактів: "що", "хто", "коли", "де". Лише факти.

Пам'ятайте, що, якщо ви не можете спостерігати щось за допомогою органів чуття, ви не зможете і описати це.

Участь

Залучайтеся повністю до діяльності, що відбувається зараз.

Ставайте єдиним цілим із тим, що ви робите, повністю забуваючи при цьому себе.

Пориньте у переживання цього моменту.

Теми для групового обговорення.

1. Наведіть додаткові приклади різниці між думками і фактами. Запросіть зворотний зв'язок. Важливо, щоб учасники розуміли цю різницю.
2. Дізнайтеся, чи були серед учасників випадки, коли інші неправильно розуміли їхні думки. Обговоріть, як вони це відчували.

ЯК

Безоцінно

Спостерігайте те, що відбувається (всередині або зовні), але не оцінюйте як "хороше" або "погане". Лише факти.

Визнайте відмінності між корисним та шкідливим, безпечним та небезпечним, але не оцінюйте їх.

Односпрямовано

Зосередьте свою увагу в даному моменті.

Виконуйте одну справу за один раз. Зауважте бажання бути присутнім наполовину, бути десь в іншому місці, робити щось ще, включатися в багатозадачність - і знову повертайтеся до одної справи, яку виконуєте в даний момент.

Звільніться від того, що відволікає. Якщо сторонні дії, думки чи сильні почуття відволікають вас, повертайтеся до того що робите, знову і знову.

Ефективно

Усвідомлюйте свої цілі у конкретній ситуації та робіть те, що необхідно для їх досягнення.

Зосередьтеся на тому, що дійсно працює.

Дійте настільки майстерно, наскільки це можливо. Робіть те, що необхідно, орієнтуючись на реальну ситуацію, а не на ситуацію, в якій ви хотіли б опинитися.

Теми для групового обговорення.

1. Обговоріть різницю між оцінкою та фактом. Використовуйте приклади оцінкових висловлювань, що маскуються під виклад фактів.
2. Обговоріть різницю між описом та оцінкою. Оцінка – це навішування ярликів на щось, наприклад «хороше» або «погане». Опис – це лише факти.

Рефлексія та підведення підсумків заняття.

Обговоріть з учасниками, які з навичок «ЯК» даються легше, а які – важче. З'ясуйте, що спричиняє найбільші труднощі для практики. Обговоріть з учасниками, які з навичок «ЩО» даються легше, а які важче. З'ясуйте, що спричиняє найбільші труднощі для практики. Підведіть підсумки про роль навичок усвідомленості в регуляції інтенсивних емоцій та формування стійкості.

Заняття №3

Тема заняття: навички емоційної регуляції як складова емоційної стійкості особистості (теоретична частина).

Зміст заняття.

Вступна частина. Привітання учасників; короткий огляд попередніх занять; введення в тему емоцій.

Теоретичний блок заняття. Учасникам пропонується структура регуляції емоцій (роздатковий матеріал). Згідно плану тренер проводить лекцію теоретичного характеру.

Структура теоретичного блоку

- Навіщо нам потрібні емоції
- Чинники що ускладнюють регуляції емоцій
- Модель опису емоцій
- Способи опису та вираження емоцій

Рефлексія та підведення підсумків заняття.

Обговоріть з учасниками про основні інсайти, які вони отримали з огляду на вивчення поняття емоцій, їх біологічного значення та функцій, а також важливості опису та вираження емоцій. Підведіть підсумки про роль навичок емоційної регуляції в формування стійкості.

Заняття № 4

Тема заняття: навички емоційної регуляції як складова емоційної стійкості особистості (практична частина).

Зміст заняття.

Вступна частина. Привітання учасників; короткий огляд теоретичної частини попереднього заняття.

Практичний блок заняття. Учасникам пропонується пам'ятка про цикл емоційної реакції та способу її вираження (роздатковий матеріал).

Факти

Більшість емоцій та дій - результат наших думок та інтерпретацій, а не самих подій

Подія → Думки → Емоції

В свою чергу, емоції значно впливають на наші думки про події

Подія → Емоції → Думки

Визначаючи думки, можливо

змінити емоції

В якості практичної вправи пропонується щоденник емоцій (роздатковий матеріал). Тренер показує приклад його заповнення, надалі учасникам рекомендується працювати зі щоденником на постійній основі.

