

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук
кафедра психології та соціології

Конюхова О. Р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЛЮДИНИ
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

2022

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЛЮДИНИ
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-20дм

Конюхова О. Р.

Керівник: д. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

Рецензент:

Завідувачка кафедри психології та соціальної роботи,
Академії праці, соціальних відносин і туризму
д. психол. н., доц., м. Київ

Бегеза Л.Є.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук
Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«08» вересня 2022 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Конюховій Ользі Романівні

1. Тема роботи: «Вплив психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг- стратегій у людини середнього віку».

Керівник роботи: Лосієвська О. Г., д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 08.09.2022 р. № 110/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 18.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 74 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): таблиці, рисунки (гістограми).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	08.09.2022 р.	30.09.2022 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	01.10.2022 р.	12.10.2022 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	13.10.2022 р.	13.11.2022 р.

7. Дата видачі завдання: 10 вересня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	08.09.2022 р. – 11.09.2022 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	12.09.2022 р. – 30.09.2022 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію, проведення констатувального експерименту та обробка його результатів.	01.10.2022 р. – 12.10.2022 р.	
4	Розробка й апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	13.10.2022 р. – 30.10.2022 р.	
5	Обробка результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	31.10.2022 р. – 13.11.2022 р.	
6	Підготовка роботи до захисту	14.11.2022 р. – 17.11.2022 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	18.11.2022 р. – 23.11.2022 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	24.11.2022 р. – 27.11.2022 р.	
9	Захист роботи	28-29.11.2022 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Конюхова О. Р.

Керівник роботи:

д. психол. н., доц.

Лосієвська О.Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 74 с., рис. – 1, табл. – 5, літератури – 63 дж., додатків – 5

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні особливості формування копінг-стратегій у середньому віці .

Розглянуто структурні компоненти, що впливають на виникнення психоемоційного перевантаження у середньому віці. Описано особливості середнього віку. Охарактеризовано особливості виникнення копінг-стратегій.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичне обстеження випробовуваних і виявлено вплив психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у середньому віці та надано результати констатувального експерименту. Експериментально розглянуто психологічні особливості прояву конфліктної поведінки акцентуєваних підлітків.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у середньому віці. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, КОПІНГ-РЕСУРСИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, НЕРВОВА НАПРУГА, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ, СЕРЕДНІЙ ВІК, СТРЕС, СТРЕСОРИ, СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз особливостей формування копінг-стратегій у середньому віці	12
1.1. Аналіз літератури за проблемою вивчення особливості формування копінг-стратегій у середньому віці	12
1.2. Особливості копінг – стратегій у середньому віці	18
1.3. Класифікації копінг-стратегій, що виникають в екстремальних ситуаціях	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	30
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження впливу психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у людини середнього віку	32
2.1. Психоемоційне перевантаження у середньому віці та його вплив на формування копінг-стратегій	32
2.2. Дослідження впливу психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у людини середнього віку	37
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	45
РОЗДІЛ 3. Особливості формування копінг-стратегії у середньому віці під впливом психоемоційного перевантаження	47
3.1. Теоретико–методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу	47
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у середньому віці	51
3.3. Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів	61
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В період коли людина стикається з екстремальною ситуацією у центрі цього завжди буде стрес. При цьому наша психіка та організм не завжди підготовлені до таких умов життя. Таким чином виникають захисні механізми. Захисні механізми – це своєрідні пристосувальні процеси, властивості, якості, яких набуває особистість у процесі пізнання світу. Захисні механізми психіки виникають у ранньому дитинстві та розвиваються протягом всього життя. Позитивні функції ніби оберігають свідомість особистості від різного роду негативних емоційних переживань та знімають тривогу. Негативні ж дії нетривалі і триває доти, доки потрібний відпочинок для нової активності. Свідоме подолання стресових ситуацій являє собою копінг - стратегії особистості, ефективність якої сприяє успішному вирішенню проблеми та виходу зі стресу з мінімальними втратами.

Проблему копінг-стратегій досліджували безліч зарубіжних (Д. Амірхан, Г. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман) і вітчизняних авторів (Н. Нікольська, Р. Грановська, С. Фролова, Н. Сирота, В. Ялтонський). Внаслідок теоретичних і експериментальних досліджень було виявлено, що для співладнання зі стресом кожна людина використовує власні стратегії поведінки (копінг - стратегії) на основі психологічних резервів, що є у нього і особового досвіду (особові ресурси або копінг - ресурси). Тому стрес - долаючи поведінку почали розглядати, як результат взаємодії копінг - ресурсів і копінг - стратегії.

Копінг - стратегії - це когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, до яких вдається особистість, щоб подолати стрес, впоратися з складними життєвими ситуаціями. Це цілеспрямована поведінка, що дозволяє людині справлятися зі стресом з допомогою усвідомлених дій, способами, адекватними особистісним особливостям і ситуаціям. Копінг - ресурси – це

відносно стабільні характеристики людей і стресу, сприяючі розвитку співладнання з ним.

Копінг стратегії можуть бути як корисними, функціональними, які допомагають розвитку особистості, що пройшла через труднощі адаптації, зіткнення зі стресовими факторами, так і непродуктивними, заганяє людину в ще більший стрес і безпорадність. Копінг - стратегії можна визначити як активні, майже свідомі зусилля, спрямовані на конструктивне опанування стресової ситуації. На відміну від психологічних захистів, їх головна функція полягає не лише в адаптації, а й у перетворенні і ситуації, і самого себе, тобто в розвитку, прояві власного потенціалу

Якщо копінг – поведінка може використовуватися індивідом свідомо, обиратися і змінюватися ним залежно від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані й у разі їх закріплення стають дезадаптивними. Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку.

Кожен день не проходить без стресу, а саме це є стан психоемоційного перевантаження. За визначенням А. Киколова, психоемоційне перевантаження – це стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Такий стан можна характеризувати, як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи.

Проблема психоемоційного перевантаження загострилася за останні два десятиліття внаслідок змін в способі життя (тобто стреси, екстремальні ситуації) та вікових кризи і новоутворення без яких інколи не оминати.

У результаті цього механізми адаптації організму людини, що склалися раніше, в нових умовах відстають від вимог життя. А це, у свою чергу, викликає значний ступінь фізичного і психоемоційного перевантаження організму людини. Багато вчених досліджують цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями та дією (Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан). У вітчизняній психології деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям

перевантаженням (В. Ганзен, В. Мясичев). У контексті емоцій стрес вивчали Г. Аракелов, Г. Кассиль, О. Медведєв, Н. Русалова, В. Суворова. Психологічні особливості людини в стресових ситуаціях досліджували В. Бодров, А. Вейн, Л. Куликов, К. Судаков. Феномен стресу в міжособистісних стосунках людей вивчали Е. Бодрова, Л. Китаєв–Смик. Особливості переживання стресів людиною в екстремальних умовах досліджували Ю. Баранов, А. Мухін, С. Чермянін та інші.

Об'єкт дослідження – особливості формування копінг-стратегій у людини середнього віку.

Предмет дослідження – вплив психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг - стратегій у середньому віці.

Мета дослідження – теоретично розглянути особливості формування копінг-стратегій у людини середнього віку та практично обґрунтувати вплив психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг - стратегій у середньому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми дослідження і визначити особливості формування копінг-стратегій у середньому віці .
2. Виявити структурні компоненти, що впливають на виникнення психоемоційного перевантаження у середньому віці .
3. Провести емпіричне дослідження впливу психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у середньому віці та надати результати констатувального експерименту.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у середньому віці .
5. Надати аналіз результатів дослідження та провести оцінку ефективності корекційних заходів

Методологічну і теоретичну основу дослідження стали фундаментальні принципи суб'єктного підходу у вивченні особистості

(К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Р. Кеттелл, А. Ковальов, А. Осницький, Г. Ложкін, С. Рубінштейн, В. Татенко, Т. Титаренко, І. Якиманська.); положення про особистість як активного суб'єкта діяльності (Л. Анциферова, М. Боришевський, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонт'єв, Б. Ломов, С. Максименко та ін), генетичний підхід до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя (З. Ковальчук, І. Кон, Л. Фрідман та ін.); теоретичні положення цілісного підходу до вивчення особистості (С. Гарькавець, Н. Завацька, З. Карпенко, В. Романець, та ін.); самостійний період розвитку (Г. Прихожан, Т. Драгунова,); теоретичні моделі стресу вивчали (Т. Вайтц, Х. Вольф, Б. Доренвенд, В. Роттенберг, Г. Сельє), психоемоційне перевантаження (А. Киколова, У. Фрей) проблеми вивчення суб'єкта, що стикається із ситуаціями стресу, особлива увага при цьому приділяється копінгу (І. Аршава, Л. Анциферова, В. Бодров, Л. Дика, О. Ісаєва, Е. Носенко, Н. Родіна), теорії копінгу (С. Гобфолл, К. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман, М. Шеєр та ін.). Методики зменшення фізичного ефекту стресу (техніка м'язової релаксації Е. Джекобсон; аутогенне тренування Й. Шульца; НЛП Р. Бендлера та його учень Д. Гріндер).

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні – аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;
- емпіричні – психолого-педагогічний констатувальний та формувальний експеримент, опитування, тестування, психодіагностичні методики: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін), «Індикатор копінг-стратегій».
- методи математичної обробки даних з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- *поглибленні знань* щодо особливості формування копінг-стратегії у середньому віці;
- *виявленні впливу* психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у середньому віці;
- *описі* копінг-стратегій як механізму подолання стресових ситуацій людиною.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлень про вплив психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у людини середнього віку.

Практичне значення дослідження полягає в експериментальному дослідженні впливу психоемоційного перевантаження на формування копінг-стратегій у середньому віці. Матеріали кваліфікаційної роботи можна використовувати для створення корекційно-розвивальних програм, соціально–психологічних тренінгів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ – СТРАТЕГІЙ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз літератури за проблемою вивчення особливості формування копінг - стратегій у середньому віці

У житті сучасної людини часто виникають надмірні емоційні (стресові), ситуації, що зумовлюють небажані наслідки для її фізичного (перевантаження, загострення хронічних захворювань) і психологічного здоров'я. Поняття «стрес» найбільш широко використовується для позначення стану людини у важкій для неї ситуації. Воно введено у науковий обіг канадським фізіологом Г. Сельє у 1963 році. Цим терміном він позначав «неспецифічну реакцію організму на дію будь-якого сильного подразника» і стверджував, що організм як складна високоорганізована система у відповідь на різні інтенсивні впливи реагує адаптаційно-захисними реакціями, всю сукупність яких він назвав адаптаційним синдромом. Існує велика кількість визначень поняття «стрес». У перекладі з англійської мови слово «stress» означає «натиск, напруга». Воно прийшло до нас із світу інквізиції, де означало ступінь фізичного тиску на людину за допомогою лежачих для отримання зізнання.

Г. Сельє виокремив три стадії стресу: а) тривоги, коли після деякого падіння стійкості організму починається мобілізація його ресурсів; б) підвищеного опору організму; в) виснаження організму, зниження його стійкості. Якщо навантаження триває, це може призвести до зриву. Спочатку Г. Сельє вважав, що стрес викликається лише шкідливими чинниками, потім значно розширив коло його причин, включив до їх числа будь-яку напружену роботу [22].

На думку В. В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні

функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів». Для прояснення поняття стресу Р. Лазарус сформулював два основних положення. По-перше, термінологічну плутанину і протиріччя у визначенні поняття «стрес» можна буде усунути, якщо при аналізі психологічного стресу враховувати не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули і реакції, але і деякі, пов'язані зі стресом, психологічні процеси – наприклад, процес оцінки загрози. По-друге, стресова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою, – фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується в різних значеннях. По-перше, під стресом розуміється сильний несприятливий стан, що негативно впливає на організм. По-друге, під категорію стресу потрапляють суб'єктивні реакції, які відображають внутрішній психічний стан напруги та збудження. Такий стан інтерпретується як емоції, захисні реакції і процеси подолання (копінг), що розгортаються у внутрішньо - особистісному плані. По-третє групу об'єднують поняття стрес, як неспецифічних рис, фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання стресових ефектів [8].

1. Всі біологічні організми мають вроджені механізми підтримки стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу.

Підтримання гомеостазу є життєво необхідним завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Така реакція є захисно-приспосувальною.

3. Розвиток стресу і пристосування до нього проходить кілька стадій.

Час перебігу і переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності (опору, стійкості) організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та усунення симптомів (зняття) стресу - їх ослаблення може привести до захворювання і смерті [33].

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.[22].

У сучасній психологічній науці проблема дослідження копінг-поведінки особистості набуває особливого значення та відображається у роботах як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Хоча перші дослідження, присвячені копінгу, з'явилися серед зарубіжних науковців ще у другій половині двадцятого століття (А. Білінгз, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез, Л. Перлін, М. Райтчерз), актуальність вивчення проблеми подолання людиною стресових впливів зростає у всьому світі, а в нашій країні знаходить своє відображення у роботах таких дослідників, як : В. В. Грандт , М. М. Дідух, І. О. Корнієнко, Д. Д. Отич, Н. В. Родіна, З. А. Сивогракова, А. А. Сімак, А. В. Сидоренко, О. І. Склень, Т. А. Ткачук, В. М. Чернобровкін та інші.

