

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

ПТАШНИК МИКИТА СЕРГІЙОВИЧ

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Спеціальність

053

(код)

Психологія

(назва спеціальності)

Освітня програма

Психологія

(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня

бакалавра

Науковий керівник:

Старший викладач кафедри
психології

Марина БАРАКУТА

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
 Освітній ступінь бакалавр
 Спеціальність 053 Психологія
 Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА

«12» 02 2024 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ПТАШНИК МИКИТА СЕРГІЙОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи **«Копінг-стратегії як фактор стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану»**
2. Науковий керівник старший викладач кафедри психології Марина ВАРАКУТА

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

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «19» 2024 року № 87-02

3. Термін подання роботи на кафедру 12 лютого 2025 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи є виявлення та аналіз копінг-стратегій, що впливають на стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнних дій.
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:
 - 1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння стресостійкості та стратегій подолання стресу.
 - 2) Виявити основні стратегії подолання стресу, які використовують студенти в умовах воєнного стану.
 - 3) Дослідити взаємозв'язок між різними копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості здобувачів вищої освіти.
 - 4) Розробити методичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти через використання ефективних стратегій подолання стресу.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

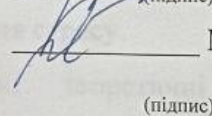
№з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми та формулювання проблеми	Травень	виконано
2.	Вступ	Вересень	виконано
3.	I розділ	Жовтень	виконано
4.	II розділ	Листопад	виконано
5.	Оформлення та написання роботи: Редагування та корекція тексту. Вставка таблиць, діаграм, графіків. Виправлення стилістичних та граматичних помилок.	Грудень	виконано
6.	Передзахист. Перегляд та остаточне редагування. Підготовка пояснювальної записки та презентації.	Січень	виконано
7.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий	виконано

Науковий керівник



Марина ВАРАКУТА

Здобувач вищої освіти



Микита ПТАШНИК

(підпис)

Дата видавання завдання 15.05. 2024 р.

АНОТАЦІЯ

Пташник М. С. Копінг-стратегії як фактор стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

Актуальність дослідження зумовлена високим рівнем стресу серед здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що підвищує потребу в розумінні копінг-стратегій для зменшення негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я молодих людей. Вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та стресостійкістю є критично важливим для розробки психолого-педагогічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості студентів.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі копінг-стратегій, що впливають на стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнних дій. Об'єктом дослідження є психологічні особливості стресостійкості студентів, а предметом – стратегії подолання стресу.

У роботі проаналізовані теоретичні підходи до розуміння стресостійкості і копінг-стратегій, визначено основні стратегії, що використовуються студентами в умовах воєнного стану, та досліджено їхній взаємозв'язок зі стресостійкістю. Розроблено методичні рекомендації для підвищення стресостійкості студентів через використання ефективних копінг-стратегій.

Методи дослідження включають теоретико-методологічний аналіз, психодіагностичні методи, такі як Копінг-тест за Р. Лазарусом і шкала оцінки рівнів тривожності за Ч. Спілбергом, а також онлайн-опитувальники, розповсюджені через Google Forms серед 40 студентів ЗВО м. Дніпра.

Наукова новизна дослідження полягає в розширенні теоретичних знань про копінг-стратегії в умовах воєнного стану, а також у виявленні нових аспектів взаємозв'язку між особистісними характеристиками студентів та їхніми стратегіями подолання стресу. Практична новизна охоплює

можливість застосування результатів у діяльності психологічних служб навчальних закладів, практичній роботі викладачів і психологів, а також у розробці методів корекції поведінки та профілактики психічних розладів.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків і переліку посилань. Основна частина роботи має обсяг 79 сторінок.

Ключові слова: копінг-стратегії, стресостійкість, здобувачі вищої освіти, воєнний стан, стрес, адаптація, психологічне благополуччя, психодіагностика, стратегії подолання стресу, стресові умови, психологічна підтримка, стресові фактори.

ANNOTATION

Ptashnyk M. S. Coping strategies as a factor of stress resistance of higher education applicants under martial law / Qualification work for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" (educational and professional program "Psychology"). VNPZ DSU, Dnipro, 2024.

The relevance of the study is due to the high level of stress among higher education students under martial law, which increases the need to understand coping strategies to reduce the negative impact of stress on the mental and physical health of young people. The study of the relationship between coping strategies and stress resistance is critical for the development of psychological and pedagogical programs aimed at increasing students' stress resistance.

The purpose of the study is to identify and analyze coping strategies that affect the stress resistance of higher education students in the context of military operations. The object of the study is the psychological characteristics of students' stress resistance, and the subject is coping strategies.

The paper analyzes theoretical approaches to understanding stress resistance and coping strategies, identifies the main strategies used by students under martial law, and investigates their relationship with stress resistance. Methodological recommendations for increasing students' stress resistance through the use of effective coping strategies have been developed.

The research methods include theoretical and methodological analysis, psychodiagnostic methods such as the Coping Test by R. Lazarus and the Anxiety Rating Scale by C. Spielberg, as well as online questionnaires distributed through Google Forms among 40 students of the university of Dnipro. Dnipro.

The scientific novelty of the study is to expand theoretical knowledge about coping strategies under martial law, as well as to identify new aspects of the relationship between students' personal characteristics and their coping strategies. The practical novelty includes the possibility of applying the results in the activities of psychological services of educational institutions, the practical work of

teachers and psychologists, as well as in the development of methods of behavioral correction and prevention of mental disorders.

The qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions and a list of references. The main part of the work is 79 pages long.

Keywords: coping strategies, stress resistance, higher education students, martial law, stress, adaptation, psychological well-being, psychodiagnostics, stress coping strategies, stressful conditions, psychological support, stress factors.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ –СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІКІСТЮ.....	11
1.1. Визначення поняття копінг-стратегій у психології.....	11
1.2. Визначення поняття стресостійкості у психології.....	27
1.3. Стратегії подолання студентами стресу в умовах навчання у воєнний час.....	38
Висновки до 1 розділу.....	43
РОЗДІЛ 2.....	45
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ДИНАМІКИ У СТОСУНКАХ МАТЕРІВ ТА ДОЧОК У ЮНОСТІ	45
2.1. Вибір методик та опис процедури дослідження: обґрунтування	45
2.2. Характеристика психодіагностичних методик дослідження	46
2.2.1. Копінг-тест за Р. Лазарусом	46
2.2.2. Опитувальник визначення стресостійкості за Н. Кришеви та Н. Рябчиковою	49
2.2.3. Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності за Ч.Спілбергом та Ю.Ханінім.....	50
2.2.4. Локус контроль за Дж. Роттером	51
2.3. Аналіз та інтепретація результатів дослідження копінг-стратегії як фактор стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	52
2.4. Кореляційний аналіз стресостійкості та копінг-стратегій: встановлення взаємозв’язків за допомогою критерію Спірмена.....	60
2.5. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів	64
Висновки до 2 розділу.....	69
ВИСНОВКИ	72
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	74
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження: В умовах воєнного стану значно зростає рівень стресу серед населення, в тому числі серед здобувачів вищої освіти, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. Враховуючи, що студентство є важливим етапом особистісного та професійного самовизначення, підвищення стресостійкості та вміння ефективно справлятися зі стресом набуває особливого значення.

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі адаптації до стресових умов, оскільки допомагають зменшити негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я. Вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та стресостійкістю здобувачів вищої освіти дозволяє визначити ефективні підходи до підтримки психологічного благополуччя молодих людей у кризові періоди.