ДАТА І ЧАС коли в мене погіршилось емоційне самопочуття?	СИТУАЦІЯ описати: події (що саме відбувалось, коли погіршився настрій) та/або потік думок, які призвели до погіршення настрою	ЕМОЦІЯ (І) яку емоцію я відчувала (смуток, тривога, злість, страх) оцінити силу емоції (-й) від 0 – 100	АВТОМАТИЧНІ ДУМКИ написати, які думки промайнули у мене в голові як раз перед тим, як виникла ця емоція для кожної думки оцінити на скільки я вірила в неї в той момент від 0 - 100%

Теми для групового обговорення.

1. Запитайте в учасників про випадки, коли їх інтерпретація події чи думки впливали на те, які емоції вони відчували. Попросіть привести приклади, коли думки щодо події та інтерпретація не відповідали фактам, відзначте ірраціональні вимоги до реальності та приклади чорно-білого мислення (приклад: ви пропустили м'яч під час гри (факт) і подумали, що ви невдаха (інтерпретація)).

2. Розпитайте учасників про ті випадки, коли їх настрій чи емоції впливали на те, як вони інтерпретували події.

Рефлексія та підведення підсумків заняття.

Обговоріть з учасниками, що спричиняє найбільші труднощі для практики. Підведіть підсумки про роль навичок емоційної регуляції в формування стійкості. Нагадайте учасникам за ведення щоденника емоцій для закріплення теми заняття.

Заняття № 5

Тема заняття: навички стресостійкості як складова емоційної стійкості особистості (теоретична частина).

Зміст заняття.

Вступна частина. Привітання учасників; короткий огляд попередніх занять (рефлексія досвіду заповнення щоденника емоцій); введення в тему заняття.

Теоретичний блок заняття. Навички стресостійкості є продовженням навичок усвідомленості та регуляції емоцій. Для них також необхідна здатність до прийняття та безоцінного, неупередженого сприйняття як себе, так і ситуації. Навички являють собою способи успішного подолання стресових ситуацій, не вдаючись до поведінки, яка може їх посилити.

Теми для групового обговорення:

1. Розпитайте учасників про випадки, коли вони ефективно долали стресові ситуації. Які стратегії вони для цього використовували?
2. Розпитайте учасників, чи були у них випадки, коли вони застосовували способи подолання, які допомогли в короткостроковій перспективі, але завдавали шкоди при зловживанні ними або частому їх застосуванні (наприклад, переїдання, ігнорування проблем, сон, відволікання). До чого це призвело?

Рефлексія та підведення підсумків заняття.

Обговоріть з учасниками про основні інсайти, які вони отримали з огляду на вивчення поняття стресостійкості, стратегій подолання. Підведіть підсумки про роль навичок стресостійкості в формування емоційної стійкості.

Заняття № 6

Тема заняття: навички стресостійкості як складова емоційної стійкості особистості (практична частина).

Зміст заняття.

Вступна частина. Привітання учасників; короткий огляд теоретичної частини; введення в тему заняття.

Практичний блок заняття. Учасникам пропонуються до ознайомлення навички стресостійкості з роздаткового матеріалу.



- Просто не реагуйте. **Зупиніться!** Емоції можуть спробувати змусити вас діяти бездумно.
- **Відступіть** на крок із ситуації. Зробіть перерву. Зробіть глибокий вдих і видих. Не дозволяйте своїм почуттям змусити вас діяти імпульсивно.
- **Спостерігайте** за тим, що відбувається всередині вас та зовні. Про що ви думаєте і що відчуваєте?
- Дійте **свідомо**. Запитайте себе: які дії можуть покращити чи погіршити ситуацію?

Теми для групового обговорення.

1. Попросіть клієнтів пригадати випадки, коли у них було непереборне бажання діяти відповідно до емоцій, що лише погіршило ситуацію.

2. Наведіть приклад складної стресової ситуації, в якій людина зазвичай поводить себе імпульсивно (наприклад, її образили і вона ображає у відповідь). Попросіть клієнтів розіграти цю ситуацію.

3. Обговоріть ситуації вдома, на роботі або десь ще, де може знадобитися навичка СТОП.

Навички релаксації.