Термін "копінг" почав використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки особистості в стресових ситуаціях. Уперше цей термін з'явився в працях Л. Мерфі, який використав його, досліджуючи способи подолання дітьми вимог унаслідок кризи розвитку [10 с.70]. Учений зазначав, що копінг, як процес включає певні зусилля, які не можуть бути віднесені до автоматизованих адаптаційних

механізмів, як, наприклад, рефлексі. Останні є більш примітивними засобами у співвідношенні з копінгом. У своїх дослідженнях Л. Мерфі висловлював припущення, що з розвитком людини, її когнітивні механізми та символізація стають все більш розповсюдженими у функціонуванні, а роль примітивних механізмів менш значущими у зв'язку з копінгом. Чотири роки опісля, в 1966 році Р. Лазарус в своїй книзі «Психологічний стрес і процес співладнання з ним» звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій співладнання зі стресом і з іншими породжуючими тривогу подіями [63].

Більш точно копінг-поведінка визначається так: копінг - це «безперервно змінні когнітивне і поведінкові спроби справитися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищуючі ресурси людини» [43]. Автор [17] підкреслює, що копінг - це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і впливають один на одну взаємний чином.

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору на ефективність стратегій. З одного боку багато які теорії враховують, що копінг-стратегії по своїй суті можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними, а з іншого боку існують автори, з точки зору яких невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є його корисність; вони визначають співладнання, як «адаптивні дії, цілеспрямовану і потенційно усвідомлені» [10].

Альтернативна точка зору складається в тому, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакцію у відповідь і контекст, в якому ця стратегія реалізовується [31].

Перші дослідження з проблеми життєдіяльності людини під впливом стресу проводилися такими науковцями як Л. І. Анциферова, В.С. Мерлін, К. К.Платонов, Б. М.Теплов, Л. І.Уманский тощо. Дослідження переживань та поведінки людей у стресових ситуаціях проводилося в галузі психології

праці. Увага зосереджувалась на вивченні впливу стресових факторів на працездатність та поведінку людини в екстремальних умовах.

Проблема захисних механізмів знайшла своє відображення у працях Ф. Бассіна, Ю. Захарової, М. Кляйн, Ж. Лапланш, Г. Ліндсея, Ж. Б. Панталісю, З. Фрейда, А. Фрейд, К. Холла та ін. Захисні механізми – це своєрідні пристосувальні процеси, властивості, якості, яких набуває особистість у процесі соціалізації. Захисні механізми психіки виникають у ранньому дитинстві та розвиваються протягом життя. Вони ніби оберігають усвідомлення особистістю різного роду негативних емоційних переживань та перцепції, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів і протікають на несвідомому та підсвідомому рівнях. Феномен психологічного захисту – це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий та багатofункціональний характер, а також динамічну особливість [14].

Психологічний захист, з метою миттєвого забезпечення емоційного благополуччя, викривляє реальність і діє без врахування довготривалої перспективи. Його мета досягається через дезінтеграцію поведінки, нерідко пов'язану з виникненням деформацій і відхилень у розвитку особистості [8]. Психологічні захисти виконують такі функції: - позитивні: оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, знімають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. Негативні: дія захистів зазвичай не тривала і триває доти, доки потрібна «передішка» для нової активності. Але якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і по суті замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною викривлення сприйняття реальності чи самообманом. Терміни «психологічний захист», «захисні механізми» були введені З. Фрейдом («Захисні нейропсихози» (1894)). Він вважав, що захист – узагальнена назва для будь-яких технік, як і Его може застосовувати при конфлікті. До таких «технік» З. Фрейд відносив: витіснення, здійснення того, що не сталося, ідентифікацію, ізоляцію,

інтродекцію, викривлення до протилежності, звернення проти особи, проєкцію та сублімацію. Більш повно концепція механізмів психологічного захисту подана А. Фрейд. У праці «Психологія Я та захисні механізми» (1936) вона розглядає захисні механізми як один з механізмів адаптації та інтеграції особистості; як несвідомі, набуті в процесі розвитку особистості способи досягнення Я компромісу між протидіючими силами Воно та Над-Я і зовнішньою дійсністю. Механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликані інтрапсихічним конфліктом. Як і З. Фрейд, А. Фрейд вважала, що захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: блокуванні вираження імпульсів у свідомій поведінці та викривленні їх до такої міри, щоб початкова їх інтенсивність помітно знизилась чи відхилилась у бік [8].

А. Фрейд запропонувала вважати захисними такі «психодинамічні» механізми: 1) витіснення; 2) регресію; 3) формування реакції; 4) ізоляцію; 5) заперечення здійсненої дії, того, що відбувається; 6) проєкцію; 7) інтродекцію; 8) звернення на власну особистість; 9) перетворення у свою протилежність; 10) сублімацію [20]. А. Фрейд, очевидно, механізм переміщення ототожнювала з сублімацією і тому не виділяла як самостійний захисний механізм. Інша особливість запропонованого нею списку полягала в тому, що в нього включені ті захисні механізми, які мимовільно чи частково усвідомлено використовуються переважно для захисту від внутрішніх фрустраторів. Згодом цей список було доповнено новими механізмами, спрямованими проти зовнішніх фрустраторів: 11) втеча від ситуації; 12) заперечення; 13) ідентифікація; 14) обмеження Я. Але й цей список не повний, його доречно доповнити такими захисно-адаптивними механізмами як раціоналізація, фантазія, конверсія, символізація, переміщення.

Транзактна модель стресу Т. Кокса (Т. Кокс і Дж. Макей, 1978, 1981, 2000) описує динамічний процес, що виникає при наявності у людини труднощів, і її спробах відреагувати на них. Стрес розглядається, як індивідуальний феномен, який є результатом взаємодії між людиною і

ситуацією, в якій вона знаходиться. В основі моделі лежить взаємозв'язок чотирьох основних аспектів діяльної особистості і довкілля: підтримка від зовнішнього середовища, вимоги зовнішнього середовища, а також особистісні ресурси людини та її внутрішні потреби і оцінки. Транзактна модель підкреслює наявність зворотнього зв'язку між усіма компонентами системи, тобто розглядає стрес не як лінійну реакцію, а як цілісну замкнену систему. Т. Кокс і Дж. Макей виділили у цій системі п'ять стадій. Перша – вплив на людину фактичних вимог довкілля, друга – когнітивна оцінка (усвідомлення) людиною поставлених перед нею вимог і власних можливостей впоратися з ними, у випадку порушення рівноваги між усвідомленими вимогами та усвідомленими можливостями – виникає стрес. Чим більше людина невпевнена у своїх силах, чим менше досвіду подолання фактичних вимог вона має, тим швидше руйнується рівновага і виникає стрес. На третій стадії відбувається емоційне переживання стресу тобто зміна фізіологічного стану, когнітивні та поведінкові спроби зменшити стресовий характер поставлених перед людиною вимог. Четверта стадія – реакція протидії стресогенній ситуації усіма доступними індивіду способами. П'ята стадія – це зворотній зв'язок, який впливає на всі інші стадії динамічної системи стресу [64]. Поведінка в стані стресу може залежати, як від вікових особливостей (середнього віку) так і від пережитих життєвих ситуацій у людини.

1.2. Особливості копінг –стратегій у середньому віці

Середнім віком у психології зазвичай вважається вік від 25 – 40 років. Одна з головних особливостей періоду середньої дорослості полягає в крайньому суб'єктивізмі людини при оцінці свого віку. Разом з тим, це зовсім не означає, що немає ніяких змін як на психологічному, так і на біологічному

рівні. Зміни відбуваються і тягнуть за собою зміни в особистісній сфері. У людей, що досягли віку середньої дорослості, відзначається відносне зниження характеристик психофізичних функцій. Проте, це ніяк не відбивається на функціонуванні когнітивної сфери людини, не знижує його працездатність, дозволяючи йому зберігати трудову і творчу активність. Тому, всупереч очікуванням зниження інтелектуального розвитку після того, як воно досягає свого піку в період юності, розвиток окремих здібностей людини триває протягом усього середнього віку. Особливо це відноситься до тих, які пов'язані з трудовою діяльністю людини і його повсякденним життям. Де не можна обійтися без життєвих криз.

Проблематика кризи індивідуального життя розвивалася переважно в контексті профілактичної психіатрії. Базовими були дослідження різних реакцій на життєві кризи в малій психіатрії Е. Ліндемманна (1944), у концепції стресу, стадіях розвитку дистресу Г. Сельє (1956), концепції восьми життєвих циклів і відповідних їм психосоціальних криз Е. Еріксона (1959), концепції трьох видів криз В. В. Козлова (1997) тощо. Слід підкреслити, що в процесі життя будь-яка людина стикається з переживанням кризи. У середньому віці криза чоловіків та жінок проявляється по-різному. Чоловіки частіше починають замислюватися над життєвими цінностями та пошуком себе. При цьому це може бути кардинальні зміни починаючи зі зміни професії, сімейного життя до взагалі радикальних змін в рутинних справах. Чоловіки ставлять під сумнів все те, що вже було зроблено. Ознаки фізичного старіння грають свою роль, але чоловіки схильні помічати їх по погіршення здоров'я і фізичної сили.

Жінки навпаки стають більш дратівливими, часто виникають сплески різних емоцій. Частіше до цього призводить незадоволення своєю зовнішністю та іноді проява ознак старіння. Мінімум це вікові кризи, кризи міжособистісних відносин або сімейні драми. Серед подій, які можуть зумовити кризи, дослідники виділяють такі, як смерть близької людини, тяжке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна

зовнішності, зміна соціальної обстановки, створення сім'ї, різкі зміни соціального статусу тощо.

Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, стресу, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем.

Важливу роль в боротьбі з різними ступенями кризи та стресом грає саме копінг - стратегій. Копінг - стратегії - це когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, до яких вдається особистість, щоб подолати стрес, впоратися з складними життєвими ситуаціями. Це цілеспрямована поведінка, що дозволяє людині справлятися зі стресом з допомогою усвідомлених дій, способами, адекватними особистісним особливостям і ситуаціям [6].

Стосовно досліджень у вітчизняній психології, А. Б. Коваленко відмічає потужну методологічну базу для вивчення копіngu, яку закладено у роботах Г. С. Костюка [23], С. Д. Максименка [28], В. А. Роменця [41], В. О. Татенка [44], Т. М. Титаренко [46], та констатує, що дослідження психології копіngu в Україні знаходяться поки що на стадії формування [20, с. 110]. Вивчення проблеми копіngu викликає певні методологічні складнощі у всіх дослідників, що пов'язано з розмаїттям проявів реакцій подолання і труднощами їх класифікації, недостатньо чіткими критеріями для диференціації копінг- стратегій і психологічних захисних механізмів, проблемами з релевантністю способів виміру копіngu [40, с. 23].

Такий стан вітчизняних досліджень копіngu можна розглядати як одну з причин того, що в українській психологічній літературі використовуються різні його тлумачення. У науковій періодиці поряд з англійськими запозиченнями «копінг» та «копінг-поведінка» [45; 5] використовують поняття «опановуюча поведінка» (або «опанування») [19], «долаюча поведінка» (або «поведінка подолання») [39; 24;42].

Як зазначає Т. Л. Крюкова, значення копінг-поведінки полягає у оволодінні, вирішенні, пом'якшенні або ухиленні від вимог, що висувуються

життєвими обставинами [25]. Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування копінг -стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів. Так, розглядаючи копінг-стратегії як спосіб управління стресом, Р. Лазарус виділив наступні види копінг-механізмів: 1) конструктивні (самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки); 2) відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка); 3) неконструктивні (дистанціювання, втеча-уникнення, конфронтація) [63]. Існують різні підходи до класифікації видів копінг-поведінки, деякі з них базуються на виокремлені способів адаптації до стресу за принципом, запропонованим Р. Лазарусом та С. Фолкманом: «робота з проблемою» - «робота зі ставленням до проблеми» [62]. Л. Перлін і К. Шулер виділили 3 основні копінг-стратегії: рішення проблеми, зміна способу її розгляду, управління емоційним дистресом [30]. Розвиваючи цю концепцію, Р. Моос, А. Біллінг і Д. Шеффер запропонували таку класифікацію стратегій адаптивної поведінки: 1. копінг, орієнтований на проблему, що полягає в прагненні особистості або модифікувати, або усунути джерело стресу; 2. копінг, націлений на виявлення рівня значущості стресу для особистості і пошук ефективних засобів управління ситуацією через зміну ставлення до неї (здіяні механізми когнітивної переоцінки того, що відбувається і їх логічний аналіз); 3. копінг, орієнтований на емоції, що включає управління почуттями і переживаннями, а також підтримання афективної рівноваги [37]. Л. І. Анциферова диференціювала копінг-поведінку за трьома основними напрямками: 1) перетворюючі стратегії подолання, що характеризуються усвідомленням можливостей позитивної зміни складної ситуації (формулювання проблеми, визначення цілей і плану її рішення); 2) патерни пристосування, які передбачають зміну власних характеристик і відношення до ситуації («позитивне тлумачення» або надання нейтрального змісту ситуації); 3) допоміжні моделі самозбереження в умовах стресу і важкої життєвої ситуації (психологічна втеча зі стресового середовища) [3, с. 11].

Копінг реакції та психологічний захист - обидва ці механізми є важливими інструментами адаптації людини до зовнішніх ситуацій-подразників, але в них є істотні відмінності:

1. Механізми психологічного захисту виникають на несвідомому рівні, а копінг стратегії формуються в свідомості людини, він може керувати цими процесами, варіювати в залежності від ситуації.