Актуальність цієї теми посилюється необхідністю розробки та впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Вивчення ефективності різних копінг-стратегій в умовах воєнного стану сприятиме створенню цілісних підходів до підтримки молоді, що, в свою чергу, позитивно вплине на її навчання, соціальну адаптацію та загальне психологічне здоров'я.

У психології існує велика кількість досліджень, присвячених вивченню конструктів, які характеризують здатність людини протистояти численним життєвим проблемам і труднощам, зберігати психологічне здоров'я та успішно розвиватися, адаптуватися до соціальних та особистісних трансформацій.

До цього часу було досліджено різними науковцями різні аспекти психологічної стійкості до стресу. Зокрема науковцями Л. Хримак та К. Судаковим вивчалися психофізіологічні основи стресостійкості. Системно-структурні підходи до розуміння феномену стресостійкості вивчались В.

Аршиновою, В. Геньковською та С. Іванова. Проаналізовано взаємозв'язки між стресостійкістю та індивідуально-психологічними особливостями людини, такими як інтроверсія, рівень тривожності та мотивація досягнення успіху (Т. Косовський, Д. Грей, Я. Коломійцев, Н. Наєнко та ін.). Важливим аспектом дослідження стала роль саморегуляції як ключового чинника стресостійкості (М. Боришевський, Б. Зейгарник, О. Конопкін, С. Maksimenko, V. Morosanova та ін.) Крім того, вивчалися методи та засоби підвищення стійкості до стресу в різних групах, зокрема серед студентської молоді (М. Amelchenko, E. Dekina, A. Крутолевич, В. Тептюк, К. Шалагінова, Є. Bachenina, L. Bigham, H. Bland, S. Ilin, L. Farkhutdinova, H. Граф, О. Калімуліна, Р. Хайрулін, Б. Melton, V. Ragozinska, О. Сальникова, М. Sergeeva, N. Sokolova, P. Vele).

Отже, дослідження копінг-стратегій як чинника стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є актуальним і важливим як для науки, так і для практичної психології та освіти.

Мета дослідження є виявлення та аналіз копінг-стратегій, що впливають на стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнних дій.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: стратегії подолання стресу як чинник підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння стресостійкості та стратегій подолання стресу.
2. Виявити основні стратегії подолання стресу, які використовують студенти в умовах воєнного стану.
3. Дослідити взаємозв'язок між різними копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості здобувачів вищої освіти.

4. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти через використання ефективних стратегій подолання стресу.

Методи дослідження: Для забезпечення об'єктивності та системності дослідження, а також для вирішення поставлених завдань було використано низку методів. Зокрема, теоретико-методологічний аналіз використовувалися для обробки даних, систематизації та узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; психодіагностичні методи: Копінг-тест за Р. Лазарусом; Опитувальник визначення стресостійкості за Н.Кришеви та Н. Рябчиковою; Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності за Ч.Спілбергом та Ю.Ханіним; Локус контроль за Дж.Роттером.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в ньому розширено теоретичні знання про копінг-стратегії в умовах воєнного стану, проведено комплексне дослідження впливу воєнного стану на стресостійкість здобувачів вищої освіти, виявлено нові аспекти взаємозв'язку між особистісними характеристиками здобувачів вищої освіти та їхніми копінг-стратегіями, запропоновано нові підходи до підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти за допомогою адаптивних копінг-стратегій.

Практична новизна дослідження полягає у можливості застосування результатів даного дослідження в діяльності психологічної служби навчального закладу, а також у практичній роботі викладачів, психологів, коучів особистісного розвитку, тренерів та здобувачів вищої освіти-психологів. Результати дослідження також можуть бути використані в індивідуальній роботі психологів для розробки методів корекції поведінки учнів, профілактики психічних розладів та формування адаптивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Передумови дослідження: У нашому дослідженні взяло участь 40 здобувачів вищої освіти ЗВО м. Дніпра. Враховуючі військовий стан у нашій державі дослідження було проведено за допомогою онлайн-опитувальників, розповсюджених через застосунок Google Forms.

Структуру кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку посилань. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ –СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІКІСТЮ

1.1. Визначення поняття копінг-стратегій у психології

Поняття копінг-стратегій є важливим у сучасній психології, оскільки відображає сукупність поведінкових і когнітивних зусиль, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. У складних життєвих обставинах, особливо в умовах тривалого стресу, здатність ефективно справлятися зі стресорами є ключовим елементом психічного здоров'я та адаптації.

У цьому розділі будуть розглянуті теоретичні основи концепції копінг-стратегій, їх класифікація та типологія, а також взаємозв'язок копінг-стратегій з іншими психологічними поняттями, такими як механізми психологічного захисту та стресостійкість. Особливу увагу буде приділено аналізу наукових підходів до визначення копінг-стратегій, їх впливу на психічне та фізичне здоров'я особистості, а також ефективності різних копінг-стратегій в контексті адаптації до стресових станів.

Мета цього розділу - створити теоретичне підґрунтя для подальших досліджень копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Розуміння цих механізмів допоможе визначити ефективні шляхи підвищення стресостійкості та сприятиме розробці рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя молоді в кризові періоди.

Проблема «копінгу» (подолання) складних життєвих ситуацій стала актуальною в психології у другій половині XX століття. У сучасній психології вивчення копінг-поведінки здійснюється в рамках досліджень, що аналізують копінг-механізми, копінг-стратегії та копінг-поведінку. Термін вперше з'явився в психологічній літературі в 1962 році; Л. Мерфі використовувала його для дослідження того, як діти долають кризи розвитку [66]. Дані наукової літератури свідчать про те, що організація досліджень

стресу і копіngu стикається з певними методологічними труднощами з наступних причин: різноманітність проявів копінг-реакцій і складність їх класифікації; відсутність чітких критеріїв розмежування копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту; наявність низки невирішених питань щодо адекватних методик вимірювання копіngu [23 С. 126–138].

У численних працях таких науковців, як Ю. Александровський, Л. Китаєв-Смик, Є. Чехлатий, Є. Носенко, І. Аршава, К. Кутовий, А. Antonovski, К. Голахан, Р. Х. Музи, С. Лосоє, Н. Eisenberg, Р. Фабес, К. Tuomi, J. Сейтсамо, Р. Huuhtanen, А. Родрігес та С. Гарселан, зазначається, що недостатній розвиток конструктивних форм копінг-поведінки підвищує патогенність життєвих подій, які можуть стати «пусковим механізмом» для виникнення психосоматичних та інших захворювань. Поняття «подолання стресу» і «копінг-поведінка» відносяться до різних форм людської активності, які охоплюють всі види взаємодії суб'єкта із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього характеру. Копінг активується не тільки тоді, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить нормативну адаптацію недостатньою і вимагає нових ресурсів, а й тоді, коли необхідно змінити поведінку в складних життєвих ситуаціях, під впливом хронічних стресорів і негативних подій повсякденного життя [39, С. 188-199.].

Копінг зазвичай спрямований на пошук шляхів зміни взаємовідносин між суб'єктом і зовнішніми умовами або на зменшення емоційного напруження і дистресу. Він проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у вигляді різних стратегій протидії стресорам або стресовим реакціям.

Копінг-стратегії поділяються на конструктивні (адаптивні) і деструктивні (адаптивні) способи вирішення проблемної ситуації. Креативні стратегії спрямовані на подолання травматичних ситуацій шляхом рефлексії та усвідомлення цілей у складних ситуаціях для активного та конструктивного вирішення ситуації. Це дає відчуття особистісного

зростання, розвитку своїх здібностей і зміцнення себе як суб'єкта життя. Деструктивні стратегії спрямовані на часткове зняття інтерналізованого стресу, часто заснованого на інфантильній поведінці, особливо на бажанні уникнути відповідальності за вирішення проблеми, знеціненні або запереченні поточної проблеми, а також вживання алкоголю та інших форм вживання є адиктивною поведінкою [46].