Фізичні вправи. Інструкція учасникам: «виконуйте фізичні вправи, коли ви збуджені, коли гніваєтеся, коли в голові негативні думки і ви не можете зупинити роздуми, коли потрібно підняти настрій».

Дихання. Навичка дихання полягає в тому, що потрібно уповільнити частоту дихання (в середньому до 5-6 дихальних циклів за хвилину) і дихати глибоко «нижнім» диханням (животом). Видих повинен бути повільнішим, ніж вдих (наприклад, 4 секунди на вдих і 8 секунд - на видих).

Теми для групового обговорення.

1. Обговоріть стресові ситуації, коли учасники практикували повільне дихання, фізичну активність чи розслаблення м'язів. Попросіть поділитися ефективністю цих вправ.

2. Обговоріть ситуації вдома, на роботі або десь ще, де можливо виконати навички релаксації (наприклад, в публічних місцях більш доречними будуть навички дихання, аніж фізичні вправи).

Рефлексія та підведення підсумків заняття.

Обговоріть з учасниками про основні уроки, які вони отримали з огляду на вивчення навичок стресостійкості. Підведіть підсумки про їх роль в формування емоційної стійкості.

ЗАНЯТТЯ № 7

Тема заняття: підведення підсумків тренінгу, рефлексія учасників, формування висновків про ефективність тренінгу.

Теми для групового обговорення:

Які навички та знання учасники вважають найціннішими?

Які зміни вони помітили у собі під час тренінгу?

Як тренінг вплинув на їх здатність керувати інтенсивними емоціями?

Коротке резюме основних тем та навичок, вивчених під час тренінгу (усвідомленість, регуляція емоцій, стресостійкість).

Обговорення, як ці навички можуть бути застосовані у повсякденному житті та у яких сферах.

Висновки до розділу 3

В результаті емпіричного дослідження встановлено, що емоційна підтримка – це складова емоційно-орієнтованого копінгу, який зменшує негативні переживання через зниження напруги шляхом обміну почуттями, думками та діями, покращенням емоційного стану особистості в ситуації стресу, з іншими людьми.

В результаті дослідження були виявлені позитивні кореляційні зв'язки у значенні емоційної підтримки зі стратегіями пошуку соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, уникання та позитивної переоцінки. Результати аналізу показали позитивну сполученість оцінки емоційної підтримки та стратегій пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності.

Аналіз оцінок респондентів щодо емоційної підтримки в різних сферах показав, що вона важлива у всіх сферах (професійній, сімейній, емоційній, духовній, інтелектуальній та фізичній). При цьому емоційна підтримка найбільш важлива у сімейній, емоційній сфері, середні значення констатовано в професійній та фізичній сфері.

За формами отримання підтримки – частіше респонденти обирали душевну розмову та отримати змогу висловитися. Наступними за частотністю була надана перевага формі надання поради, обіймів та гумору.

В результаті вдалося підтвердити гіпотезу про те, що емоційна підтримка особистості є різновидом емоційно-орієнтованого копінгу та сприяє кращому рівню подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

Психологія складної життєвої ситуації розкриває питання співвідношення об'єктивного та суб'єктивного, а також проблеми детермінізму зовнішнього та внутрішнього світу особистості протягом життя. Відповідно до такого розуміння, ситуація включає об'єктивні та суб'єктивні характеристики. Суб'єктивні – це особливості сприйняття, переживання, відношення суб'єкта до оточуючих і до себе, а також способи реагування на стресові ситуації. Об'єктивні ситуації є комплексом зовнішніх (середовищних) умов, які можуть бути більш-менш значущими для людини, а також включають такі параметри як стан здоров'я, тип професії, сімейні стосунки та ін.

Наявність в житті постійних стрес-факторів у різних сферах діяльності вимагають від особистості їх невідкладного та конструктивного подолання. Саме від того, як людина зможе подолати ці стресові ситуації, буде залежати якість її життя, соціальна адаптація, емоційне і психологічне благополуччя. Копінг-стратегії визначаються як способи поведінки, що спрямовані на вирішення складної життєвої (стресової) ситуації, що вимірюється суб'єктивними особливостями сприйняття конкретного індивіда.