2. Копінг стратегії сприяють розбудові ефективних відносин, психологічний захист виникає як зниження психоемоційного напруження.

3. Копінг поведінка розгортається послідовно в часі, механізми психологічного захисту виникають блискавично, відбувається перекручування реальності.

4. У копінг стратегії закладені ресурси, а психологічний захист вказує на ригідність (негнучкість) «Я-концепції».

Захисний процес здійснюється механізмами захисту [18;26]. Головна функція деяких із цих механізмів – підтримувати душевну рівновагу. Однією характерних рис цих механізмів є той факт, що людина рідко усвідомлює, що застосовує їх [1;4]. Зважаючи на те, що психічне здоров'я – це пристосування або рівновага між конфліктуєчими факторами як самої особистості, так і між особистістю та навколишнім середовищем, то цілком очевидно, що інколи ми відчуваємо відчуття тривоги або страху, а при емоційному стресі у багатьох з'являються фізичні симптоми. При цьому майже кожному притаманні певні ексцентричні особливості, манери або дії, що сприяють зниженню або усуненню впливу стресу на організм [9; 16].

Існує багато класифікацій механізмів психологічного захисту. Н. Мак-Вільямс класифікує їх на два рівні за мірою їх «примітивності», тобто залежно від того, наскільки відчутно і сильно їх застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність, і виділяє первинні та вторинні захисні механізми. До первинних (більш примітивних та небезпечних для особистості) належать: заперечення, примітивна ідеалізація, примітивна ізоляція, проекція, розщеплення Его, соматизація, або конверсія, та ін.

Вторинні захисти менше спотворюють реальність та характеризуються більшою адаптивністю та обов'язковою участю мислення. До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить: витіснення, заміщення, уникнення, ідентифікацію, інтелектуалізацію, компенсацію або гіперкомпенсацію, моралізацію, аутоагресію, раціоналізацію, реактивне утворення, регресію, сублимацію та ін. [27]. Як зазначає В. Шебанова, прийнято підрозділяти психологічний захист на успішний та неуспішний. Результат успішного захисту – припинення імпульсів, які провокують тривогу; неуспішний захист нездатний зробити це, тому викликає їх постійне повторення [2].

Дискусійним питанням залишається характер впливу психологічного захисту на особистісний розвиток. Більшість учених та практиків наполягає на загрозі схильності застосування захисних механізмів. Так, В. Медведєв та О. Шевченко підкреслюють, що психологічний захист стримує злет творчої фантазії, роботу інтуїції. Він виявляє себе наче бар'єром, що звужує, затуляє й спотворює повноцінне сприймання та відчуття світу. Р. Грановська та І. Березна описують захист як кооперацію пасток і перетворювачів небезпечної та тривожної інформації. Найбільш небезпечна інформація не враховується вже на рівні сприймання, менш небезпечна – сприймається, але потім спотворюється, трансформується у легкозасвоювану для особистості. Водночас автори відзначають і позитивну роль захисту. Захист застраховує свідомість від інформації, яка може зруйнувати цілеспрямоване мислення, що налаштоване на подолання проблеми відповідно до відображеної ситуації. У цьому значенні захисні техніки розглядаються як система стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або мінімізацію негативних емоцій, тривоги, що виникає за суперечливості наявної картини світу і ситуації з новою і несподіваною інформацією [3, с. 24].

В. Шебанова стверджує, що психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисне або шкідливе явище. До позитивних наслідків дослідниця відносить те, що захисні механізми несвідомо

обереігають психіку від травм, дають змогу зберегти стійкість особистості на тлі дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації. Адаптивний ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, якщо масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий. До негативних наслідків належить те, що захисні механізми заважають людині усвідомити свої омани щодо власних рис характеру й поведінки, ускладнюють ефективне розв'язання особистісних проблем. У результаті впливу захисних механізмів перекручується зміст подій та переживань, спроможних завдати травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань. За глибокого конфлікту, який вимагає усунення його причин, захист грає скоріше негативну роль. Альтернативою в подібних ситуаціях може бути або реальне втручання в ситуацію й її перетворення, або самозміна, тобто адаптація до ситуації за рахунок перетворення самої особистості. А отже, ефективність психологічного захисту суперечлива: з одного боку, він сприяє адаптації людини до власного внутрішнього миру, але при цьому, з іншого боку, може погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища [50, с. 246–249]. Тому для тих чи інших подій в житті людини, де вона обирає ту чи іншу модель поведінки існує велика кількість класифікацій копінг-стратегії.

1.3. Класифікації копінг-стратегій, що виникають в екстремальних ситуаціях

Копінг стратегії можна поділяти за різними якісними ознаками, існує кілька великих класифікацій, створених психологами, спостерігають за поведінкою людей в різних стресових ситуаціях, але в цілому можна розділити копінг на адаптивні або ефективні види та неадаптивні

(неефективні). Перша відома дихотомічна класифікація копінг- стратегій по Р. Лазарус і С. Фолкману:

1. Перша група об'єднує в собі копінг стратегії: планування вирішення проблеми з аналітичним підходом, конфронтація з властивою цього виду копінга часткою агресії і ворожості, прийняття своєї відповідальності за те, що відбувається. Це активні види копінга, індивід діє самостійно в спробах вирішити тривожну проблему.

2. Друга група : самоконтроль, і позитивна переоцінка, проблема, стресова ситуація вирішується за допомогою переоцінки свого стану.

3. Третя група включає копінг стратегії: дистанціювання і уникнення психотравмуючої ситуації.

4. Четверта група - пошук соціальної підтримки, не має на увазі активного самостійного пошуку вирішення проблеми або зміни емоційного стану.

Ефективне або неефективне вирішення проблеми залежить від копінг поведінки, обраного індивідом. Проблемно-орієнтований копінг і його види:

- Конфронтаційний копінг - використовується для розпалювання активних дій у вигляді протиборства, зіткнень поглядів. Конфронтація як копінг поведінку властива конфліктним, імпульсивним людям.

- Контроль емоцій - притаманний стриманим людям, які не розкриваються перед іншими.

- Пошук схвалення і підтримки від інших - вміння брати ресурси із зовнішніх джерел, соціуму.

- Уникнення - відхід від проблеми в ілюзії, алкоголь, наркоманію, копінг стратегія характерна для слабких духом і характером людей, але може бути використана на нетривалий період будь-якою людиною (сильно психотравмирующая ситуація, втома від важких життєвих обставин).

Емоційно – орієнтований копінг. Саме визначення цього виду копінг стратегії говорить про емоційну підоснову і різних способах залучення або

навпаки відходу від стресової ситуації. Емоційно-орієнтований копінг види поведінки або стратегії обрані індивідом:

1. Догляд в заміщення діяльності - ця копінг реакція схожа з механізмом захисту сублимацією, але тут існує більший вибір у виборі замісної діяльності.

2. Творчість - вираз переживання через малювання, ліплення, вишивання. Гумор - стратегія, що дозволяє знайти в тривожній ситуації щось позитивне.

3. Догляд в фантазію - фантазування задіє важливий ресурс людини - уява, яке через фантазування може показати креативний вихід з проблемної тривожної ситуації.

4. Виплеск емоцій - в соціально-прийнятній формі, але деструктивні емоції, переживання повинні знайти вихід.

5. Стимування - іноді ситуація настільки психотравмуюча, що повинна бути витіснена в несвідоме, тільки так людина зможе існувати далі, часто відбувається перемикання на інші види діяльності.

6. Розрядка - перенесення деструктивних переживань, реакцій на матеріальні предмети.

7. Відсторонення - емоційне «виключення»[64].

Іншими дослідниками пропонувалися подібні класифікації копінг-стратегій. Наприклад, М. Моос і Д. Шеффер виділяють три стратегії [62]:

- сфокусована на оцінці;
- сфокусована на проблемі;
- сфокусована на емоціях.

Л. Перлін і К. Шулер пропонують аналогічну запропонованій М. Моосом і Д. Шеффером класифікацію, виділяючи в ній три наступні стратегії [62]:

- стратегія зміни способу бачення проблеми;
- стратегія зміни проблеми;
- стратегія управління емоційним дистресом.

Ці дві класифікації майже повторюють класифікацію Р. Лазаруса та С. Фолкмана. При цьому М. Моос і Д. Шеффер і відповідно Л. Перлін і К. Шулер виділяють у стратегії «фокусування на проблемі» дії двох типів:

- когнітивні («фокусування на оцінці» та «зміна способу бачення проблеми»);
- поведінкові («фокусування на проблемі» та «стратегія зміни проблеми»).

Багато класифікацій копінг-стратегій, що виникли після класифікації М. Лазаруса і Л. Фолкмана, склалися в тій же традиції, пропонуючи дихотомічний поділ копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» або «робота зі ставленням до проблеми». Таким чином, багато класифікацій копінг-стратегій, здебільшого, зводяться до розрізнення між активними, фокусованими на проблемі зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми проти більш інтроспективних зусиль переформулювати чи когнітивно переоцінити проблему так, що вона краще відповідала зовнішнім вимогам [51].

Копінг-стратегії можуть розподілятися на активні та пасивні. Активна форма полягає в активному подоланні та с цілеспрямованим усуненням або послаблення впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або як його називають пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [59].

Копінг-стратегії можна підрозділити за ступенем їх ефективності, тобто ступенем розв'язання певної проблеми, досягнення певної мети в стресовій ситуації.

Досить докладної є класифікація П. Тойс. спирається на комплексну модель копінг-поведінки.

П. Тойс виділяє дві групи копінг-стратегій: поведінкові і когнітивні.

Поведінкові стратегії підрозділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, орієнтоване на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; «Піти» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; важка праця; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон).

3. Поведінкові стратегії, орієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис: стримування і контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також діляться на три групи:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дії); вироблення нового погляду на ситуацію: прийняття ситуації; відволікання від ситуації; придумування містичного вирішення ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичне вираз» (фантазування щодо способів вираження почуттів); молитва.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переорієнтація існуючих почуттів [62].

Згідно з підходом Ю. Віллі і Е. Хейм, слід розділяти три типи копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), які допомагають швидко і успішно справлятися зі стресом; відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають справлятися зі стресом у деяких ситуаціях (не дуже значущі ситуації або при не значних стресових ситуацій); непродуктивні (неконструктивні), які не усувають стресовий стан [51].

Була зроблена спроба об'єднати в єдине ціле захисні механізми і копінг-механізми. При постановці психотерапевтичних завдань таке об'єднання адаптивних реакцій особистості представляється доцільним, так як механізми пристосування особистості до хвороби на різних етапах захворювання і його лікування надзвичайно різноманітні - від активних гнучких і конструктивних до пасивних, ригідних і дезадаптивних механізмів психологічного захисту.

Д. Б. Карвасарский виділяє також чотири групи захисних механізмів:

1. група перцептивних захистів (відсутність переробки та змісту інформації): витіснення, заперечення, придушення, блокування;
2. когнітивні захисту, спрямовані на перетворення і спотворення інформації: раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, формування реакції;
3. емоційні захисту, спрямовані на розрядку негативного емоційного напруження: реалізація в дії, сублимація;
4. поведінковий (маніпулятивні) типи захистів: регресія, фантазування, відхід у хворобу.

Механізм дії копінг-стратегій аналогічний дії захисних механізмів з поступовим зниженням дози [62].

Т. Титаренко зазначає на важливості того, що продуктивне ставлення до стресу передбачає оволодіння людиною цілою гамою стратегій самоопонування і залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути гнучким та різнобічним [46].

Кожна класифікація має великий спектр обсягу, що визначає яка стратегія копінгу доступна для вивчення. Копінг – стратегії прийнято називати варіантом усвідомленого і цілеспрямованої поведінки людини у важкій життєвій ситуації. Копінг-стратегія передбачає ряд поведінкових і когнітивних процесів людини у відповідь на мінливі зовнішні або внутрішні умови, що вимагають від особистості великих витрат, ніж це можливо.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Людина від ранку до ночі може бути підконтрольна такому стану, як стрес. Його характеризують, як неспецифічну реакцію організму на дію будь-якого сильного подразника. У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу чи стресової ситуації, кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії - це когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, до яких вдається особистість, для того щоб подолати стрес, впоратися з складними життєвими ситуаціями. Це цілеспрямована поведінка, що дозволяє людині справлятися зі стресом з допомогою усвідомлених дій, способами, адекватними особистісним особливостям і ситуаціям.