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг - це один із механізмів психологічного захисту, який людина використовує для зняття напруги. Цей захисний механізм діє як автоматична реакція на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів [12; 63]. На думку Н. Ендлера, Д. Паркера та П. Крамера, таке трактування копіngu призвело до значних методологічних труднощів. У 1960-х роках дослідники почали використовувати термін «копінг-механізми» для позначення певних адаптивних захисних механізмів, що створило плутанину в дослідженнях [12;64]. «Копінг» – це особистісний метод взаємодії із ситуацією, що враховує її логіку, значущість у житті людини та її психологічні можливості.

Психологічна мета копіngu - оптимальне пристосування людини до вимог ситуації, що дозволяє їй опанувати її, зменшити або пом'якшити ці вимоги, уникнути їх або звикнути до них і таким чином зменшити стресовий вплив ситуації. Основними цілями копіngu є забезпечення і підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [51].

Стратегії подолання стресу - це конкретні дії, поведінкові або психологічні, які люди використовують для подолання, зменшення або мінімізації стресових ситуацій. Це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині ефективно справлятися зі стресом завдяки свідомим діям, що відповідають її особистісним характеристикам і конкретним обставинам.

Існує три основні підходи до розуміння поняття копіngu:

- Егоцентричний підхід, заснований на психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда та дослідженнях Анни Фрейд. Тут копінг розглядається як его-

механізм, спрямований на продуктивну адаптацію особистості у складних ситуаціях. Це механізм, який людина використовує для зняття внутрішньої напруги. Копінг-процеси передбачають залучення соціальних, моральних, когнітивних і мотиваційних структур особистості для подолання труднощів. Якщо людина не може ефективно вирішити проблему, в дію вступають захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Захисні механізми вважаються ригідними і неадаптивними способами подолання проблем, які заважають людині адекватно орієнтуватися в реальності. Копінг і захист функціонують на основі одних і тих же еґо-процесів, але мають різну спрямованість у подоланні проблем.

- Концепція стабільних особистісних рис визначає, що подолання стресу зумовлене стабільними особистісними антецедентами (рисами характеру), які визначають реакцію людини на стресовий фактор. Ця теорія стверджує, що стійкі риси особистості є ключовим фактором у виборі людиною поведінки в стресовій ситуації. Існує три способи подолання стресу: втручання в ситуацію, оцінка ситуації та уникнення. Активні методи реагування на стрес вважаються конструктивними, а пасивні - неконструктивними.

- Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман розробили теорію когнітивно-феноменологічного підходу до подолання стресу, яка є найбільш поширеною. Згідно з цією теорією, подолання стресу - це динамічний процес, який залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації, фази зустрічі зі стресором, конкретної ситуації та когнітивної оцінки стресора. Лазарус розглядає копінг як діяльність, спрямовану на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, доступними для подолання стресу.

Дослідниця Т.Л. Крюкова зазначає, що людина, яка справляється зі стресом, активно йому протидіє [33]. Така людина використовує різні базові стратегії, які можуть бути як оптимальними, так і неоптимальними, адекватними або неадекватними ситуації. На думку автора, «копінг-людина»

в контексті парадигми «подолання стресу» має особливу особистісну диспозицію, високі резерви життестійкості або резистентності до стресу. У нашому дослідженні ми розширюємо це розуміння, включаючи в нього стратегії, які не відповідають стресовій ситуації. Аналізуючи копінг-поведінку в контексті інших типів поведінки, слід зазначити, що біполярний конструкт «не-копінг - копінг» близький за змістом і спрямованістю до таких конструктів, як «залежна поведінка - асертивна поведінка», «внутрішнє реагування - зовнішнє реагування», «аутопластична поведінка - алопластична поведінка» [53].

У теорії копінг-поведінки, що базується на дослідженнях когнітивних психологів Р. Лазаруса та С. Лазар, виділяють «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення» та ключові копінг-ресурси, такі як самооцінка, локус контролю, емпатія, афіліація та когнітивні ресурси. Позитивна Я-концепція сприяє впевненості людини у своїй здатності контролювати ситуацію. Внутрішня спрямованість особистості як копінг-ресурс забезпечує адекватну оцінку проблемної ситуації, вибір відповідної копінг-стратегії залежно від вимог оточення, соціальної мережі, а також визначення типу та обсягу необхідної соціальної підтримки [22; 35].

Багато досліджень показують, що люди по-різному реагують на одну й ту саму стресову ситуацію. Здебільшого їм вдається зберегти або швидко відновити свою працездатність і функціональну надійність, хоча кожна людина різною мірою переживає в цих умовах негативні почуття, емоційні порушення і психічний дистрес. Існування індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес і формуванні стресостійкості зумовило зростання інтересу до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтування шляхів і засобів його подолання. У сучасній психологічній науці дослідження взаємодії особистості із зовнішнім середовищем все частіше здійснюється в контексті копінг-поведінки в умовах стресу. Таким чином, термін «копінг-поведінка», поряд з термінами «психологічний стрес», «життєва криза», «складна життєва ситуація», є одним з ключових понять загальної психології.

Роботи, присвячені вивченню способів подолання такого стресу або копіngu, з'явилися в зарубіжній психології в другій половині XX століття. Термін «копінг» походить від англійського «cope» - справлятися. У роботах німецьких авторів використовується термін «bewältigung» (подолання). Копінг - це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до особистої логіки, сенсу життя та психологічних можливостей [65].

А. Маслоу вважає, що копінг - це здатність людини вирішувати життєві проблеми, пристосовуючись до обставин. Це включає в себе вміння використовувати певні методи для подолання стресу. Активні форми копіngu підвищують ймовірність усунення впливу стресорів на особистість. Ця здатність пов'язана з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією та умовами навколишнього середовища. За Маслоу, копінг протистоїть експресивній поведінці. Засновниками концепції копіngu є психологи Р. Лазарус і С. Фолкман, які визначили копінг-стратегії як «стратегії оволодіння і регулювання відносин з навколишнім середовищем». У своїй книзі «Психологічний стрес і процес подолання» Р. Лазарус описує копінг як свідомі стратегії подолання стресу та інших дистресових подій. Ці автори також ввели в наш лексикон терміни «життєстійкість» і «стресостійкість» [62]. У різних психологічних школах поняття копіngu трактується по-різному.

У своїх наукових працях А.В. Лібіна детально розглядає оцінно-інтерпретаційний аспект копінг-поведінки. Вона висуває гіпотезу про те, що оцінка критичної події залежить від рівня стресостійкості людини, від її досвіду подолання подібних ситуацій і від наявних ресурсів для подолання події. Якщо людина оцінює свої ресурси як недостатні або неадекватні, подія сприймається як загроза. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай адекватно оцінюють свої ресурси і сприймають стресові події як звичайні труднощі [45].

Перший підхід до розуміння копіngu, відомий як неопсихоаналітичний, був розроблений Н. Напом. Напом. У своїх працях

Наап розглядав копінг через призму его-динаміки як один з механізмів психологічного захисту, що знижує напругу. На його думку, копінг-процеси - це его-процеси, які сприяють продуктивній адаптації індивіда до складних ситуацій. Це передбачає використання системи адаптивних процесів, таких як когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури, для вирішення проблем [38].

Важливою частиною цієї системи є як психологічні захисти, так і копінг-процеси. Вивчення взаємозв'язку між ними є актуальним питанням сучасної психології, оскільки розмежування механізмів захисту та копіngu є складним завданням.