Однією з копінг-стратегій є емоційна підтримка. В нашому дослідженні вона розглядається як різновид адаптивної соціальної поведінки та стратегії соціальної підтримки. При цьому емоційна підтримка – самостійне явище та поняття, яке має ряд специфічних характеристик: сполученість з емоційною сферою особистості, відсутність взаємозв'язку з моделями поведінки, спрямованими на активне перетворення ситуації, орієнтація на створення атмосфери емоційного комфорту.

Емоційна підтримка ефективна у подоланні стресових ситуацій, оскільки дозволяє відчувати близькість з людьми із соціального оточення особистості. Єдність із ними забезпечує особистості почуття соціальної приналежності, сприяє проживанню виникаючих труднощів, і навіть задовольняє її базові потреби, в тому числі у безпеці. Вже одне знання про

існування близьких людей, більше того факт їх присутності – можуть редукувати емоційні реакції (наприклад, невпевненість), викликані стресовим впливом, а отже і протистояти йому.

В межах реалізації емпіричного дослідження були виконані три етапи. На першому етапі було складено методологічний апарат дослідження, визначена вибірка, підібраний діагностичний інструментарій, створено та розповсюджено опитувальник респондентам дослідження. На другому етапі було проведено діагностичний збір даних з метою виявлення специфіки емоційної підтримки, визначення соціально-психологічних характеристик оточення особистості, а також домінуючих копінг-стратегій в структурі подолання стресових ситуацій. На третьому етапі відбувався аналіз та обробка даних з їх подальшою інтерпретацією, перевірка гіпотез та складення висновків дослідження.

В результаті емпіричного дослідження встановлено, що емоційна підтримка – це складова емоційно-орієнтованого копінгу, який зменшує негативні переживання через зниження напруги шляхом обміну почуттями, думками та діями, покращенням емоційного стану особистості в ситуації стресу, з іншими людьми. В результаті дослідження були виявлені позитивні кореляційні зв'язки у значенні емоційної підтримки зі стратегіями пошуку соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, уникання та позитивної переоцінки. Результати аналізу показали позитивну сполученість оцінки емоційної підтримки та стратегій пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Аналіз оцінок респондентів щодо емоційної підтримки в різних сферах показав, що вона важлива у всіх сферах (професійній, сімейній, емоційній, духовній, інтелектуальній та фізичній). При цьому емоційна підтримка найбільш важлива у сімейній, емоційній сфері, середні значення констатовано в професійній та фізичній сфері. За формами отримання підтримки – частіше респонденти обирали душевну розмову та отримати змогу висловитися. Наступними за частотністю була надана перевага формі надання поради, обіймів та гумору.

В результаті нам вдалося підтвердити гіпотези про те, що емоційна підтримка особистості є різновидом емоційно-орієнтованого копінгу та сприяє кращому рівню подолання стресових ситуацій.

Практична значущість роботи полягає в розробленому тренінгу, який був направлений на формування емоційної стійкості особистості як стратегії ефективного подолання стресових ситуацій. Тренінг складався з урахуванням потреб вибірки дослідження, однак може застосовуватися і для більш широкого кола осіб, що мають подібні запити та труднощі. Структурно, тренінг складається з 7 занять по 120 години хвилин. Тренінг розроблявся з опорою на положення методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), раціонально-емотивної терапії (РЕТ), діалектично-поведінкової терапії (ДПТ), практики усвідомленості (MBSR).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева, Я. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. № 20(18). С. 10–14
2. Андрєєва Я., Литовченко, Н. Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2019. № 2. С. 9–21.
3. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 59–77.
4. Ващенко І. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 35–36.
5. Вестбрук Д. Вступ до когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2014. 410 с.
6. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
7. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. Львів, 2010. 199 с.
8. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. № 65. С. 25–41.
9. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану, *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка, Психологія. № 21. С. 97-107.
10. Діалектична поведінкова терапія. Тренінг навичок. Київ, 2024. 548 с.
11. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

12. Карамушка Л. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23–30.
13. Кириченко Т. Провідні детермінанти саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. Габітус. *Вікова та педагогічна психологія*. 2022. № 43. 455 с.
14. Коваленко А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Серія 12. Психологічні науки. № 21 (66).
15. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. С. 389–434.
16. Ляшин Л. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*. 2016. № 12(1). С. 78-81.
17. Матіків І. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
18. Наугольник Л. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
19. Односталко, О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. канд. психол. наук. 2020. Одеса. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf
20. Олефір В. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 981. № 47. С. 168– 172.
21. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Київ, 2021. 256 с.
22. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. С. 74-99.