Психоемоційне перевантаження – це стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Такий стан можна характеризувати, як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи

Значення копінг-поведінки полягає у оволодінні, вирішенні, пом'якшенні або ухиленні від вимог, що висуваються життєвими обставинами. Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування копінг -стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів. В середньому віці боротьба (управління) стресом йде на основі життєвого досвіду Так, розглядаючи копінг-стратегії як спосіб управління стресом, Р. Лазарус виділив певні види копінг-механізмів: 1) конструктивні (самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки); 2) відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка); 3) неконструктивні (дистанціювання, втеча-

уникнення, конфронтація). Існують різні підходи до класифікації видів копінг-поведінки, деякі з них базуються на виокремленні способів адаптації до стресу за принципом, запропонованим Р. Лазарусом та С. Фолкманом: «робота з проблемою» - «робота зі ставленням до проблеми». Л. Перлін і К. Шулер виділили 3 основні копінг-стратегії: рішення проблеми, зміна способу її розгляду, управління емоційним дистресом. Розвиваючи цю концепцію, Р. Моос, А. Біллінг і Д. Шеффер запропонували таку класифікацію стратегій адаптивної поведінки: 1. копінг, орієнтований на проблему, що полягає в прагненні особистості або модифікувати, або усунути джерело стресу; 2. копінг, націлений на виявлення рівня значущості стресу для особистості і пошук ефективних засобів управління ситуацією через зміну ставлення до неї (задіяні механізми когнітивної переоцінки того, що відбувається і їх логічний аналіз); 3. копінг, орієнтований на емоції, що включає управління почуттями і переживаннями, а також підтримання афективної рівноваги. Л. І. Анциферова диференціювала копінг-поведінку за трьома основними напрямками: 1) перетворюючі стратегії подолання, що характеризуються усвідомленням можливостей позитивної зміни складної ситуації (формулювання проблеми, визначення цілей і плану її рішення); 2) патерни пристосування, які передбачають зміну власних характеристик і відношення до ситуації («позитивне тлумачення» або надання нейтрального змісту ситуації); 3) допоміжні моделі самозбереження в умовах стресу і важкої життєвої ситуації (психологічна втеча зі стресового середовища).

Отже, ефективність вибору той чи іншої стратегії поведінки досить суперечлива: з одного боку, вона сприяє адаптації людини до власного внутрішнього миру, але при цьому, з іншого боку, може погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ

2.1. Вплив психоемоційного перевантаження у середньому віці

Чинники які викликають стрес, називаються стресовими факторами або стресорами. Стресори можуть впливати на всі компоненти здоров'я: фізичні, психоемоційні та соціальні.

Чинники стресу можна поділити на групи:

За впливом на фізичний стан людини:

- фізичні стресори - стихійні лиха, різкі зміни погоди (вітер, холод, спека), ультрафіолетове та теплове випромінювання;
- хімічні стресори - наявність токсичних речовин у повітрі, воді, їжі;
- біологічні стресори - інфекційні хвороби, дія паразитів.

До психоемоційних стресорів належать зміни в емоційному стані людини. Це можуть бути як сильний переляк, так і емоційний підйом, наприклад, перегляд фільму, прослуховування улюбленої музики.

Соціальні стресори виникають через зміни у стосунках між людьми (виробничі, навчальні, кар'єрні, родинні). Це може бути і негативна напруга у стосунках з оточенням, різні погляди на життя чи зневага на роботі, а до позитивних відносять (приміром весілля).

Емоційні перевантаження можуть призвести до явища, зворотного гальмуванню, – психоемоційної (нервової) напруги. За визначенням А. Киколова, психоемоційна перевантаження – це стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Такий стан можна ще визначити як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи [59].

Стан психоемоційного перевантаження, який призводить до виникнення ряду психосоматичних захворювань, найчастіше називають стресом. Стрес (від англ.- «тиск, напруга») – це стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [31]. Інакше говорячи, стрес – це неспецифічна реакція організму на дію (подразник) ззовні.

Індивідуальна чутливість до стресу: кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – це той рівень напруженості при якому підвищується ефективність діяльності (настає еустрес); критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес) [20].

Найбільш яскрава характеристика здорової психіки - здатність самостійно переживати життєві труднощі. Причини збоїв в механізмі «саморегуляції» можуть бути найрізноманітнішими. Кожну людину «підкошує» певна ситуація, що має в його уяві важливе значення. Тому поняття психоемоційного стресу завжди пов'язується з інтерпретацією і оцінкою особистістю власного життя.

Принцип руйнівного впливу простий:

- довести негативні емоції людини до максимальної межі (точки кипіння);
- спровокувати «нервовий зрив» або включення режиму екстреного гальмування (апатія, емоційне вигорання, душевне спустошення);
- вичерпати емоційні резерви (спогади про позитивні емоції).

Підсумком стає психологічне виснаження. Важливо пам'ятати, що зубожіння емоційної сфери завжди супроводжують порушення логіко-смісловий, когнітивної області психіки. Тому методи відновлення завжди припускають комплексний підхід на тріаду: «тіло-розум-душа» (гармонізація їх взаємодії) [21].

У першому томі свого підручника Р. С. Немов пише: «Одним із найбільш розповсюджених в наші дні видом афекту є стрес. Він

представляє собою стан надмірно сильної та тривалої психологічного перевантаження, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження»[55].

Хоча стрес і перенавантаження являють собою два самостійних феномени, – вони тісно взаємопов'язані. К. Вільямс відмічає, що перенавантаження може призвести до посилення стресу, оскільки викликає страхи та хвилювання – боязнь, що людина більше не витримає такого темпу, страх не виправдати очікувань. Вона пише: «Якщо вимоги які пред'являються до вашого часу та сил, ведуть до перенавантаження, це викликає неполадки у вашому організмі та збій у його роботі. Проблеми зі здоров'ям призводять до постійної тривоги та агресивності, що посилює стрес на психологічному та емоційному рівнях. До стресу може призвести навіть страх, що у вас просто не вистачає фізичних сил справитися із перенавантаженням». Таким чином, якщо організм не справляється з перенавантаженням, то це перенавантаження може стати причиною стресу [33].

В динаміці стану стресу (без важких травм) можна виявити 6 послідовних стадій:

1. «Витальних реакцій» - тривалістю від декількох секунд до 5 - 15 хвилин, коли поведінка практично повністю направлена на збереження власного життя, з порушеннями сприйняття тимчасових інтервалів і сили зовнішніх і внутрішніх подразників.

2.«Стадія гострого психоемоціонального шоку з явищами надмобілізації». Ця стадія, як правило, розвивалася услід за короткочасним станом заціпеніння, тривала від 3 до 5 годин і характеризувалася загальним психічним напруженням, граничною мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття і збільшенням швидкості мислиневих процесів, виявами нерозсудливої сміливості (особливо при порятунку близьких) при одночасному зниженні критичної оцінки ситуації, але збереженні здібності до доцільної діяльності.

3. «Стадія психофізіологічної демобілізації» - її тривалість до трьох діб. У абсолютній більшості випадків настання цієї стадії зв'язувалося з розумінням масштабів трагедії «стрес усвідомлення» і контактами з тими, що отримали важкі травми і тілами загиблих, а також прибуттям рятувальних і лікарських бригад. Найбільш характерними для цього періоду були різке погіршення самопочуття і психоемоціонального стану з переважанням почуття розгубленості (аж до стану своєрідної прострації).

4. «Стадії дозволу» (від 3 до 12 діб). У цей період, за даними суб'єктивної оцінки, поступово стабілізувалися настрої і самопочуття. У абсолютної більшості обстежених зберігалися знижений емоційний фон, обмеження контактів з навколишніми, гипомімія (маскоподібні особи), зниження інтонаційний забарвлення мови, сповільненість рухів, порушення сну і апетиту, а також різні психосоматичні реакції (переважно з боку серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту і гормональної сфери). До кінця цього періоду у більшості потерпілих з'являлося бажання «виговоритися», те, що реалізовується виборчий, направлене переважно на облич, що не були очевидцями трагічних подій, і деякою ажитацією, що супроводилося.

5. «Стадія відновлення» психофізіологічного стану (5-я) починалася переважно з кінця другого тижня після впливу екстремального чинника і спочатку найбільш виразно виявлялася в поведінкових реакціях: активізувалося міжособистісне спілкування, починало нормалізуватися емоційне забарвлення мови і мімічних реакцій, уперше з'являлися жарти, що викликали емоційний відгук у навколишніх, відновлювалися сновидіння у більшості обстежених.

6. У більш пізні терміни (через місяць) у 12% - 22% потерпілих виявлялися стійкі порушення сну, невмотивовані страхи, що повторюються страхітливий сновидіння, нав'язливість. Одночасно наростали внутрішня і зовнішня конфліктогенність, що вимагає спеціальних підходів. Вплив екстремальної ситуації на психічний і психофізіологічний стан людини На

сприйняття людиною ситуації і оцінки міри її труднощі, екстремальності впливають також наступні чинники: міра позитивності самооцінки, упевненість в собі, рівень суб'єктивного контролю, наявність позитивного мислення, вираженість мотивації досягнення успіху і інші. Поведінка особистості в ситуації детермінований особливостями темпераменту людини (тривожність, темп реагування і інш.) і його характеру (вираженість певних акцентуацій) [54].

Ознаками психологічного перевантаження можуть бути емоційні відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитись, плутанині в думках, втраті контролю над собою і ситуацією, відчуттях безвиході, провини і безнадійності. Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки.

Психічна перенапруга може бути породжена і фізичними факторами. За таких обставин вона проявляється в загальній напруженості м'язової системи і пов'язаних з цим болями у грудній, черевній частинах організму, спині та шиї. Нерідко можливий нервово-тремтіння. Напружений психічний стан зумовлює спазми і колоття у печінці, нирках, кишечнику, запори, утруднене ковтання, часте сечовипускання, заїкання і незрозумілу розмову, головні болі, підвищений кров'яний тиск, посилене серцебиття, утруднене дихання. Фізичні фактори психічної перенапруги проявляються сухістю у роті або в горлі, підвищеною пітливістю, сексуальними розладами.

Для середнього віку характерне психоемоційне перевантаження з роботою (де може призвести до вигорання, чи втрати роботи), у сімейному житті (коли виникають питання спільного життя), великий об'єм різних життєвих проблем. Іноді навіть екстремальні ситуації можуть призвести до психоемоційного перевантаження організму, що в наслідку залишить слід на організм та взагалі на психіку людини, яка після важкого удару вибирає ту чи іншу копінг-стратегію, щоб максимально захиститися від більшого удару.

2.2. Дослідження впливу прихоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у середньому віці

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

Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях, розроблений канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлер, Д. Джеймсом, М. Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості (див. Додаток Б),: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) [48]. У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами [59].

- Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

- Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу

- Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін) є одним із методів дослідження психологічного феномену тривожності. Методика містить 20 тривожних тверджень (тривожний стан, реактивність або ситуативна тривожність) та 20 тверджень про визначення тривожності як особистості, риси особистості (особистісної тривожності). Наслідки двох мір тривожності Спілберга можна побачити з наступної цитати: «Тривога характеризується суб'єктивними, свідомими відчуттями загрози та напруги, які супроводжують або пов'язані з активацією або збудженням вегетативної нервової системи» [62], – автор має на увазі мотивацію або набуту поведінкову тенденцію, яка змушує індивіда сприймати широке об'єктивне середовище безпеки як загрозу, спонукаючи реагувати на стани тривоги, інтенсивність яких не відповідає справжньому ступеню реальної небезпеки (див. Додаток Б).

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга є єдиною технікою, яка дозволяє розрізнити тривожність як індивідуальний атрибут і стан. У нашій країні прийнято до використання корекційну методику Ю.Л. Ханіна, що утворилась на поєднанні двох поглядів та отримала назву методики «Спілберга-Ханіна [34, с. 59-72].

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями [57].

У основу методики експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О. О. Копіна, К. О. Сулова, Е. В. Заїкіна) покладено шкалу психосоціального стресу Л. Рідера; шкалу задоволеності життям у цілому О. Копіної; шкалу задоволеності умовами життя О. Копіної; шкалу задоволення основних життєвих потреб О. Копіної; опитувальник основних соціально демографічних показників (стать, вік, освіта, соціальна група, сімейний стан). Застосування методики дає можливість діагностувати рівень ПЕН як індивідуально, так і в груповій формі. В опитувальник входять методи експрес-діагностики ПЕН і пов'язаних з ним факторів: самооцінка

здоров'я; психосоціальний стрес; задоволеність життям; задоволеність умовами життя; задоволення основних життєвих потреб. Опитувальник складається з 5 пунктів та розрахований на самостійне заповнення досліджуваними. Час роботи із методикою становить у середньому 20-30 хвилин. Методика містить наступні шкали:

Шкала «Стан здоров'я» Найвищий бал характеризує високий рівень задоволеності станом здоров'я у досліджуваних. Найнижчий бал самооцінки здоров'я характеризує проблеми із самопочуттям, підвищеним рівнем стресу, низькими показниками задоволеності життям.

Шкала «Психосоціальний стрес» Високі бали по даній шкалі свідчать про комплекс фізіологічних та емоційних адаптивних реакцій, які є результатом надлишку впливів психосоціальних факторів. Досліджуваним із найвищими показниками рекомендується психологічна допомога. Низькі бали свідчать про відчуття безпеки та комфорту у соціумі серед досліджуваних.

Шкала «Задоволеність життям» Дана шкала оцінює суб'єктивне відчуття задоволеності-незадоволеності життям. Відповідно, високий бал свідчить про внутрішнє відчуття комфорту, гармонії, оптимізм. Найнижчі показники свідчать про песимістичне бачення та бажання змінити своє життя.

Шкала «Задоволеність умовами життя» Високі бали по даній шкалі свідчать про задоволеність умовами проживання, побутовими умовами та умовами, які склались в регіоні та загалом в країні. Низькі бали свідчать про відчуття дискомфорту в місці проживання, прагнення до змін.

Шкала «Задоволення основних життєвих потреб» Високі бали по даній шкалі свідчать про позитивні стосунки в сім'ї, можливість саморозвиватись та будувати життєві перспективи, задовольняти основні життєві потреби: здорове харчування, повноцінний сон, відпочинок [15].