Якщо людина не в змозі адекватно впоратися зі складною життєвою ситуацією, активуються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Ці механізми, які є неусвідомленими, ригідними та дезадаптивними, заважають людині правильно орієнтуватися в навколишньому середовищі. На противагу цьому, копінг є формою конструктивної, свідомої адаптації, що виражається в більш гнучкій поведінці, адекватному сприйнятті ситуації та вмінні використовувати всі наявні внутрішні ресурси [50].

Таким чином, копінг і захист ґрунтуються на одних і тих же его-процесах, але діють у різних напрямках у вирішенні проблем. Цей підхід не дуже поширений, оскільки його прихильники часто ототожнюють копінг з його результатом.

А. Біллінґс і Р. Моос зазначають, що копінг визначається стійкими особистісними характеристиками, які дозволяють використовувати певні стратегії реагування на стресові ситуації. Ці якості впливають на вибір поведінки людини в умовах стресу. Існує три способи подолання стресу: оцінка ситуації (активно-когнітивний копінг), втручання в ситуацію (активно-поведінковий копінг) та уникнення. Крім того, існують активні (конструктивна поведінка) і пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес. А. Біллінґс та Р. Моос також виділяють різні типи копіngu, зокрема [45; 52]. :

- Копінг, орієнтований на оцінку - копінг-стратегія, яка передбачає спроби визначити сенс ситуації за допомогою рефлексивних та інтерпретаційних механізмів, логічного аналізу та когнітивної переоцінки.

- Проблемно-орієнтований копінг - це метод подолання стресу шляхом модифікації, зменшення або усунення джерела стресу. Людина зосереджується на аналізі проблеми та розробці плану її вирішення.

- Емоційно-орієнтоване подолання - це метод управління стресом, який передбачає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення емоційного напруження та підтримання афективного балансу.

Р. Лазарус і С. Фолькман вважають, що копінг - це динамічний процес, який залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації, стадії розвитку конфлікту та взаємодії людини із зовнішнім світом. Вони визначають психологічний копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення впливу стресу. Людина оцінює потенційний стресовий фактор, порівнюючи вимоги середовища з власними ресурсами, щоб якомога ефективніше впоратися з цими вимогами. Копінг-механізми визначають рівень адаптації людини до ситуації. Автори зазначають, що форма копінгу залежить як від особистісних характеристик індивіда, так і від самої ситуації, що є критично важливим у цьому підході. Активна копінг-поведінка передбачає цілеспрямовані зусилля, спрямовані на усунення або зменшення впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка використовує різні психологічні захисні механізми для зменшення емоційного дистресу без зміни самої стресової ситуації [13].

Науковець Дж. Амірхан, провівши факторний аналіз різних реакцій на стрес, розробив «індикатор копінг-стратегій». Він виявив, що всі стратегії поведінки можна розділити на три основні категорії:

- Стратегія вирішення проблеми - активний підхід, при якому людина використовує всі свої ресурси для подолання проблеми.

- Пошук соціальної підтримки - активна стратегія, при якій людина звертається до сім'ї, друзів або опікунів за допомогою і підтримкою, щоб ефективно впоратися з проблемою.

- Стратегія уникнення - пасивний підхід, при якому людина намагається уникнути проблеми, уникаючи її вирішення.

У своєму дослідженні В. А. Бодров в рамках ресурсного підходу зазначає, що психологічний стрес може виникати під впливом зовнішніх повідомлень та інформації. Основна ідея ресурсного підходу полягає в тому, що успішне збереження психічного і фізичного здоров'я, а також адаптація до різних складних життєвих ситуацій залежить від умілого «розподілу ресурсів». У цьому контексті термін «ключовий ресурс» використовується для позначення основного засобу, який контролює і організовує розподіл інших ресурсів, спрямовуючи загальний ресурсний пул. Дослідники, які працюють у рамках цього підходу, розглядають широкий спектр ресурсів - від зовнішніх: наявність інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку суспільства, до особистих: навички та здібності індивіда [14].

Оцінка того, наскільки ефективні копінг-стратегії можуть бути, залежить від їхньої здатності сприяти адаптації і підтримувати необхідний рівень працездатності. Згідно з загальним уявленням, процес подолання життєвих труднощів включає в себе мобілізацію особистих та зовнішніх ресурсів і їх оптимальне використання [32]. В різних ситуаціях людина може впоратися з труднощами самотійно, залучаючи підтримку від близьких або намагаючись уникнути проблем, передбачаючи можливі негативні наслідки заздалегідь.

С. У своїй теорії збереження ресурсів Гобфолл висунув концепцію, згідно з якою люди прагнуть зберегти і примножити свої особисті, соціальні та матеріальні ресурси, щоб впоратися зі стресом і підтримувати своє психічне і фізичне благополуччя. Його підхід розглядає ресурси як важливі елементи, що дозволяють людям ефективно справлятися зі стресом і забезпечувати стійкість у складних життєвих обставинах.

Відомий американський психолог М. Селігман визначає психологічну стійкість як основний ресурс для подолання стресу. Це означає, що людина здатна адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та використовувати різні способи реагування на стрес, щоб ефективно справлятися з труднощами і зберігати психічне здоров'я.

З психодинамічної точки зору, реакції на кризові та складні ситуації визначаються несвідомими якостями, які не проявляються в повсякденному житті через поведінку. Н. В. Родіна розглядає копінг-стратегії як «вершину айсберга» антикризової поведінки - ці стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як вже згадані механізми психологічного захисту відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій і є первинними по відношенню до копінг-стратегій. Копінг розглядається як психологічний конструкт, який формується в процесі соціалізації та взаємодії з кризовими ситуаціями, складними життєвими викликами та неусвідомленими мотивами особистості [50, С.279-289].

З початку 1990-х років вивчення копінг-поведінки стало активним напрямом досліджень для науковців по всьому світу. Вчені аналізували способи подолання стресових ситуацій не лише серед здорових представників різних професій, таких як лікарі, психологи, психотерапевти, студенти, вчителі, менеджери тощо, але й серед людей, що мають проблеми з залежностями та іншими захворюваннями.

Робота Р.К. Назирова описує особливості поведінки для подолання стресу та кризових ситуацій. Дослідник детально розглядає різні стратегії, які люди використовують для подолання негативних життєвих обставин. Він акцентує увагу на тому, які копінг-механізми і стратегії використовуються людьми залежно від їхніх особистісних характеристик і конкретної ситуації.

Юрасова Н. виявила, що студенти-психологи мають вищий рівень розвитку адаптивних копінг-механізмів, ніж студенти-педагоги. Це пов'язано з їх професійною підготовкою, яка включає вивчення психологічних процесів і навичок саморегуляції. Студенти-педагоги частіше використовують

соціальну підтримку та емоційні стратегії, що відповідає їхній професійній спрямованості. Захисні механізми, такі як витіснення та проекція, є більш контрольованими у здобувачів вищої освіти-психологів, тоді як студенти-педагоги часто використовують їх несвідомо, що може знижувати їхні адаптаційні можливості у складних ситуаціях [17].

Науковець Сирота Н. досліджує копінг-стратегії підлітків з різними умовами виховання: в сім'ї, в інтернаті та з залежностями. Результати показують, що підлітки, які виховуються в сім'ях, схильні використовувати активні стратегії вирішення проблем і шукати соціальної підтримки. Підлітки, які виховуються в інтернатах, частіше використовують стратегію «уникнення», тоді як підлітки з адиктивною поведінкою схильні шукати соціальної підтримки.