23. Рисинець Т., Потоцька, І. Лойко, Л. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1(2). С. 69–73.
24. Родіна Н. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Психологічні перспективи*. 2010. № 15. С. 80–86.
25. Сивогракова З. Вивчення копіngu як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С. 159–169.
26. Склень О. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. № 27. С. 476–486.
27. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
28. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
29. Шевчук А. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. *Вісник Харківського університету*. 2011. № 937. С. 306–310.
30. Ярош Н. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
31. Aflakseir A. (2010). The role of social support and coping strategies on mental health of a group of Iranian disabled war veterans. *Iranian journal of psychiatry*, 5(3), P. 102–107.
32. Akbar, Z., Aisyawati M. S. Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 12. 2021. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122> (дата звернення: 22.09.2024).
33. Algorani E. B., Gupta V. Coping mechanisms. InStatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. 2023.

34. Alkaid A., Hamdan M., Shaheen K.M., Albqour A.M., Banhidarah H., Amre H.M., Hamdan-Mansour A. Coping among adolescents: Differences and interaction effects of gender, age, and supportive social relationships in Arab culture. *Current Psychology*. Vol. 42, no. 11. 2023. P. 9071-9079.
35. Alkhawaldeh A., Al Omari O., Al Aldawi,S., Al Hashmi I., Ann Ballad C., Ibrahim A., ALBashtawy M. Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*. Vol. 1. 2023
36. Amirkhan J.H. A factor analytically derived measure of coping:The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990. P. 1066-1074.
37. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J. of personality and social psychology*. 1989. Vol. 56. №. 2. P. 267-283.
38. Flynn P.J., Bliese P.D., Korsgaard M.A., Cannon C. Tracking the Process of Resilience: How Emotional Stability and Experience Influence Exhaustion and Commitment Trajectories. *Group & Organization Management*. Vol. 46, no. 4. 2021. 692-736. URL: <https://doi.org/10.1177/10596011211027676>(дата звернення: 22.09.2024).
39. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N. -Y., 1991. P. 207-227.
40. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive processes as mediators of stress and coping // Varbuillon approach/ Ed. V. Hamilton. N. Y.: Willey. 1979. P. 265-298.
41. Helder D.I., Kaptein A.A., Gotfied M.J. van Kempen, Weinman J. van Houwelingen H.C., Ross RAC. Living with Huntington's disease: Illness perceptions, coping mechanisms, and patients' well-being .*British Journal of Health Psychology*. 2002. Vol. 7. Pait4. P. 449-461.
42. Islam A.K. Mäntymäki M., Laato S., Turel O. Adverse consequences of emotional support seeking through social network sites in coping with stress from a global pandemic. *International journal of information management*, 62. 2022.

URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2021.102431> (дата звернення: 25.09.2024).

43. Kang N.E., Kim H.Y., Kim J.Y., Kim S.R. Relationship between cancer stigma, social support, coping strategies and psychosocial adjustment among breast cancer survivors. *Journal of Clinical Nursing*. Vol. 29, no. 21-22. 2020. P. 4368-4378.

44. Kassim S., Rahman A. Social Support and Coping Strategies as Mediators in The Relationship Between Feeling of Loneliness and Mental Health. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. Vol. 13. 2023.

45. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N. - Y., 1991. P. 189-206.

46. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping // *Europ. J. Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141-169.

47. Li Y., Peng J., Tao Y. Relationship between social support, coping strategy against COVID-19, and anxiety among home-quarantined Chinese university students: A path analysis modeling approach. *Current Psychology*, 42(13). 2023. P. 10629-10644.

48. Li Y., Ahlstrom D. Emotional stability: A new construct and its implications for individual behavior in organizations. *Asia Pacific Journal of Management*. 2016. P. 33.

49. Li Z., Yi X., Zhong M., Xiang W., Wu S., Xiong, Z. Psychological Distress, Social Support, Coping Style, and Perceived Stress Among Medical Staff and Medical Students in the Early Stages of the COVID-19 Epidemic in China. *Frontiers in psychiatry*, 12. 2021. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.664808> (дата звернення: 22.09.2024).