Методика «Індикатор копінг-стратегій»

Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначали, які засоби вони використовують задля вправління зі стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення (див. Додаток Б). Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

- Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

- Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

- Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи

особистості. Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

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

Результати за даною методикою, представлені (див. табл. 2.1). Результати по всій виборці респондентів представлені у Додатку В, що виявляють який бал свідчить про низький, середній та високий рівень орієнтованості копінгу.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (N = 30)

Шкала/субшкала	Кількість	%
Орієнтовано на вирішення завдання	Низький – 7	26%
	Середній -4	14%
	Високий – 18	60%
Орієнтований на емоції	Низький – 10	33%
	Середній -14	47%
	Високий – 6	20%

Орієнтований на уникнення	Низький –19	70%
	Середній -5	10%
	Високий – 6	20%
Субшкала відволікання	Низький – 12	40%
	Середній -10	33%
	Високий – 8	27%
Субшкала соціального відволікання	Низький – 28	94%
	Середній -1	3%
	Високий – 1	3%

Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін), можна виявити ситуативну тривожність особистості.

Результати за даною методикою представлені в (див. табл. 2.2) та результати по всій виборці респондентів представлені у Додатку В, максимальний бал становить – 80 балів, тому чим вищий показник, тим вище рівень тривожності (ситуатійний чи особистісний).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (N = 30)

Оцінка	Кількість	%
Низька	11	37%
Помірна	13	43%
Висока	6	20%

Методика «Індикатор копінг-стратегій» відображає яка поведінкова стратегія формується у людини в процесі життя.

Результати за даною методикою представлені (див. табл. 2.3) та результати по всій виборці респондентів представлені у Додатку В,

максимальна оцінка за кожну зі стратегій становить – 33 балів, а мінімальна – 11 балів.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (N = 30)

Шкала	Кількість	%
Вирішення проблем	Низький – 6	20%
	Середній – 8	27%
	Високий – 16	53%
Пошук соціальної підтримки	Низький – 16	53%
	Середній – 10	33%
	Високий – 4	14%
Уникнення проблем	Низький – 11	37%
	Середній – 11	37%
	Високий – 8	26%

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Чинники які можуть викликають стрес, називають стресовими факторами або стресорами. Стресори можуть впливати на всі компоненти здоров'я: фізичні, психоемоційні та соціальні.

Фізичні стресори, які може зустрічати людина – це стихійні лиха, різка зміна погоди, теплове випромінювання. До хімічних можна віднести – токсичні речовини у повітрі, їжі та воді. Біологічні стресори нас також не покидають, вони проявляються в різних інфекційних хворобах, паразитах.

До психоемоційних стресорів належать зміни в емоційному стані людини. Це можуть бути як сильний переляк, так і емоційний підйом, наприклад, весела подорож, мандрівка, прослуховування улюбленої музики, кіновечер з друзями.

Соціальні стресори виникають через зміни у стосунках між людьми (виробничі, навчальні, кар'єрні, родинні). Це може бути і негативна напруга у стосунках з оточенням, різні погляди на життя чи зневага на роботі, а до позитивних відносять (весілля).

Стан психоемоційного перевантаження, який призводить до виникнення ряду психосоматичних захворювань, найчастіше називають стресом. Стрес (від англ.- «тиск, напруга») – це стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Інакше говорячи, стрес – це неспецифічна реакція організму на дію (подразник) ззовні.

Індивідуальна чутливість до стресу: кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – це той рівень напруженості при якому підвищується ефективність діяльності (настає еустрес); критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес).

Хоча стрес і перенавантаження являють собою два самостійних феномени, – вони тісно взаємопов'язані. К. Вільямс відмічає, що перенавантаження може призвести до посилення стресу, оскільки викликає страхи та хвилювання – боязнь, що людина більше не витримає такого темпу, страх не виправдати очікувань. Вона пише: «Якщо вимоги які пред'являються до вашого часу та сил, ведуть до перенавантаження, це викликає неполадки у вашому організмі та збій у його роботі. Проблеми зі здоров'ям призводять до постійної тривоги та агресивності, що посилює стрес на психологічному та емоційному рівнях. До стресу може призвести навіть страх, що у вас просто не вистачає фізичних сил справитися із перенавантаженням». Таким чином, якщо організм не справляється з перенавантаженням, то це перенавантаження може стати причиною стресу

За результатами проведених методик: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» виявлено: орієнтовано на вирішення завдання з низьким результатом -7 респондентів(тобто рішення задач не стоїть на перших місцях), за шкалою орієнтовані на емоції – 10 (Дуже емоційні люди), за шкалою орієнтовані на уникнення високий показник проявляється у 6 респондентів(уникнення будь-яких ситуацій , де потрібно приймати рішення); за субшкалою відволікання високий рівень у 8(часто піддаються відволіканню зі сторони інших); та за субшкалою соціального відволікання високий рівень проявився тільки в одного респондента, тобто залежить від соціуму.

За результатами методики «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» висока тривожність є у 6 респондентів. За методикою «Індикатор копінг-стратегії» за шкалою вирішення проблем: низький рівень у 6 респондентів(не можуть самостійно вирішувати проблеми); за шкалою пошуку соціальної підтримки шукають 4 респондента(не можуть обійтися від думки соціуму); за шкалою уникнення проблем -8 респондентів.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ ПІД ВПЛИВОМ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

3.1. Теоретико - методологічні засади розробки соціально - психологічного тренінгу

Тренінг – це активний метод отримання людиною нової інформації, теоретичних знань з практичною перевіркою запропонованих умінь та навичок у безпечному середовищі.

Відповідно до багатоаспектності застосування тренінгів, різні автори давали їм різні визначення. Так, цікавим видається визначення тренінгу, яке дає Ю.М. Ємельянов: «...термін «тренінг», на нашу думку, повинен використовуватися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема, спілкуванням» [12, с. 18].

Позначаючи межі поняття «психологічний тренінг», І. В. Вачков відзначає: «...сучасне розуміння тренінгу включає багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що вимушує шукати його витоки у різноманітних напрямках клінічної психотерапії в групах» [7, с. 7].

Деякими зарубіжними авторами тренінг визначається як спосіб перепрограмування моделі управління поведінкою і діяльністю людини. Існує також визначення тренінгу як «...частини планованої активності організації, спрямованої на збільшення професійних знань і вмінь, або на модифікацію аттитюдів і соціальної поведінки персоналу способами, що поєднуються з цілями організації і вимогами діяльності».

Соціально-психологічний тренінг (від англ. Training, socialpsychological) - сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі.

Соціально-психологічний тренінг одержав широке поширення й у вітчизняній практиці. Методологія і методика тренінгу представлена в

роботах В. Ю. Большакова, І. В. Вачкова, Д. У. Джонсона, О. В. Євтіхова, Ю. М. Ємельянова, В. П. Захарова, Н. В. Ключової, Г. О. Ковальова, В. В. Козлова, С. І. Макшанова, Г. І. Марасанова, Е. Мелібруди, Х. Й. Міккіна, Б. Д. Паригіна, В. Е. Пахальяна, Л. А. Петровської, С. В. Петрушина, А. С. Прутченкова, О. В. Сидоренко, К. Фопеля, М. Форверга, С. С. Харіна, Н. Ю. Хрящевої, Т. С. Яценко та ін.ін.

Традиційно у вітчизняній психології теоретико-методологічною основою соціально-психологічного тренінгу є теорія діяльності [74]. Т. В. Зайцева, спираючись на роботи Л. С. Виготського і О. М. Леонтьєва, пропонує в якості одиниці аналізу тренінгу використовувати інструментальне (опосередкована) дія, яка здійснюється конкретним індивідом в рамках заданого предметного контексту з використанням культурних знарядь. Вона розробляє уявлення про психологічному тренінгу як особливому культурному знарядді, вживаному для оволодіння новим поведінкою, і про «зону найближчого розвитку» як методологічної та операціональні основі розуміння та діагностики динаміки зміни особистості в процесі тренінгу [13, С. 6]. Мала група, група соціально-психологічного тренінгу, що включає в себе кілька людей, являє собою складну, поєднану, самоорганізується психологічну систему більш високого порядку. Компонентами її є багатовимірні світи конкретних людей. Системоутворюючим фактором групи як суміщеної системи є виникаюча в процесі спільної роботи деяка тотожність ціннісно-сміслових складових образу світу кожного з учасників і становлення системи загальних групових цінностей.

На думку С. В. Петрушина [47], соціально-психологічний тренінг відрізняється від інших методів роботи з групою наявністю таких принципових положень:

- одна з провідних передумов, механізмів і, водночас, результат утворення групи - якісні зміни процесів спілкування в ній;
- активна позиція учасника тренінгу;

- обмеження обговорення подій лише в рамках тренінгу (принцип "тут і тепер") і персоніфікація висловів;
- навмисний міжособистісний зворотний зв'язок;
- високий ступінь емоційного включення;
- проходження певних етапів розвитку групи (входження — перебудова тренінгу);
- узгодження підпроцесів розвитку компетентності в спілкуванні особистості і розвитку групи, а також одночасне управління ними;
- добровільність участі.

СПТ спрямований на розвиток особистості, формування комунікативних умінь та навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії. Саме СПТ є найперспективнішим методом психолого-педагогічної підготовки фахівців різних галузей, особливо тих, що пов'язані з різноманітними людськими контактами. Результати тренінгу не можна зводити лише до розвитку когнітивного компоненту (навчання), завдяки йому в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе і корекція самооцінки, відбувається вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності й т.ін.

Практична психологія використовує декілька різноманітних тренінгових груп. Відмінність між ними не є суттєвою. Академік Т. С. Яценко метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН) розглядає як подібний до СПТ, але зі своїми відмінностями. "Спільною є гуманістична орієнтація всіх психокорекційних процедур. До відмінностей можна віднести максимілізацію спонтанності групової взаємодії при АСПН і орієнтованість процедур на дослідження особистісної проблеми суб'єкта спілкування. Через виявлення особистих причин труднощів у спілкуванні ми намагаємося не тільки розширити самосвідомість педагога, але й вплинути на його установки, переорієнтувати увагу з власного "Я" на "Я" іншої людини.

З позицій АСПН використовують різноманітні напрями й методи соціально-психологічного впливу з метою розвитку в індивідів здібностей до ефективнішого соціального функціонування, а також підвищення їхньої

психологічної культури і соціально-психологічної компетентності як суб'єктів спілкування.

Принципи соціально-психологічного тренінгу:

1) Принцип активності.

Активність учасників тренінгової групи носить особливий характер, відмінний від активності людини, яка слухає лекцію або читає книгу. У тренінгу люди залучаються до спеціально розроблених дій. Це може бути відтворення тієї чи іншої ситуації, виконання вправ, спостереження за поведінкою інших за спеціальною схемою. Активність зростає в тому випадку, якщо ми даємо учасникам установку на готовність включитися в дії, що здійснюються в будь-який момент.

2) Принцип дослідницької творчої позиції.

Суть цього принципу у тому, що під час тренінгу учасники групи усвідомлюють, виявляють, відкривають ідеї, закономірності, вже відомі у психології, і навіть, що особливо важливо, свої особисті ресурси, можливі особливості.

Виходячи з цього принципу, робота тренера укладає те, щоб придумати, сконструювати і організувати ті ситуації, які давали б можливість членам групи усвідомити, апробувати і тренувати нові способи експериментувати з ними.

3) Принцип об'єктивації (усвідомлення) поведінки.

У процесі занять поведінка учасників перекладається з імпульсного на об'єктивований рівень, що дозволяє проводити зміни у тренінгу. Універсальним засобом об'єктивації поведінки є зворотний зв'язок. Створення умов ефективного зворотного зв'язку у групі - важливе завдання тренерської роботи.

4) Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування.

Реалізація цього принципу створює у групі атмосферу безпеки, довіри, відкритості, що дозволяє учасникам групи експериментувати зі своєю

поведінкою, не соромлячись помилок. Цей принцип тісно пов'язаний із принципом творчої, дослідницької позиції учасників групи.[53]

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у середньому віці

Мета: полягає у формуванні активних стратегій подолання стресу у середньому віці.

ЗАВДАННЯ ТРЕНІНГУ:

- Розширення знань про опанувальну поведінку, ознаки її ефективності, когнітивно-сміслових бар'єри використання конструктивних (ефективних) стратегій.
- Розвиток усвідомленості дій, спрямованих на подолання стресу, і здатності до рефлексії;
- Навчання нових стратегій конструктивної опанувальної поведінки, що сприяє більш високому рівню суб'єктності при взаємодії з важкими ситуаціями під час навчання.
- Допомога в усвідомленні особливостей власної опанувальної поведінки, репертуару копінг-стратегій, їх конструктивності або деструктивності в ситуаційному контексті навчальній діяльності.
- Формування і закріплення навичок практичного застосування активних копінг-стратегій;
- Формування позитивного самоствавлення і підвищення впевненості в своїх можливостях по опануванню важких життєвих ситуацій.
- Сприяти зниженню емоційної напруги.

Тренінг складається з 4 годин.