Ялтонський М. у своєму дослідженні порівнював копінг-стратегії здорових підлітків і тих, хто страждає на наркоманію. Він виявив, що здорові підлітки частіше застосовують активні підходи для подолання стресу, тоді як підлітки-наркомани надають перевагу стратегіям уникання. Родіна Н. у своїх дослідженнях розглянула взаємозв'язок між копінг-стратегіями та захисними механізмами на прикладі менеджерів середньої ланки, встановивши, що вибір копінг-стратегій тісно пов'язаний з психологічними особливостями особистості.

У своїх дослідженнях М. Ялтонський порівнює копінг-стратегії здорових підлітків і тих, хто страждає на наркозалежність. Він виявив, що здорові підлітки частіше використовують активні підходи до подолання стресу, тоді як підлітки, які вживають наркотики, віддають перевагу стратегіям уникнення. У своєму дослідженні Н. Родіна дослідив взаємозв'язок між копінг-стратегіями та захисними механізмами у вибірці менеджерів середнього ешелону, виявивши, що вибір копінг-стратегій тісно пов'язаний з психологічними характеристиками індивіда [17; 49].

Одним із підходів до вивчення копіngu є диспозиційний підхід або диспозиційно-орієнтована теорія. Цей підхід розглядає копінг як відносно

стійку особистісну рису, яка впливає на реакцію людини на стресогенні фактори. Згідно з Р. Моос, існують активні (конструктивні) та пасивні (неконструктивні) способи реагування на стрес. А. Біллінгс і П. Моос визначають три способи подолання стресових ситуацій: оцінка ситуації, втручання в ситуацію та уникнення ситуації. Л. Перлін і С. Скаллер розробили схожу класифікацію копінг-поведінки, яка включає: а) копінг, орієнтований на стимул, який спрямований на усунення або пом'якшення стресора; б) копінг, орієнтований на емоції, який зменшує емоційний дистрес; в) копінг, орієнтований на ситуацію, який передбачає різні когнітивні техніки для зміни сприйняття та оцінки стресора, такі як заперечення і регресія [6].

Усвідомлюючи необхідність створення впорядкованої класифікації копіngu, дослідники виокремили кілька рівнів узагальнення дій, які людина здійснює для подолання стресу: копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі та копінг-поведінка [60 С.63- 67]. Копінг-дії, які включають емоції, думки та дії, часто об'єднують у копінг-стратегії - методи управління стресовими ситуаціями, що виникають у відповідь на сприйняту загрозу. Стратегії є частиною стилів подолання. Іноді терміни «копінг-дії» і «копінг-стратегії» можуть використовуватися як синоніми, але копінг-стилі визначаються як дії або стратегії, які людина регулярно використовує, щоб впоратися зі стресом. Таким чином, кожна людина виробляє власні стратегії подолання (копінг-стратегії) на основі особистого досвіду та психологічних ресурсів - копінг-ресурсів, які є відносно стійкими характеристиками людини та її взаємодії зі стресом [13].

Копінг-поведінка - це спосіб, яким людина виражає свої емоції, думки та дії, щоб ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Застосування копінг-поведінки передбачає використання людиною певних стратегій, методів або дій для ефективного подолання стресових ситуацій. Цей процес передбачає адаптацію психологічних, когнітивних та емоційних ресурсів людини для зменшення або подолання впливу стресорів. Реалізація копінг-

поведінки визначається якісно різними способами взаємодії зі стресом, які варіюються від проактивних дій до стратегій, спрямованих на зменшення емоційного дистресу або переоцінку ситуації.

Дослідження копінг-стратегій залишаються фрагментарними, що призводить до того, що майже кожен новий науковець, який вивчає цю проблему, розробляє власну систему класифікації. Водночас, з метою систематизації існуючих підходів до копінг-стратегій вже були спроби класифікувати самі класифікаційні підходи. Цей феномен демонструє необхідність уніфікації та стандартизації підходів до класифікації стратегій подолання стресу. Мета полягає в тому, щоб забезпечити більшу ясність і однозначність у розумінні та порівнянні різних досліджень у цій галузі. Поточні спроби класифікації стратегій подолання стресу відображають важливість створення консолідованої та систематизованої бази для подальших досліджень і практичних застосувань у психології стресу.

Аналіз сучасних наукових підходів показує, що психічне та фізичне благополуччя значною мірою залежить від вибору стратегії подолання травматичної ситуації. Використання активних поведінкових копінг-стратегій та низька сприйнятливність до стресорів сприяють покращенню загального самопочуття. Натомість спроби уникати проблем і використання пасивних стратегій, спрямованих на зменшення емоційного дистресу, призводять до погіршення стану та посилення негативних симптомів. Більшість дослідників поділяють стратегії подолання стресу на активні та пасивні. До активних стратегій відносять «вирішення проблем», що включає всі форми поведінки, спрямовані на розв'язання проблемної або стресової ситуації, та «пошук соціальної підтримки», що включає отримання допомоги від інших людей. Пасивні стратегії подолання включають поведінку, спрямовану на уникнення проблеми. Однак деякі дослідження показали, що деякі форми уникнення можуть бути активними.

Науковці та практики зазвичай називають такі основні стратегії подолання стресу, як «вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», кожна з яких характеризується наступним чином:

- Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, в якій людина використовує свої особисті ресурси для пошуку ефективних способів вирішення проблеми.

- Стратегія пошуку соціальної підтримки - це також активна поведінкова стратегія, яка передбачає звернення за допомогою та підтримкою до сім'ї, друзів чи інших осіб для ефективного вирішення проблеми.

- Стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, спрямована на уникнення контакту із зовнішнім світом і витіснення необхідності вирішувати проблему. Способи уникнення включають втечу в хворобу, збільшення вживання алкоголю або наркотиків, а також самогубство як активну форму уникнення. Ця стратегія сприяє формуванню дезадаптивної, псевдокопінг-поведінки через недостатній рівень особистісних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення життєвих проблем. Вона може бути адекватною або неадекватною залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Ефективний підхід до подолання стресових ситуацій передбачає гнучке використання всіх трьох поведінкових стратегій залежно від обставин. У деяких випадках людина може вирішити свої проблеми самотійно, використовуючи власні ресурси та навички. В інших випадках їй може знадобитися допомога та підтримка з боку родини, друзів чи колег. Іноді, заздалегідь оцінивши ситуацію та можливі негативні наслідки, людина може вирішити не вступати в конфлікт з проблемою, обравши тактику уникнення.

Крім того, копінг-стратегії можна класифікувати на конструктивні та неконструктивні. Конструктивні стратегії спрямовані на ефективне вирішення проблеми або зменшення стресу, тоді як неконструктивні стратегії

можуть призвести до уникнення проблеми та посилення стресу. Ця класифікація допомагає краще зрозуміти, які стратегії є більш корисними для покращення психічного та фізичного благополуччя [66].

З точки зору А. Налчаджян копінгові стратегії можуть поділятися на такі види, як перетворювання чи подолання ситуації, пристосування через «вростання» до існуючої ситуації та безпосередньо, уникнення ситуації щоб не травмувати свою психіку. Вважається, що перші дві форми поведінки є більш конструктивними стратегіями подолання, тоді як остання є менш конструктивною [11].

Американський дослідник С. Карвер та його колеги пропонують цікаву класифікацію копіngu, яка, на їхню думку, містить найбільш адаптивні стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблемної ситуації. До таких стратегій відносяться

- Активне подолання - активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу.
- Планування - розробка плану дій для вирішення проблеми.
- Пошук активної соціальної підтримки - звернення за допомогою та порадою до соціального оточення.
- Позитивна інтерпретація та розвиток - бачення ситуації з точки зору її позитивних аспектів і сприйняття її як частини життєвого досвіду.
- Прийняття - визнання реальності ситуації та готовність адаптуватися до неї.