50. Lopez R.B., Courtney A.L., Liang D., Swinchoski A., Goodson P., Denny B. T. Social support and adaptive emotion regulation: Links between social network measures, emotion regulation strategy use, and health. *Emotion*, 24(1). 2024. P.130.

51. Mahfoud D., Fawaz M., Obeid S., Hallit S. The co-moderating effect of social support and religiosity in the association between psychological distress and coping strategies in a sample of lebanese adults. *BMC psychology*, 11(1). 2023. P. 61.
52. McLean C. L., Chu G.M., Karnaze M.M., Bloss C.S., Lang, A.J. Social support coping styles and psychological distress during the COVID-19 pandemic: The moderating role of sex. *Journal of affective disorders* . 2022. P. 106–110. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.036> (дата звернення: 22.09.2024).
53. Nowack K.M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of behavioral medicine*. 1989.
54. Parkes K.R. Locus-of-control, cognitive Appraisal, and coping in stressful situations. *J. of personality and social psychology*. 1984. Vol. 46. P. 655-668.
55. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping. *The journal of health and social behavior*. 1978. Vol. 19. №. 1. P. 2-21.
56. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle, 1992. 230 p.
57. Rogers C.R. Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. New York: Delacorte Press. 1977. URL: <https://doi.org/10.1177/105960117700200418> (дата звернення: 27.10.2024).
58. Roohafza H. R., Afshar H., Keshteli A. H., Mohammadi N., Feizi A., Taslimi M., Adibi P. What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety?. *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(10). 2014. P. 944–949.
59. Selyé H. Stress sans détresse. Montréal : Editions La Presse, 1988. 175p.
60. Selye H. History and Present Status of the Stress Concept // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N. - Y., 1991. P. 21-35.
61. Theodoratou M., Farmakopoulou I., Kougioumtzis G., Kaltsouda A., Siouti Z., Sofologi M., Tsitsas G. Emotion-focused coping, social support and active

coping among university students: Gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(1). 2023. P. 5-9.

62. Thoits P.A. Gender Differences in Coping with Emotional Distress: The Social of Coping, Edited by John Eckenrode. Plenum Press, New York, 1991. P. 107-139.

63. Weber H. Belastungsverarbeitung // Z. für Klinische Psychologie. 1992. B. 21. H.I.S. P. 17-27.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностична анкета

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік

- ☐ 20-25
- ☐ 26-31
- ☐ 32-39
- ☐ 40+

Вкажіть, будь ласка, Вашу стать

- ☐ жінка
- ☐ чоловік

Вкажіть, будь ласка, Вашу освіту

- ☐ неповна середня (9 класів)
- ☐ повна середня (11 класів)
- ☐ середня
- ☐ вища
- ☐ декілька вищих чи наукова ступінь

Ваш сімейний стан

- ☐ Неодружений/неодружена (немає дівчини/хлопця).
- ☐ Є дівчина/хлопець.
- ☐ Перебуваю в зареєстрованому шлюбі.

Чи відчуваєте ви, що у вас є люди, до яких ви можете звернутися за підтримкою в складних ситуаціях?

- ☐ Так
- ☐ Важко сказати
- ☐ Ні

До кого Ви звертаєтесь за емоційною підтримкою в стресових ситуаціях?

- ☐ До близьких людей
- ☐ До фахівців (психолог, психотерапевт)
- ☐ Не звертаюся за підтримкою
- ☐ Інше

Додаток Б

Оцінка емоційної підтримки

(1) Оцініть яке значення Вас має отримання емоційної підтримки у стресових ситуаціях

Дуже велике значення

Має значення

Швидше має значення, ніж ні

Не задумувався

Скоріше не має, ніж має значення

Взагалі не має значення

(2) Що для Вас є гарною емоційною підтримкою? (позначте не більше 3-х варіантів)

Душевна розмова.

Порада.

Дати змогу висловитися.

Співчуття.

Гумор.

Обійми.

Мотивація до дій (інші змушують вас діяти).

Залишитися на самоті.