Тренінгова група представлена особами середнього віку (25-32 роки),

Структура тренінгу

Зміст	Орієнтована тривалість, хв.
ВСТУПНА ФАЗА	35
1. Вступна бесіда « Завдання, правила та тема тренінгу»	5
2. Вправа « Мій герб»	20
3. Вправа « Нестандартне вітання»	15
ФАЗА КОНТАКТУ	20
4. Вправа « Ти мені подобаєшся тим ...»	20
ФАЗА НАВЧАННЯ	110
5. Вправа «Групова дискусія»	25
Перерва	15
6. Вправа «Сніжки»	7
7 Вправа «Тут і зараз»	20
8 Вправа . «Щирі висловлювання»	15
9 Вправа «Топтижка»	15
10 Вправа «Тряпчана лялька»	15
Перерва	10
11 Вправа « я і стрес»	20
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА	35
12 Вправа « Закінчіть фразу»	10
13 Вправа «Квітка бажань»	10
14 Висновки та зворотній зв'язок	15

ВСТУПНА ФАЗА

1. Правила тренінгу:
 - Цінувати час
 - Говорити по черзі
 - Говорити коротко і не часто, по темі

- Говорити тільки від свого імені
- Бути позитивними до себе та до інших
- Правило поваги до своєї і протилежної статі
- Правило добровільної активності
- Правило конфіденційності

(При бажанні учасників додавати інші правила)

2. Вправа « Мій герб»

- Матеріали: аркуші А4, ручки або маркери за кількістю учасників.
- Час: 15-20 хвилин.

Призначення: знайомство учасників, згуртування групи, формальне відкриття тренінгу, само презентації учасників, створення позитивних емоційних установок на довірливе спілкування, підготовка до спільної роботи в ході тренінгу.

Опис: Нам потрібно познайомитися ближче, комусь згадати, а кому-то дізнатися імена один одного. На сьогоднішнім тренінгу нам надається прекрасна можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, - створити для себе герб. Герб - це емблема, спадковий розпізнавальний знак держави, міста, стану, поєднання фігур і предметів, яким надається символічне значення, що виражає відмінні традиції і особливості власника.

Візьміть листи А4. Працювати будемо по етапах. Перший етап роботи полягає в тому, що кожен учасник ділить лист на 4 частини і самостійно заповнює свій герб, відповідаючи на питання символами. На виконання першого етапу у вас 10 хвилин.

питання:

- Що я ціную в самому собі?
- Предмет моєї гордості?
- Що я вмію робити найкраще?
- Моє хобі?

Другий етап: рухаючись по аудиторії в хаотичному порядку ви представляєтеся і розповідаєте про себе і своєму гербі учасникам тренінгу, на кожну виставу відводиться 30 секунд. Після того, як закінчили з першим учасником, кричать "вільна каса!" І шукають інших партнерів. Завдання - поспілкуватися з якомога більшою кількістю людей. Так вони і розмови, і трохи розкриваються (наскільки самі захочуть), і творче півкуля підключають, і динаміка піде відразу. Потім всі малюнки вивішуємо і залишаємо на весь час заходу.

3. Вправа « Нестандартне вітання»

Мета: встановлення контакту.

Опис: всі учасники тренінгу встають зі своїх місць і починають хаотично пересуватися по кімнаті, вітаючи один одного. Але вітання повинне бути нестандартним. Тобто мало просто сказати "привіт", необхідно супроводити нудний "привіт" дією (стійка на одній нозі, підстрибування, випинання мови і т.д.). Можна вжити будь-яку іншу оригінальну фразу вступаючи в контакт.

Рекомендації: гра допомагає розслабитися на початку тренінгу і ближче пізнати один одного. Якщо ведучий бачить, що група замкнута і скута, він сам втягується в гру і на власному прикладі показує, що потрібно робити.

4. Вправа « Ти мені подобаєшся тим ...»

Призначення: рухливість, згуртованість колективу.

Учасники стають в коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників, кажучи при цьому: «Мені в тобі подобається ...» і називає вподобане якість (кілька якостей). Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині і називає сподобалися йому якості. М'яч повинен побувати у всіх учасників.

ФАЗА НАВЧАННЯ

5. Вправа «Групова дискусія»

Мета: здійснити обмін досвідом у учасників і його аналіз, згуртування групи для вирішення спільних проблем.

Інструкція: групова дискусія про звичні способи подолання з негативними емоціями, стресом, втому, наслідками конфліктів, переживаннями і т.д. Тренер управляє дискусією, задаючи ключові питання: чи свідомо обираються способи, чи несвідомо «хочеться» вчинити так? Чи допомагають обрані способи? Конкретна проблема вирішена успішно або дії погіршили ситуацію? Хто зазвичай вирішує конфлікти / ситуації: ви, або хтось інший? Це ваш начальник / керівник / друг / колега / родич? Що Ви відчуваєте перед цією подією / під час / впродовж / після вирішення стресових ситуацій? Як Ви оціните Ваші дії зараз, через час? Завершується вправу подякою всім учасникам за розказані історії.

6. Вправа. «Сніжки»

Мета: провести самодіагностику поведінки і стану в стресовій ситуації, зняття втоми і напруги після вправи «Групова дискусія». Тривалість вправи не більше 5 - 7 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, згорнуті в нещільні легкі кулі, коробка, картонні «Щити», відрізи тканини, ракетка для пінг-понгу, прозора корзина або коробка з прорізами для очей, предмети меблів, що знаходяться в аудиторії (столи, кафедри, загородження, шафи, двері і т.д.).

Інструкція: учасники діляться на дві команди за бажанням, постають в дві лінії парами один навпроти одного. Керівник дає командам тягнути жереб і виносить коробку з «сніжками» для однієї групи витягнувшись жереб, пояснює правила: один партнер кидає сніжки в іншого, моделюючи «град проблем» і стресову ситуацію, другий партнер може використовувати деякі предмети для свого захисту, цілитися в голову, заважати іншим гравцям, ображати учасників, кидати інші предмети, крім «сніжок», бігати по аудиторії - не можна.

Примітка: для вправи потрібно передбачити простір приміщення з деякими предметами меблів. Учасники повинні стояти відносно вільно. Учасники самостійно обирають стратегію «Протистояння»: можуть відступати під натиском партнера до стіни, ховатися за предмети меблів

(уникаючи проблеми), використовувати знаряддя для свого захисту - щити, фіранки, відбивати ракеткою «сніжки», захистити голову кошиком або імпровізованим шоломом (пошук інструментальної підтримки), сховатися за іншими гравцями, щоб «сніжок» потрапив в них, підібрати сніжки і йти в наступ у відповідь, об'єднатися з іншими учасниками і захищатися групою, збирати сніжки в коробку, не даючи партнеру їх підбирати, щоб у нього закінчилося «зброю» і т.д .

7 Вправа «Тут і зараз»

Мета: навчитися «спостерігати за собою», повертатися в реальний момент часу і ситуації, від хвилюючих думок, паніки, хвилювання, негативних почуттів.

Інструкція: керівник пропонує учасникам скласти список-інструкцію з питальних речень, яка стане шаблоном для реагування в стресових ситуаціях. Шаблон повинен вийти максимально коротким для зручності запам'ятовування і засвоєння. Назвати шаблон потрібно фразою, яка буде «струшувати», активізувати в стресовій ситуації, фраза - свого роду вмикач світла в темряві паніки, розосередження, розгубленості. Це може бути заклик «Ти тут і зараз!», «Увага!», Команди «Прокинься!», «Зберися!», Констатація «Я тут» і ін. На розсуд учасників. Далі - список з прямих запитань самому собі, наприклад: Хто я? Що я роблю? (Усвідомлення самого себе), Що трапилося (що відбувається)? (Усвідомлення і оцінка ситуації) Що мені потрібно? (Цілепокладання), Що я можу зробити? (Усвідомлення шляху до мети), Що мені для цього потрібно? Де я це візьму? (Визначення коштів досягнення мети) і т.д.

Прямі питання і логічні відповіді допомагають прийти в себе в стресовій ситуації, перервати панічний, схвилюваний стан і почати діяти в напрямку мети - вирішення важкої ситуації. Це збирає, активізує сили організму і мозкову діяльність, заспокоює, дозволяє подивитися на ситуацію з боку, а не зсередини і обдуманно скористатися обраною копінг-стратегією.

8 Вправа. «Щирі висловлювання»

Мета: розвинути самосвідомість, усвідомити факти про себе, що заважають або допомагають ефективному копінгу.

Інструкція: учасники отримують картки, на яких написана фраза без закінчення (Додаток Г). Її потрібно продовжити без часу на роздуми. Решта членів групи стежать, щоб висловлювання було щирим, інакше - учасник тягне ще одну картку. Примітка: на велику групу друкується кілька комплектів карток, щоб учасники змогли відповісти не один раз і мали вибір. Зміст карток приблизне і може бути змінено.

9 Вправа. «Топтижка»

Мета: засвоїти спосіб самоактивізації в стресових ситуаціях
Інструкція: тупання ногами дає хорошу можливість зняти стрес в будь-якому віці, поглибити дихання, активізувати кровообіг і підбадьоритися. Учасники можуть стати в коло, або, рухаючись з одного кінця аудиторії в інший, тупати ногами, як ведмедик - Топтижка, потім - тупати, злегка піднімаючи коліна. Важливо зловити індивідуальний ритм і рухатися так, як зручно: повільніше або швидше, ніж інші - це не важливо, головне - дотримати власний біологічний ритм. Залежно від загального настрою групи вправу можна проводити з наростанням динаміки: ходьба на місці - тупання - тупання з підніманням колін - підстрибування на місці з підніманням колін, як у танці. Такий спосіб ще й підніме настрій в групі [49, ст. 74-75].

10 Вправа. «Тряпчана лялька»

Мета: розслабити хребет, відновити природні біоритми організму.
Зміст: учасники стають вільно, з коротким вдихом піднімають руки вгору, тягнуться за руками, опускають корпус назад, прогинаючись в попереку, руки безвольно опущені. Погойдаються в такому положенні, спина випрямляється, вдих, з різким видихом, зігнувшись в попереку, опускають корпус вниз вперед. Руки розслаблено звисають, ноги на ширині плечей. Злегка зігнути ноги в колінах, попереку прогнута, руки опустити якнайнижче. Дістати до підлоги. Можна погойдатися всім тілом, імітуючи рухи маятника [2].

11 Вправа «Я і стрес»

Мета. Допомога учасникам в усвідомленні і вербалізації своїх уявлень про стрес, визначенні свого ставлення до даного феномену. Виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи зараз, і особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

Матеріал: папір формату А4 (по числу учасників), кольорові фломастери.

Учасники тренінгу розташовуються комфортно (в колі або за колом). Ведучий попереджає їх про те, що дана вправа носить конфіденційний характер, тому в ході проведення вправи не варто задавати один одному ніяких питань.

Інструкція «Намалюйте, будь ласка, малюнок " Я і стрес ". Він може бути виконаний в будь-якій формі - реалістичної, абстрактної, символічної, художньої. Більше значення має ваша ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам в голову відразу після того, як ви почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який протягом всього тренінгу буде допомагати вам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом. При необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього захочете ».

Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), без запису відповіді на папері, не промовляючи їх вголос.

Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

Питання, які може задати тренер.

Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Використано у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає в малюнку. Що для вас означає саме цей колір?

2. Де ви зобразили себе? Позначте себе буквою «Я» на малюнку.
3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?
4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки - стрес. Чому?
5. При зображенні себе і стресу використовували ви схожі кольори? Які?
6. Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтальною і вертикальною рисами. Де виявилася ваша фігура?
7. Чи є на малюнку будь-якої бар'єр між вами і стресом? Якщо ви відчули необхідність, намалюйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу.
8. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або ви висите в повітрі? А в житті на кого ви можете розраховувати? Якщо такі люди існують у вашій реальному житті, Але їх чомусь немає на малюнку - домалюйте їх.
9. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?
10. Що б вам хотілося змінити або як би вам хотілося поліпшити свій стан в стресовій ситуації? Які особистісні якості та / або інші чинники заважають вам поліпшити його?
11. Які ще ваші ресурси ви бачите в цьому малюнку або хочете додати в нього? Намалюйте їх, будь ласка.

Обговорення Після того як учасники дадуть відповідь на останнє запитання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 чоловік.

Як правило, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій і ресурсів, що проявилися в малюнках. У кожній сформованій групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок і т. Д., Що виникли в процесі

малювання. При цьому інші слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, задають питання, але не критикують. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, Так і ґрунтуючись на спостереженнях за поведінкою людей, які вміють долати стреси. Потім кожна підгрупа формулює кілька основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити в своїх реакціях на стресори.

Всі учасники повертаються в коло. Тренер пропонує бажаним висловитися з приводу виконаної роботи або з приводу своїх відчуттів. Представники від підгруп зачитують свої списки.

ЗАКЛЮЧНА ФАЗА

12. Вправа «Закінчіть фразу». Час: 10 хв.

Призначення: підвищення самооцінки учасників.

Хід проведення. Учасники по черзі говорять таке:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...
- Мені було приємно, коли...
- Я люблю себе за те, що я...

13 Вправа «Квітка побажань». ЧАС: 10 хв.

Призначення: зробити підсумки заняття та створити дружню атмосферу.

Хід проведення. Для цієї вправи використовують маленький квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу.

Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...».

14 Висновки та зворотній зв'язок. ЧАС: 15хв.

- Чи сподобалось вам заняття?
- Що найбільше запам'яталось?

Ведучий дякує учасникам за щирість і співпрацю.

3.3. Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів

Перевірка ефективності корекційних заходів проводилось на вибірці з 30 респондентів. Після проведення тренінгової програми було проведено повторне тестування методикою «Індикатор копінг-стратегій», для виявлення якої поведінки людина дотримується в житті.