На думку авторів, це найефективніші стратегії адаптації та подолання стресових ситуацій [65; 66].

На думку цих авторів, інший набір копіng-стратегій також може сприяти адаптації людини до стресової ситуації, хоча він і не пов'язаний з активним подоланням. До таких стратегій належать: пошук емоційної соціальної підтримки, що передбачає пошук співчуття і розуміння з боку інших; придушення конкуруючих видів діяльності, що передбачає зниження активності в інших питаннях і повне зосередження на джерелі стресу;

вичікування, що передбачає очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації.

Деякі копінг-стратегії, які не вважаються адаптивними, можуть сприяти адаптації до стресових ситуацій і допомагають їх подолати. До таких стратегій належать зосередження на емоціях та їх вираженні, заперечення самого існування стресової події, ментальна відстороненість через розваги та мрії, а також поведінкова відстороненість, яка полягає в уникненні вирішення проблеми або активної взаємодії з нею.

Дж. Віллант обговорює класифікацію стратегій подолання стресу та захисних механізмів зі своєї точки зору. Він поділяє поведінку в стресі на три основні категорії на основі способів, якими люди справляються зі складними ситуаціями. До першої категорії належать стратегії, спрямовані на активний пошук соціальної підтримки. Друга категорія охоплює свідомі когнітивні стратегії, такі як збір інформації, передбачення ризиків і реагування на них відповідно до концепції копінг-стратегій П. Лазаруса та С. Фолкмана. Третя категорія описує мимовільні психічні механізми, спрямовані на зменшення сприйняття стресу в ситуаціях небезпеки. У своєму обговоренні захисних механізмів Дж. Віллант виділяє високоадаптивні засоби, такі як антиципація, альтруїзм, гумор, сублімація і придушення. Ці механізми вважаються найбільш ефективними для задоволення потреб особистості, оскільки вони дозволяють людині усвідомити свої почуття, сприйняття та їх наслідки. Таким чином, він підкреслює, що стійкість і адаптація людини в стресових умовах визначається її здатністю використовувати адаптивні стратегії подолання [67].

У свою чергу, вчені П. Лазарус та С. Фолкман визначають три критерії копінг-стратегії. Фолькман виділяють три критерії копінг-стратегії, класифікуючи їх за наступними параметрами. Згідно з першим критерієм, емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційних реакцій, тоді як проблемно-орієнтований - на вирішення проблеми або зміну стресової ситуації. Другий критерій включає «прихований» внутрішній

копінг, який спрямований на когнітивне вирішення проблеми, і «відкритий» поведінковий копінг, який базується на конкретних діях, спрямованих на вирішення ситуації. Успішний копінг використовує конструктивні стратегії, які допомагають подолати стрес, тоді як неуспішний копінг передбачає неконструктивні стратегії, які не сприяють вирішенню проблеми. Кожна копінг-стратегія може бути оцінена за всіма цими критеріями, оскільки люди в складних ситуаціях можуть використовувати різні підходи до подолання стресу. Автори використали цю класифікацію для визначення 8 типів ситуативних копінг-стратегій, серед яких конфронтація, систематичне вирішення проблем, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, взяття на себе відповідальності, дистанціювання, відхід та уникнення.

Таким чином, копінг-стратегії розуміються як методи управління стресовими факторами, які людина використовує для реагування на сприйняту загрозу. Це поняття охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які допомагають людині долати наявні виклики. Крім того, можна припустити, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, які визначають ставлення людини до життєвих труднощів, і стратегіями подолання стресових ситуацій. Досліджені копінг-стратегії можна умовно поділити на три основні групи: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення.

1.2. Визначення поняття стресостійкості у психології

Визначення стресостійкості в психології включає низку аспектів, пов'язаних зі здатністю людини ефективно адаптуватися до стресових умов і протистояти негативному впливу емоційного або психологічного стресу. Стресостійкість охоплює не лише здатність протистояти тиску, а й здатність зберігати емоційну стабільність та продуктивно реагувати на виклики. Цей

термін часто асоціюється зі здатністю вирішувати проблеми та використовувати позитивні стратегії подолання.

Інтерес дослідників до вивчення проблеми стресостійкості неухильно зростає, оскільки від цього поняття залежить багато аспектів людського життя, включаючи професійну та особисту ефективність, психічне здоров'я та загальний рівень життя. Дослідники вивчають, які фактори сприяють формуванню стресостійкості у людей, чи можна її підвищити за допомогою тренінгів та психологічних втручань, і як ця риса впливає на здатність адаптуватися в умовах постійних змін та невизначеності. Результати цих досліджень можуть бути важливими для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів стресостійкості та стратегій особистісного розвитку.

Стресостійкість у сучасній науці розглядається з різних точок зору, важливість яких слід підкреслити. Особлива увага приділяється питанням психічного здоров'я в умовах військових конфліктів та необхідності відновлення емоційної стабільності всіх груп населення, на що вказують О. Егер та інші дослідники. Важливого значення набуває також профілактика стресу та розвиток стресостійкості, на що вказують Я. Грінберг, Т. Дудка, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Максименко, А. Міхеєва. У дослідженнях відзначається стійкість до стресу як складна інтегративна властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко), а також ставиться питання про необхідність подальшої розробки концептуальних і методологічних підходів до цього феномену (А. Міхеєва, О. Церковський). Життєстійкість, як здатність протистояти стресу та проявляти психологічну стійкість, розглядається в контексті праць С. Лютара, А. Мастена, Д. Річардсона, О. Фріборга та інших дослідників. Стресостійкість розглядається як основа соціальної взаємодії, що вимагає високого рівня саморегуляції, емоційної стійкості та психологічної готовності до стресу (О. Кокун, Л. Сердюк). Серед інших аспектів - готовність особистості до вирішення проблемних ситуацій (О. Камінська), захисні механізми реагування на конфлікт (Л. Назарець), вплив стресу на психомоторну сферу (А. Карон, У. Морфорд), а також

розгляд стресостійкості як полісистемної властивості особистості в цілому (Н. Бурбан, І. Губенко) та інші аспекти, які продовжують залишатися предметом активних досліджень.

За визначенням В. Крайнюк, стресостійкість - це загальна характеристика особистості, яка виражається у здатності протистояти стресовим викликам під час адаптації до нових умов, коли відповідний стресор втрачає свою загрозу. Крім того, авторка підкреслює динамічний характер стресостійкості в часі, її залежність від зовнішніх і внутрішніх чинників, а також взаємозв'язок з рівнем і розвитком окремих функцій системи. Вона також підкреслює важливість чотирьох структурних компонентів стресостійкості: особистісного, соціального, поведінкового та типологічного, що проілюстровано в її дослідженні [24].

На основі проведеного нами теоретичного аналізу можна визначити, що поняття «стрес», яке вперше було систематизовано Г. Сельє в 1936 році, базується на класичному визначенні як «стан неспецифічної напруги в живому організмі, що виражається в реальних морфологічних змінах в різних органах, зокрема в ендокринних залозах, контрольованих гіпофізом» [5].

В. Величковський трактує стресостійкість як комплексну психологічну характеристику особистості, яка виражається в здатності індивіда ефективно адаптуватися до стресових ситуацій без значного психологічного дискомфорту або негативних наслідків для його психічного і фізичного здоров'я. На його думку, стресостійкість - це також системна властивість особистості, яка формується в результаті взаємодії різноманітних процесів на різних рівнях життєвого середовища та цілеспрямованої поведінки людини [31].