Інше

(3) Оцініть яке значення Вас має отримання емоційної підтримки в різних сферах життєдіяльності (перелік сфер - нижче)

Професійна сфера

Дуже велике значення

Має значення

Швидше має значення, ніж ні

Не задумувався

Скоріше не має, ніж має значення

Взагалі не має значення

Сімейна сфера

Дуже велике значення

Має значення

Швидше має значення, ніж ні

Не задумувався

Скоріше не має, ніж має значення

Взагалі не має значення

Емоційна сфера

Дуже велике значення

Має значення

Швидше має значення, ніж ні

Не задумувався

Скоріше не має, ніж має значення

Взагалі не має значення

Духовна сфера

Дуже велике значення

Має значення

Швидше має значення, ніж ні

Не задумувався

Скоріше не має, ніж має значення

Взагалі не має значення

Інтелектуальна сфера

Дуже велике значення

Має значення

Швидше має значення, ніж ні

Не задумувався

Скоріше не має, ніж має значення

Взагалі не має значення

Фізична сфера

Дуже велике значення

Має значення

Швидше має значення, ніж ні

Не задумувався

Скоріше не має, ніж має значення

Взагалі не має значення

(4) Оцініть, наскільки часто Ви отримуєте емоційну підтримку від людей зі своєї соціальної мережі у стресових ситуаціях (перелік - нижче)

Батьки

Дуже часто

Часто

Скоріше часто, ніж рідко

Іноді

Скоріше рідко, ніж часто

Рідко

Ніколи

Дружина/Чоловік

Дуже часто

Часто

Скоріше часто, ніж рідко

Іноді

Скоріше рідко, ніж часто

Рідко

Ніколи

Діти

Дуже часто

Часто

Скоріше часто, ніж рідко

Іноді

Скоріше рідко, ніж часто

Рідко

Ніколи

Коллеги

Дуже часто

Часто

Скоріше часто, ніж рідко

Іноді

Скоріше рідко, ніж часто

Рідко

Ніколи

Друзі

Дуже часто

Часто

Скоріше часто, ніж рідко

Іноді

Скоріше рідко, ніж часто

Рідко

Ніколи

(5) В якій формі Ви хотіли б отримати емоційну підтримку від людей зі своєї соціальної мережі у стресових ситуаціях? (перелік - нижче)

Від батьків

Душевна розмова.

Порада.

Дати змогу висловитися.

Співчуття.

Гумор.

Обійми.

Мотивація до дій (інші змушують вас діяти).

Залишитися на самоті.

Інше

Від дружини/чоловіка

Душевна розмова.

Порада.

Дати змогу висловитися.

Співчуття.

Гумор.

Обійми.

Мотивація до дій (інші змушують вас діяти).

Залишитися на самоті.

Інше

Від дітей

Душевна розмова.

Порада.

Дати змогу висловитися.

Співчуття.

Гумор.

Обійми.

Мотивація до дій (інші змушують вас діяти).

Залишитися на самоті.

Інше

Від колег

Душевна розмова.

Порада.

Дати змогу висловитися.

Співчуття.

Гумор.

Обійми.

Мотивація до дій (інші змушують вас діяти).

Залишитися на самоті.

Інше

Від друзів

Душевна розмова.

Порада.

Дати змогу висловитися.

Співчуття.

Гумор.

Обійми.

Мотивація до дій (інші змушують вас діяти).

Залишитися на самоті.

Інше

Обробка та оцінка результатів:

Дуже велике значення – 7 балів

Має значення – 6 балів

Швидше має значення, ніж ні – 5 балів

Не задумувався – 4 бали

Скоріше не має, ніж має значення – 3 бали

Взагалі не має значення – 2 бали

Додаток В

Опитувальник способів подолання WCQ

Будь ласка, надайте відповіді на запитання: "Опинившись у скрутній ситуації, я ...":

... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці

ніколи

рідко

іноді

часто

... складав план дій

ніколи

рідко

іноді

часто

... щось змінював так, що все налагоджувалося

ніколи

рідко

іноді

часто

... використовував минулий досвід - мені доводилося вже потрапляти у такі ситуації

ніколи

рідко

іноді

часто

... знав, що потрібно робити і подвоював зусилля, аби все налагодити

ніколи

рідко

іноді

часто

... знаходив інші способи вирішення проблеми

ніколи

рідко

іноді

часто

... розмовляв з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію

ніколи

рідко

іноді

часто

... шукав співчуття та розуміння у когось з оточення

ніколи

рідко

іноді

часто

... звертався за допомогою до фахівців (психологів та ін.)