Відмінність між показниками стресу до та після проходження тренінгової програми оцінювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень однієї й тієї самої вибірки до та після впливу. Результати порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгу наведено в табл. 3.1

Таблиця 3.1

Значимі відмінності в показниках респондентів (n=30)

Шкала	До тренінгу	Після тренінгу		Перемінна1	Перемінна 2
Вирішення проблем	Низький – 6	Низький – 3	Середні показники групи	21.3	21.9
	Середній – 8	Середній – 10	Величина t-стьюдента	-0.399236	-0.399236
	Високий – 16	Високий – 17	Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	58
			Рівень статистичної достовірності	0.691186	0.691186
			Кількість досліджуваних	30	30
			Величина стандартного відхилення	5.995113	5.540677
			Рівень	0.744986	

			варіативності		
Пошук соціальної підтримки	Низький – 16	Низький – 16		Перемінна 1	Перемінна 2
	Середній – 10	Середній – 11	Середні показники групи	15.30	15.96
	Високий – 4	Високий – 3	Величина t-студента	-0.465912	-0.465912
			Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	58
			Рівень статистичної достовірності	0.643023	0.643023
			Кількість досліджуваних	30	30
			Величина стандартного відхилення	5.590324	5.492838
			Рівень варіативності	0.925171	
Уникнення проблем	Низький – 11	Низький – 12		Перемінна 1	Перемінна 2
	Середній – 11	Середній – 12	Середні показники групи	16.03	15.5
	Високий – 8	Високий – 6	Величина t-студента	0.476379	0.476379
			Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	58
			Рівень статистичної достовірності	4.491243	4.175049
			Кількість досліджуваних	30	30
			Величина стандартного відхилення	1.157204	1.157204

		Рівень варіативності	0.696840
--	--	-------------------------	----------

У респондентів знизився рівень деяких шкал, що вказує на важливі зміни в їх способі реагування на несподівані ситуації. Якщо до участі в тренінгу в середньому по групі було діагностовано в деяких респондентів низький рівень вирішення проблем, деякі шукали підтримку соціуму та високий рівень уникали проблем, то після його проходження рівень критерій змінився в кращу сторону.

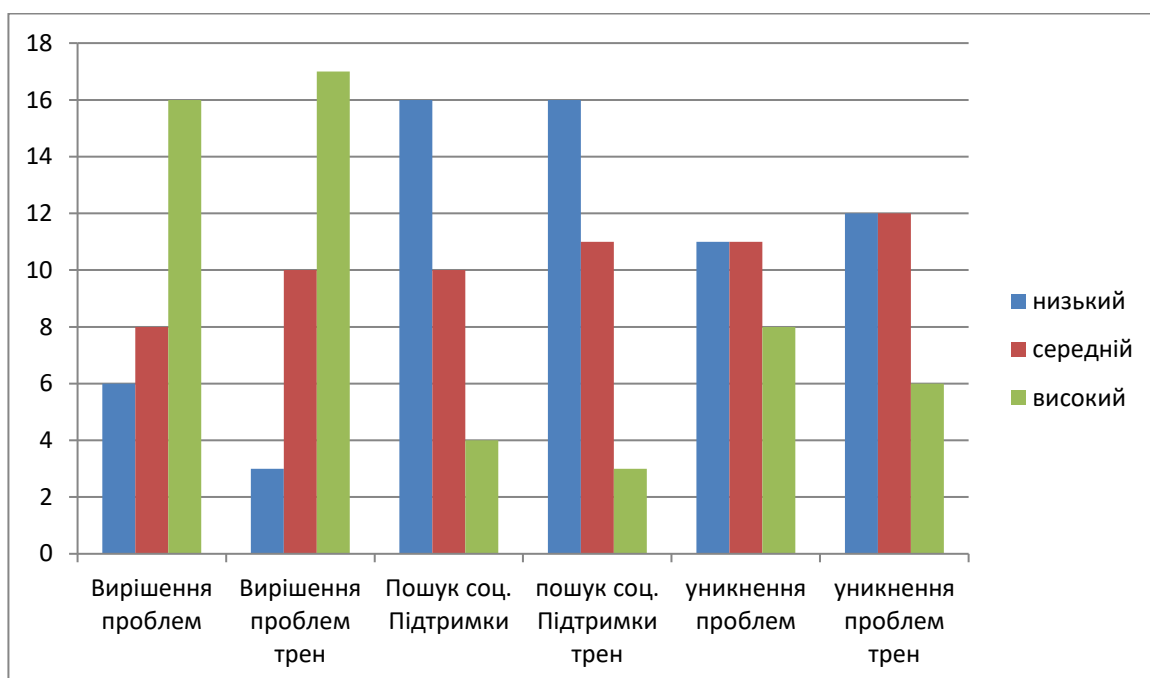


Рис. 3.1. Динаміка рівня копінг-стратегії

Можна стверджувати, що у респондентів в результаті проведення тренінгової програми значимо знизились показники, що вказує на ефективність програми та дозволяє рекомендувати її для роботи психологам з метою знайти активні копінг-стратегії.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Тренінг – це активний метод отримання людиною нової інформації, теоретичних знань з практичною перевіркою запропонованих умінь та навичок у безпечному середовищі.

Соціально – психологічний тренінг визначається як галузь практичної психології, яка орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи для розвитку компетентності в спілкуванні. СПТ спрямований на розвиток особистості, формування комунікативних умінь та навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії. Саме СПТ є найперспективнішим методом психолого-педагогічної підготовки фахівців різних галузей, особливо тих, що пов'язані з різноманітними людськими контактами. Результати тренінгу не можна зводити лише до розвитку когнітивного компоненту (навчання), завдяки йому в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе і корекція самооцінки, відбувається вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності й т.ін.

На думку С. В. Петрушина, соціально-психологічний тренінг відрізняється від інших методів роботи з групою наявністю принципових положень:

- одна з провідних передумов, механізмів і, водночас, результат утворення групи - якісні зміни процесів спілкування в ній;
- активна позиція учасника тренінгу;
- обмеження обговорення подій лише в рамках тренінгу (принцип "тут і тепер") і персоніфікація висловів;
- навмисний міжособистісний зворотний зв'язок;
- високий ступінь емоційного включення;
- проходження певних етапів розвитку групи (входження - перебудова тренінгу);

- узгодження підпроцесів розвитку компетентності в спілкуванні особистості і розвитку групи, а також одночасне управління ними;

- добровільність участі.

Була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у середньому віці. Мета якого полягає. в ході розширити свої знання про опанувальну поведінку, розвине усвідомлення дій спрямованих на подолання стресу та здатність до рефлексії, навчить конструктивним стратегіям опанувальної поведінки, усвідомить особливість власної опанувальної поведінки, знизить свою емоційну напругу, сформує навички застосування активних копінг-стратегій та закріпить ці навички.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та визначено особливості формування копінг-стратегій у середньому віці. Наше життя кожного дня не обходиться від стресу. Тому ми почали з ним боротися за допомогою копінг – стратегіями.

Термін "копінг" почав використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки особистості в стресових ситуаціях. Уперше цей термін з'явився в працях Л.Мерфі, який використав його, досліджуючи способи подолання дітьми вимог унаслідок кризи розвитку. Учений зазначав, що копінг, як процес включає певні зусилля, які не можуть бути віднесені до автоматизованих адаптаційних механізмів, як, наприклад, рефлексії.

Більш точно копінг-поведінка визначається як: копінг - це «безперервно змінні когнітивне і поведінкові спроби справитися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищуючі ресурси людини». Копінг - це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і впливають один на одну взаємний чином.

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору на ефективність стратегій. З одного боку багато які теорії враховують, що копінг-стратегії по своїй суті можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними, а з іншого боку існують автори, з точки зору яких невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є його корисність; вони визначають співвідношення, як «адаптивні дії, цілеспрямовану і потенційно усвідомлені»

2. Виявили структурні компоненти, що впливають на виникнення психоемоційного перевантаження у середньому віці. Основними компонентами психологічного перевантаження можуть бути емоційні

відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитись, плутанині в думках, втраті контролю над собою і ситуацією, відчуттях безвиході, провини і безнадійності. Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки.

Психічна перенапруга може бути породжена і фізичними факторами. За таких обставин вона проявляється в загальній напруженості м'язової системи і пов'язаних з цим болями у грудній, черевній частинах організму, спині та шиї. Нерідко можливе нервово тремтіння. Напружений психічний стан зумовлює спазми і колоття у печінці, нирках, кишечнику, запори, утруднене ковтання, часте сечовипускання, заїкання і незрозумілу розмову, головні болі, підвищений кров'яний тиск, посилене серцебиття, утруднене дихання. Фізичні фактори психічної перенапруги проявляються сухістю у роті або в горлі, підвищеною пітливістю, сексуальними розладами.

Для середнього віку характерне психоемоційне перевантаження з роботою (де може призвести до вигорання, чи втрати роботи), у сімейному житті (коли виникають питання спільного життя), великий об'єм різних життєвих проблем. Іноді навіть екстремальні ситуації можуть призвести до психоемоційного перевантаження організму, що в наслідку залишить слід на організм та взагалі на психіку людини, яка після важкого удару вибирає ту чи іншу копінг-стратегію, щоб максимально захиститися від більшого удару.

3. Проведено емпіричне дослідження впливу психоемоційного перевантаження на особливості формування копінг-стратегій у середньому віці за методиками: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» виявлено: орієнтовано на вирішення завдання з низьким результатом -7 респондентів(тобто рішення задач не стоїть на перших місцях), за шкалою орієнтовані на емоції – 10 (Дуже емоційні люди), за шкалою орієнтовані на уникнення високий показник проявляється у 6 респондентів(уникнення будь-яких ситуацій, де потрібно приймати рішення); за субшкалою відволікання високий рівень у 8 (часто піддаються відволіканню зі сторони

інших); та за субшкалою соціального відволікання високий рівень проявився тільки в одного респондента, тобто залежить від соціуму.

За результатами методики « Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» висока тривожність є у 6 респондентів. За методикою « Індикатор копінг-стратегії» за шкалою вирішення проблем: низький рівень у 6 респондентів(не можуть самостійно вирішувати проблеми); за шкалою пошуку соціальної підтримки шукають 4 респондента(не можуть обійтися від думки соціуму); за шкалою уникнення проблем -8 респондентів.

4. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у середньому віці .Мета якого полягає. в ході розширить свої знання про опанувальну поведінку, розвине усвідомлення дій спрямованих на подолання стресу та здатність до рефлексії, навчить конструктивним стратегіям опанувальної поведінки, усвідомить особливість власної опанувальної поведінки, знизить свою емоційну напругу, сформує навички застосування активних копінг-стратегій та закріпить ці навички.

5. Надано аналіз результатів дослідження та проведено оцінку ефективності корекційних заходів. Можна стверджувати, що у респондентів в результаті проведення тренінгової програми значимо знизились показники, що вказує на ефективність програми та дозволяє рекомендувати її для роботи психологам з метою знайти активні копінг-стратегії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алешина Ю. Е. Проблемы засвоєння ролей чоловіка й жінки /Ю. Е. Алешина/ Питання психології. – 2000. – № 4. – 18 с.
2. Алиев, Х. М. «Метод «Ключ». Открой свой мир! ВКЛЮЧИ внутренние резервы» / Х. М. Алиев / Под ред. Т. Яценко. – СПб.: Питер, 2010 г. – 208 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова / Психол. журн. 1999. Т. 15, № 1. С. 3-18.
4. Баклушинський С. А. Соціальне оточення і Я-концепція в юнацькому віці /С. А. Баклушинський/ Цілісно-нормативні орієнтації старшокласника. – М., 1999. – 21 с.
5. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія / В. Ф. Боснюк, В. О. Олефір, Л. А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : ХНАДУ, 2016. - 195 с.
6. Бочарова Е. Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп. /Е. Е. Бочарова/ Современные исследования социальных проблем №5(49), 2015. С. 580-589.
7. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехника/ И. В. Вачков: Учебное пособие. – М.: Ось-89, 2000
8. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. СПб. : Питер, 2009.
9. Гарбузов В. И. Практична психотерапія, або як повернути дитині і підліткові впевненість у собі, щире достоїнство й здоров'я/ В. И. Гарбузов . – СПб: АТ «Сфера», 1998. – С. 8-10.
10. Грановская Р. М., Психологічний захист у дітей/ Р. М. Грановская , И. М. Никольская СПб., 2003.

11. Демина Л. Д., Психическое здоровье и защитные механизмы личности/ Л. Д. Демина, И. А. Сальникова. – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
12. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение/ Ю. Н. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1995. – 167 с..
13. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга Психологический тренинг как инструментальное действие/ Т. В. Зайцева СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80 с.
14. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины/ Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2002. – С. 4-6.
15. Ігнатенко П. Р. Аксиологія виховання: від термінології до постановки проблеми. Педагогіка і психологія/ П. Р. Ігнатенко. 1997. №5. С.63 – 70
16. Каменська В. Г., Зверева С.В. Вікові й гендерні особливості системи психологічного захисту (на прикладі підлітково-юнацької вибірки) /В. Г. Каменська/ Психологічний журнал. – 2005. – № 4. – С. 7-8.
17. Каминина И. В. Копинг-стратегії особистості в екстремальних умовах життєдіяльності :/ И. В. Каминина / Автореф. дис. ... канд. психол. наук , 2008. - 22 с.
18. Киргибаум Э. И. Психологическая защита/ Э. И. Киргибаум/. – М., 2000. – 88 с.
19. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н. В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – №.14 (17). - С.54-65.
20. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н. В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. - №9.- С. 110-113.
21. Конфліктологія [Навч.посібник] /Д. В. Коваленко, І. М.Шалімова, О. М. Керницький, В. А. Бурбита. -Харків, 2015. -196 с.

22. Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: С. І. Корсун , Т. А. Ткачук монографія. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194с
23. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К.: Рад. Школа, 1999. – 608 с
24. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр. / В. М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2007. - 431 с.
25. Крюкова Т. Л. Психологія совладаючого поведіння./ Т. Л. Крюкова/ Кострома, 2004. 343 с.
26. Либина Е. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами /Е. В. Либина , А. В. Либин / Стиль человека: психологический анализ. – М., 1998. – С. 190-204.
27. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Мак- Вильямс Н, 1998. 480 с
28. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К.: КММ, 2006. – 240 с.
29. Медведєв В. С., Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту. / В. С. Медведєв, О. М. Шевченко Юридична психологія та педагогіка. 2009. № 2. С. 22–29
30. Муздыбаев К. Жизненные стратегии современной молодежи: межпоколенческий аспект /К. Муздыбаев/ Журн. социологии и социальной антропологии. 2004. Т. 7, № 1. С. 175-189.
31. Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" у системі понять психології особистості /С. К.Нартова - Бочавер// Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С.20-30.
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу/ Л. Б.Наугольник. Курс лекцій – Львів: Ліга- Прес, 2013. – 130 с.
33. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с

34. Немец В. В., Стресс и стратегии поведения. / В. В. Немец , Е. П. Виноградова Национальный психологический журнал. 2017. № 2(26). С. 59–72.
35. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. / Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. - 688 с., С. 442, С.680
36. Прутченков, А. С. Социально- психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. - М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 638
37. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан/ Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. 479 с.
38. Резнікова О. А. ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ: лекційний курс та інструктивно-методичні матеріали / О. А. Резнікова Навчально-методичний посібник Слов'янськ, 2016 С. 135
39. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н. В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - № 5-6. – С. 39-48.
40. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Н. В. Родіна; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - К., 2012. - 504 с
41. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології / В А. Роменець //Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / [За заг. ред. В.О. Татенка]. – К.: Либідь, 2006. – С. 11-36.
42. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / З. А. Сивогракова; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2010. - 20 с.
43. Сиерральта З. Х. Особливості психічних ресурсів особистості в ранньому юнацькому віці (Копинг-стратегії, захисні механізми, соціальний

інтелект і загальний інтелект)/ З. Х. Сиерральта: Дисс. канд. психол. наук: 19.00.04: Спб., 2000. - 163 с\

44. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. О. Татенко // Соціальна психологія. – 2006. – №1. – С.3-13.

45. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т. А. Ткачук; Держ. податк. служба України, Нац. ун-т держ. податк. служби України. - Ірпінь, 2011. - 284 с.

46. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.

47. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с

48. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов . – М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С. 442–444.

49. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 2007. – 81 с.

50. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту./ В. І. Шебанова /Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 246–249.

51. Класифікація копінг-стратегій [Електронний ресурс]- Режим доступу: http://ni.biz.ua/8/8_12/8_127479_klassifikatsiya-koping-strategyi.html

52. КОПІНГ МЕХАНІЗМИ ЛЕКЦІЯ Олексія Щавелева «Управління стресом» [Електронний ресурс]- Режим доступу:<HTTPS://WKROLIK.COM.UA/KOPING-MEXANIZMI/>

53. Методи та принципи спт [Електронний ресурс]- Режим доступу:https://studbooks.net/719563/psihologiya/metody_printsipy

54. Основні стратегії і техніка поведінки людини в екстремальних ситуаціях[Електронний ресурс]- Режим доступу: http://4ua.co.ua/psychology/zb2ad79b5d53a88421316d27_0.html

55. Психоемоційний стрес і способи боротьби з ним. Психоемоційний стрес і його причини[Електронний ресурс]- Режим доступу: <https://rukolibri.ru/uk/fairy-tales/psihoemocionalnyi-stress-i-sposoby-borby-s-nim-psihoemocionalnyi-stress-i-ego-prichiny-psihoemoc.html>
56. Психоемоційне перевантаження, фактори його виникнення [Електронний ресурс]- Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5538283/page/3/>
57. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) [Електронний ресурс]- Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
58. Addison C. Psychometric evaluation of Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) / C.Addison, B.Campbell-Jenkns, D.Sarpong, J.Kibler, M.Singh, P.Dubbert. – In The Jackson Heart Study cohort. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2007. – Vol. 4(4). – P.. 289–295.
59. Brands I.M.H. Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in patients with acquired brain injury / I.M.H.Brands, S.Köhler, S.Z.Stapert, D.T.Wade, C.M. Van Heugten // Psychol Assess. – 2014. – Vol. 26. –P. 848–856.
60. Berg C.A., Meegan S. P., & Deviney P.P. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan. International Journal of Behavioral Development. 1998. № 22 (2). P. 231—237.
61. Cenin M. Podstawy teoretyczne stosownych metod treningu psychologicznego // Acta Bratisl. Pr. Psychol. – 1990. – № 22. – С. 35–64.
62. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment. 2017. Vol. P. 50–60.
63. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. N.Y., 1991. Pp. 189-206
64. Linehan M. M. Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients / M.M.Linehan, H.E.Armstrong, A.Suarez,

D.Allmon, H.L Heard // Archives of General Psychiatry. – 1.991. – Vol.48. –
P.1060–1064

ДОДАТОК А

Учасники експерименту	Вік
1 Б. Олена	26
2 Г. Аліна	26
3 В. Вікторія	29
4 Г. Сергій	30
5 Г. Денис	32
6 Ж. Ганна	26
7 З. Микита	26
8 К. Юлія	31
9 К. Карина	25
10 К. Михайло	27
11 Л. Єгор	26
12 М. Олена	30
13 М. Олександр	25
14 О. Софія	25
15 О. Артем	27
16 О. Аліна	25
17 П. Вікторія	25
18 П. Олександра	25
19 П. Віктор	25
20 С. Марина	31
21 С. Вікторія	31
22 С. Яна	29
23 Т. Артем	25
24 Т. Анастасія	26
25 Ч. Артем	26
26 Ш. Данило	26
27 Ш. Валерія	25
28 Ш. Віталій	31
29 Ш. Константин	25
30 Щ. Катерина	26

ДОДАТОК Б

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

Інструкція. Вкажіть, як часто Ви поведетесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

ФІ _____ Вік _____

Приклади	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	часто 4	Дуже часто 5
1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.					
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.					
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.					
4. Намагаюся бути серед людей.					
5. Звинувачую себе за нерішучість.					
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.					
7. Занурююся у свій біль і страждання.					
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.					
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.					
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.					
11. Намагаюся більше спати.					
12. Балую себе улюбленою їжею.					
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.					
14. Відчуваю нервову напругу.					
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.					
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.					
18. Іду кудись перекусити або пообідати.					
19. Відчуваю емоційний шок.					
20. Купую собі якусь річ.					
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.					
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.					
23. Іду на вечірку.					

24. Намагаюся вникнути в ситуацію.					
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.					
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.					
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.					
29. Іду в гості до друга.					
30. Турбуюся про те, що я буду робити					
31. Проводжу час з близькою людиною.					
32. Іду на прогулянку.					
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.					
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.					
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.					
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.					
37. Телефоную другу					
38. Відчуваю роздратування.					
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити					
40. Дивлюся фільм.					
41. Контролюю ситуацію.					
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.					
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.					
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.					
45. Відриваюся на інших.					
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.					
48. Дивлюся телевізор.					

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

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

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

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

21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Методика «Індикатор копінг-стратегій»

Інструкція : читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом	Повністю згоден 3	Згоден 2	Не згоден 1
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему	3	2	1
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити	3	2	1
4. Намагаюся відволіктися від проблеми	3	2	1
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось з	3	2	1
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські	3	2	1
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще	3	2	1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією	3	2	1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору	3	2	1
10. Мрію, фантазую про кращі часи	3	2	1
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий	3	2	1
12. Довіряю свої страхи родичу або другу	3	2	1
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті	3	2	1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення	3	2	1
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище	3	2	1
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми	3	2	1

17. Обмірковую про себе план дій	3	2	1
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай	3	2	1
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще	3	2	1
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації	3	2	1
21. Уникаю спілкування з людьми	3	2	1
22. Переключаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему	3	2	1
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію	3	2	1
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему	3	2	1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів	3	2	1
26. Сплю більше звичайного	3	2	1
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше	3	2	1
28. Уявляю себе героєм книги або кіно	3	2	1
29. Намагаюся вирішити проблему	3	2	1
30. Хочу, щоб люди залишили мене насамоті	3	2	1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів	3	2	1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще	3	2	1
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання	3	2	1

ДОДАТОК В

Результати дослідження за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової)

№	На вирішення задач	На емоції	уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соц. Відволікання
1	51	55	45	27	10
2	63	50	43	29	9
3	78	35	20	15	7
4	65	42	44	19	11
5	76	19	21	11	5
6	32	75	69	37	22
7	47	46	62	32	10
8	78	32	23	17	11
9	65	47	49	29	13
10	68	53	43	27	19
11	72	37	31	29	5
12	38	66	58	37	24
13	55	40	38	23	16
14	71	44	36	15	7
15	61	42	39	18	11
16	38	74	48	30	17
17	27	79	66	26	12
18	62	47	47	30	7
19	38	32	41	32	6
20	73	47	40	29	11
21	77	53	38	27	9
22	47	32	61	35	7
23	67	44	43	25	11
24	38	77	73	38	19
25	47	46	41	21	10
26	74	50	38	15	9
27	77	48	38	17	7
28	79	44	39	18	6
29	70	50	37	17	7
30	41	67	72	40	10

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

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

№	Низька До 30 балів	Помірна 31 – 44 балів	Висока 45 і більше
1		40	
2		44	
3	28		
4		32	
5		35	
6			59
7		44	
8	26		
9		35	
10		32	
11	30		
12			58
13		32	
14	30		
15		37	
16			55
17			72
18		34	
19			70
20	29		
21	29		
22		43	
23		37	
24			49
25		43	
26	30		
27	25		
28	27		
29	30		
30	27		

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій»

№	Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соц. підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
1	17/17	12/13	13/12
2	21/23	15/17	13/11
3	30/28	11/11	15/16
4	27/26	13/13	12/11
5	29/29	11/12	11/11
6	15/14	27/25	26/24
7	23/23	14/17	21/20
8	31/30	13/12	12/12
9	22/24	14/14	16/16
10	23/25	17/21	15/14
11	25/27	11/11	12/11
12	14/16	27/26	20/21
13	19/19	15/18	21/22
14	24/21	13/13	14/15
15	20/20	11/12	14/16
16	13/12	28/30	22/20
17	11/16	30/30	25/19
18	19/16	14/14	12/11
19	12/15	20/21	16/15
20	21/20	11/12	14/13
21	23/25	11/12	13/12
22	16/18	14/15	20/21
23	19/18	12/13	16/16
24	13/13	19/18	26/20
25	15/21	16/17	17/15
26	26/26	12/12	12/11
27	29/29	11/11	14/15
28	31/30	11/13	11/11
29	28/27	14/13	15/17
30	23/22	12/12	13/12

Вправа «Щирі висловлювання»

Мені подобається, коли оточуючі мене люди...
У важкій ситуації мені по-справжньому хочеться ...
У важкій ситуації я вірю, що ...
У важкій ситуації я сподіваюся, що ...
Мені буває соромно, коли я в складній ситуації ...
У важкій ситуації мене дратує, що я ...
У конфліктних ситуаціях мене дратують люди, які ...
Коли настає момент, якого я чекав і боявся, я відчуваю ...
Після того, як я впорався зі складним завданням, я відчуваю ...
Коли на мене покладають відповідальність, важку справу, я ...

ДОДАТОК Д

Зведена таблиця результатів за методиками: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»; «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності»; «Індикатор копінг-стратегій»

№	Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях					Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності			Індикатор копінг-стратегій		
	На вирішення задач	На емоції	уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соц. Відволікання	Низька До 30 балів	Помірна 31 – 44 балів	Висока 45 і більше	Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соц. підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
1	51	55	45	27	10		40		17	12	13
2	63	50	43	29	9		44		21	15	13
3	78	35	20	15	7	28			30	11	15
4	65	42	44	19	11		32		27	13	12
5	76	19	21	11	5		35		29	11	11
6	32	75	69	37	22			59	15	27	26
7	47	46	62	32	10		44		23	14	21
8	78	32	23	17	11	26			31	13	12
9	65	47	49	29	13		35		22	14	16
10	68	53	43	27	19		32		23	17	15
11	72	37	31	29	5	30			25	11	12
12	38	66	58	37	24			58	14	27	20
13	55	40	38	23	16		32		19	15	21
14	71	44	36	15	7	30			24	13	14
15	61	42	39	18	11		37		20	11	14
16	38	74	48	30	17			55	13	28	22
17	27	79	66	26	12			72	11	30	25
18	62	47	47	30	7		34		19	14	12
19	38	32	41	32	6			70	12	20	16
20	73	47	40	29	11	29			21	11	14
21	77	53	38	27	9	29			23	11	13
22	47	32	61	35	7		43		16	14	20

23	67	44	43	25	11		37		19	12	16
24	38	77	73	38	19			49	13	19	26
25	47	46	41	21	10		43		15	16	17
26	74	50	38	15	9	30			26	12	12
27	77	48	38	17	7	25			29	11	14
28	79	44	39	18	6	27			31	11	11
29	70	50	37	17	7	30			28	14	15
30	41	67	72	40	10	27			23	12	13