Дослідження різних авторів пропонують різні підходи до розуміння поняття стресу. Т. Кокс розглядає стрес як загрозу нормальному життю і здоров'ю людини, підкреслюючи його потенційно негативний вплив на функціонування особистості [9]. Р. Лазарус визначає стрес як дисбаланс між вимогами середовища і ресурсами, необхідними для їх задоволення, що

робить акцент на взаємодії індивіда з навколишнім світом. Він також розрізняє фізіологічні та психологічні аспекти стресу [4]. Г. Вольф розглядає стрес як фізіологічну відповідь на соціальні та психологічні стимули, яка визначається специфічними реакціями організму на вплив зовнішніх факторів [40]. Д. МакГрат розглядає стрес як дисбаланс між потребою і здатністю відповідати на неї, що відображає важливість управління стресом для підтримки психічного і фізичного благополуччя. Л. Слокум, Н. Бамбурак і М. Гузман підтверджують, що на здатність людини реагувати на стрес впливають негативний минулий досвід і стресори, а також особистісні характеристики і соціальні умови, які формують контекст сприйняття і реагування людини на стресори [59].

У своїх дослідженнях Г. Рішко та Г. Стельмашук розглядають стресостійкість як важливу психологічну характеристику особистості. Г. Рішко визначає стресостійкість як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, підкреслюючи її важливість для успішного життя. Х. Стельмашук додає до цього підходу уявлення про стресостійкість як інтегральну психологічну властивість, що забезпечує внутрішню психофізіологічну рівновагу та оптимальну взаємодію з емоційно складними умовами навколишнього середовища. ці підходи підкреслюють важливість стресостійкості як ключового аспекту психічного здоров'я та адаптації людини до життєвих викликів [48;55].

Питання стресостійкості є надзвичайно важливим у контексті психічного здоров'я та загальної працездатності людини. Сучасне суспільство потребує ґрунтовного вивчення цієї здатності як спроможності індивіда протистояти стресовим факторам, які часто стають причиною розвитку патологічних станів. Стресостійкість розглядається через призму системно-структурного підходу, оскільки будь-яка біологічна або соціальна система має властивість стійкості, здатність зберігати свою цілісність у мінливому середовищі. Людина, яка розглядається як біосоціальна система,

також володіє механізмами, що забезпечують її життєздатність, проявляючи стійкість до всіх зовнішніх впливів, які трапляються на її шляху.

За визначенням Дж. Мігаль та О. Протасенко, стресостійкість - це здатність, яка допомагає людині ефективно діяти навіть перед обличчям негативних стресових факторів. Ця здатність визначається складним комплексом вроджених та психолого-фізіологічних властивостей і процесів, які сприяють збереженню психічного та фізичного благополуччя в навколишньому середовищі [37].

Т. Циганчук вважає, що стресостійкість є важливою психологічною характеристикою, яка впливає на структуру особистості та спосіб переживання людиною стресових ситуацій. Вона вважається основою успішної трудової та соціальної активності, проявляючись у здатності до самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, а також у високому рівні емоційної компетентності та емоційного інтелекту [58].

Аналіз досліджень також підтверджує, що загальна організація особистості включає не тільки рівень її адаптації до екстремальних зовнішніх і внутрішніх чинників, а й показує, що індивідуальні характеристики стресостійкості є динамічними. Вони визначаються не тільки рівнем адаптації, але й розвитком окремих функцій цієї системи та взаємодією структурних компонентів, таких як особистісні, соціальні, типологічні та поведінкові [19].

За визначенням М. Корольчук, стресостійкість - це структурно-функціональна та інтегративна характеристика особистості, яка формується в процесі взаємодії зі стресорами. Ця властивість поєднує когнітивне розуміння ситуації, об'єктивний опис вимог та адекватне реагування на них [28].

Е. Міллер розглядав емоційну стійкість як здатність контролювати емоції відповідно до стресостійкості. На думку Н. Данилова стресостійкість проявляється у здатності протистояти психологічному тиску та успішно вирішувати проблеми в умовах стресу [26].

Науковці погоджуються з визначенням стресостійкості як властивості, що охоплює всі аспекти її регуляції та прояву. Ця властивість вказує на стійкість тілесних і психічних функцій під впливом стресорів, їхню опірність і витривалість до зовнішніх впливів. Вона також відображає пристосованість людини до життя в конкретних стресових умовах і її здатність до компенсації надмірних функціональних порушень.

У сучасній науці існують різні підходи до аналізу поняття «стресостійкість», які були визначені М. Біловою. Серед них особливе місце займають:

- Суб'єктно-діяльнісний підхід, який акцентує увагу на розвитку особистості в процесі активної діяльності. Цей підхід сприяє формуванню самоконтролю та самоорганізації як основи стресостійкості. Він розглядається як процес, що сприяє збереженню психологічної стійкості та здатності до ефективного управління в стресових ситуаціях.

- Системний підхід, який описує стресостійкість як складне утворення, що складається з різних компонентів. У ньому стресостійкість розглядається як важливий компонент системи особистості, включаючи її фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

- Особистісний підхід, який вивчає унікальність психічних властивостей, процесів і станів індивіда під впливом стресорів. Цей підхід фокусується на індивідуальних реакціях на стрес та їхньому впливі на загальну стресостійкість людини.

М. Білова визначає стресостійкість як складну інтегральну властивість особистості, що забезпечує здатність протистояти значним розумовим, фізичним, емоційним і вольовим навантаженням, зберігаючи при цьому ефективну діяльність. Ця властивість дозволяє людині залишатися функціонально активною і продуктивною, незважаючи на вплив різних стресових факторів. Таким чином, стресостійкість є важливою характеристикою, яка допомагає зберігати рівновагу і стабільність в умовах підвищеного психологічного навантаження [19].

Водночас у своєму дослідженні С. Іванова зазначає, що психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою людини. Вона включає в себе здатність до повноцінної самореалізації та особистісного зростання, здатність до своєчасного та адекватного вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, збереження стабільності емоційної сфери, здійснення емоційно-вольової регуляції, відчуття адекватного ситуації мотиваційного напруження та ефективної протидії зовнішнім впливам. Важливими аспектами є також баланс між незалежністю та конформністю, а також наявність життєстійкості, врівноваженості та резистентності [47].

Дослідники підкреслюють, що об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, її когнітивні показники, типологічні та особистісні властивості, а також компетентність у подоланні стресових стресорів впливають на стійкість особистості до стресу та його наслідки. Крім того, копінг, поведінкові та соціальні фактори відіграють важливу роль у визначенні індивідуальних проявів стресостійкості. Стресостійкість тісно пов'язана з адаптацією, емоційною стабільністю та психологічною стійкістю, які дозволяють людині ефективно функціонувати та зберігати психічне здоров'я [1; 18; 21].

В умовах воєнного стану здобувачі вищої освіти відчують підвищений рівень тривожності, емоційного стресу та депресії. Їх навчальна діяльність часто супроводжується значними емоційними переживаннями та необхідністю долати складні ситуації, що негативно впливає на академічну успішність. Стресори впливають на здобувачів по-різному: від легкого хвилювання до серйозних психосоматичних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу. Ці психоемоційні труднощі можуть мати довготривалий вплив на їхнє психічне та фізичне здоров'я, призводячи до відчуття безпорадності, втрати мотивації та погіршення загальної якості життя. Ці психоемоційні труднощі можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я, викликаючи відчуття безпорадності, втрату мотивації та погіршення загальної якості життя. У

зв'язку з цим існує нагальна потреба у впровадженні заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти, включаючи психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції та надання ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій. Такий підхід допоможе не лише покращити їхню академічну успішність, але й забезпечить довготривале психічне благополуччя в умовах постійного стресу [15].