ніколи

рідко

іноді

часто

... розмовляв з кимось, хто мав змогу конкретно допомогти у цій ситуації

ніколи

рідко

іноді

часто

... питав поради у близької людини, яку поважав

ніколи

рідко

іноді

часто

... говорив про те, що я відчуваю

ніколи

рідко

іноді

часто

...починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне –
робити хоч що-небудь

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався схилити інших до того,
щоб вони змінили свою думку

ніколи

рідко

іноді

часто

... зривав свою досаду на тих, через кого в мене проблеми

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався дати якийсь вихід своїм

емоціям

ніколи

рідко

іноді

часто

.. відчайдушно ризикував

ніколи

рідко

іноді

часто

змирявся з долею: буває, що мені не

щастить

ніколи

рідко

іноді

часто

... повадився так, ніби нічого не сталося

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався побачити у ситуації щось

позитивне

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався забути все це

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався про це особливо не замислюватися

ніколи

рідко

іноді

часто

... відмовлявся сприймати це занадто

серйозно

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався не вдаватися до радикальних рішень, залишаючи все як є

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався не показувати своїх емоцій

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався діяти не надто

поспішно

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався приховати це від інших

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався зробити так, що мої емоції не надто заважали мені в інших
справах

ніколи

рідко

іноді

часто

.. прокручував в думках що мені сказати чи зробити

ніколи

рідко

іноді

часто

... думав про те, як би в цій ситуації

діяла людина, якою я захоплююсь і намагався наслідувати її

ніколи

рідко

іноді

часто

... критикував себе

ніколи

рідко

іноді

часто

... вибачався

ніколи

рідко

іноді

часто

... розумів, що сам викликав цю проблему

ніколи

рідко

іноді

часто

... я давав обіцянку, що наступного разу

все буде по-іншому

ніколи

рідко

іноді

часто

... сподівався на диво

ніколи

рідко

іноді

часто

... спав більше, ніж звичайно

ніколи

рідко

іноді

часто

... намагався покращити своє самопочуття їжею, алкоголем, курінням чи

ліками

ніколи

рідко

іноді

часто

... загалом уникав спілкування з людьми

ніколи

рідко

іноді

часто

... переносив це на інших людей

ніколи

рідко

іноді

часто

... відмовлявся вірити, що це

справді сталося

ніколи

рідко

іноді

часто

... хотів, щоб все це швидше закінчилося

ніколи

рідко

іноді

часто

...фантазував, як все це могло б закінчитися

ніколи

рідко

іноді

часто

... змінювався чи зростав як особистість в позитивному сенсі

ніколи

рідко

іноді

часто

... набирався досвіду в цій ситуації

ніколи

рідко

іноді

часто

... знаходив нову віру у щось

ніколи

рідко

іноді

часто

... знову відкривав для себе щось важливе

ніколи

рідко

іноді

часто

щось змінював в собі

ніколи

рідко

іноді

часто

Додаток Д

Результати застосування лінійної регресії між оцінкою емоційної підтримки та стратегіями подолання

Model Coefficients - оцінка емоц підтримки

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.3774	1.0078	3.351	0.002
Пошук соц підтримки	0.0373	0.0889	0.419	0.678
Конфронтація	0.0717	0.1056	0.679	0.502
Вирішення проблем	0.1292	0.0989	1.306	0.201
Дистанціювання	-0.0706	0.0844	-0.837	0.409
Самоконтроль	-0.1252	0.1001	-1.251	0.220
Відповідальність	0.1481	0.1146	1.293	0.206
Уникання	0.0653	0.0739	0.884	0.383
Позитивна переоцінка	-0.0344	0.0976	-0.352	0.727

Додаток Е

Результати застосування лінійної регресії між оцінкою емоційної підтримки та формами її отримання

Model Coefficients - оцінка емоц підтримки

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.260	0.890	1.417	0.166
сімейна	0.181	0.261	0.692	0.493
духовна	0.359	0.160	2.243	0.032
емоційна	0.322	0.270	1.192	0.241
інтелектуальна	-0.285	0.143	-1.989	0.055
фізична	0.159	0.174	0.915	0.367