Згідно з визначенням, стресостійка людина здатна протистояти стресовим ситуаціям, активно трансформуючись або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості роботи. Аналізуючи характеристики, притаманні людині з високим рівнем стресостійкості, М. Е. Білова виявила, що такі люди характеризуються емоційною стабільністю, середнім рівнем тривожності, помірною агресивністю, переважанням позитивного емоційного фону, інтернальним локусом контролю та оптимальною поведінковою активністю. На відміну від них, особи з низькою стресостійкістю характеризуються емоційною нестабільністю, переважанням негативного емоційного фону, високим рівнем особистісної тривожності та екстернальним локусом контролю [19]. Для підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти доцільно впроваджувати програми психологічної підтримки та навчання технік саморегуляції, які допоможуть розвинути їхні адаптаційні здібності. Психологічна підтримка може включати індивідуальні та групові консультації, тренінги з управління стресом, а також тренінги з розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок. Успішне подолання стресових ситуацій допоможе студентам підтримувати високу мотивацію до навчання, зберігати емоційну стабільність і забезпечувати загальне психічне благополуччя.

Воєнний стан значно підвищує рівень тривожності, емоційної напруги та депресії серед здобувачів вищої освіти. Їхня навчальна діяльність нерозривно пов'язана з емоційними переживаннями та подоланням складних ситуацій, що часто негативно впливає на академічну успішність. Студенти по-різному реагують на стресові фактори: від мінімального хвилювання до

серйозних психосоматичних розладів, включаючи посттравматичний стресовий синдром.

Значна тривалість стресу призводить до виснаження ресурсів організму, змушуючи його працювати на межі можливостей. Поступове виснаження може призвести до зниження загального рівня стресостійкості, уваги та мотивації до навчання. Це, в свою чергу, може призвести до низки негативних наслідків, таких як неврози та функціональні захворювання нервової системи. Таким чином, формування емоційної стійкості до стресових ситуацій стає важливим аспектом психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Дослідження підтверджують думку, що особистісні характеристики мають значний вплив на рівень стійкості до стресу. До таких якостей належать темперамент, тривожність, локус контролю та самооцінка. Кожен з цих аспектів надає інформацію про реакцію людини на стресогенні фактори, а їхня загальна оцінка дозволяє визначити, наскільки людина стійка до стресу.

Високий рівень особистої тривожності негативно впливає на продуктивність в умовах стресу. Соціальне середовище може бути значним джерелом стресу для людей з екстернальним локусом контролю, але в той же час воно може слугувати можливістю для зниження психоемоційного напруження. Інтроверти з інтернальним локусом контролю, як правило, більш стійкі до стресу, але це справедливо лише за умови адекватної Я-концепції.

В. Крайнюк виділяє такі фактори внутрішньої стресостійкості, як [27]:

- Я-концепція та внутрішній локус контролю;
- Когнітивний розвиток;
- Розвиток комунікативної сфери;
- Врівноваженість, тобто здатність підтримувати рівень стресу, не доводячи організм і психіку до надмірного напруження;
- Стабільність та стійкість настрою.

Ресурси стресостійкості включають різні аспекти, які сприяють здатності людини протистояти стресовим впливам або адаптуватися до них. До них відносяться фізіологічні властивості, такі як сприятлива генетична схильність і відсутність захворювань, які можуть впливати на загальний рівень стресостійкості. Психологічні якості, такі як впевненість у собі, самоконтроль і адекватна самооцінка, також є важливими компонентами, що сприяють стресостійкості [34].

Когнітивні якості, такі як загальний інтелект, здатність до навчання, конструктивні переконання та ефективний тайм-менеджмент, відіграють важливу роль у здатності людини адаптуватися до стресових умов. Соціальна підтримка та матеріальний добробут також відіграють важливу роль у зменшенні стресу та підвищенні загального благополуччя.

Превентивні заходи, які включають позитивне ставлення до себе та вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку, допомагають підтримувати високий рівень самооцінки та впевненості. Розвиток цих ресурсів допомагає зосередити увагу на подоланні стресових ситуацій і позитивно впливає на загальну психологічну стійкість людини.

Індивідуальна модель психологічної стійкості базується на різноманітних ресурсах, які включають психологічні, поведінкові, фізичні та соціальні аспекти. Ці ресурси допомагають людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і забезпечують її здатність оптимально функціонувати в складних життєвих умовах [58; 59].

Чинники, що впливають на стійкість людини до стресу, охоплюють широкий спектр аспектів, які визначають її здатність адаптуватися і справлятися зі стресовими ситуаціями. Особливу увагу дослідники звертають на оцінку проблемної ситуації, способи особистісної регуляції, копінг-стратегії та ступінь переробки травматичного досвіду. Важливу роль у формуванні стійкості до стресу також відіграють психосоціальна підтримка з боку суспільства та готовність діяти в екстремальних умовах.

О. Г. Маклаков виділив ключові фактори, що впливають на стійкість до стресу, такі як самооцінка, нервово-психічна стійкість, ступінь конфліктності, моральні норми та рівень досвіду в соціальній комунікації. Ці аспекти визначають, як людина взаємодіє з внутрішніми та зовнішніми стресовими факторами.

Дослідники С. Бужинська, А. Данилич-Скакун та С. Скляр зазначають, що формування стресостійкості в студентському середовищі залежить від таких факторів, як навички подолання стресових ситуацій, рівень тривожності та індивідуальні характеристики особистості, такі як впевненість у собі та оптимізм, а також задоволеність обраною професією та емоційний стан.

Крім того, важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють різні людські ресурси, включаючи матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні ресурси. Ці аспекти сприяють розвитку особистісних ресурсів і позитивно впливають на здатність людини ефективно адаптуватися до стресових умов [7].

Особистісні ресурси відіграють ключову роль у соціально-психологічній адаптації людини під час кризових ситуацій та складних життєвих обставин. Ці ресурси визначаються здатністю вибудовувати інтегровану поведінку, ефективну для подолання стресових ситуацій. Чим більше розвинені адаптаційні ресурси, тим більша ймовірність збереження нормальної працездатності та високої ефективності під впливом психогенних факторів середовища [54].

Особистісний патерн подолання стресу формується на основі внутрішніх суб'єктивних умов, що включають психологічні та особистісні характеристики, а також відтворення позитивного досвіду минулих стресових ситуацій. Низький рівень інтелекту може бути однією з причин зниження стійкості до стресу, але цей недолік можна компенсувати за рахунок накопичення позитивного досвіду і володіння рівнем інтелекту вище середнього [8].

Студенти, які зазнають впливу різних стресових факторів, можуть демонструвати різні реакції на стрес, які слід розглядати як адаптивні механізми, що забезпечують нормальне функціонування організму та відновлення рівноваги. Емоційна стійкість відіграє ключову роль у психологічній адаптації та відновленні, допомагаючи людині контролювати свої дії, протистояти труднощам та приймати виважені рішення.

Загалом психологічна стійкість до стресу відіграє важливу роль у формуванні захисних механізмів, які мобілізують сили та активність особистості, готовність до дії та захищають від ризику розвитку негативних форм залежності [2; 3; 25].

Таким чином, основними психологічними умовами розвитку особистісної стресостійкості є адекватна самооцінка, оптимістичний стиль мислення, висока мотивація до професійної діяльності та вміння реалізовувати копінг-стратегії. Крім того, важливими факторами є низький рівень особистісної тривожності, переважання інтернального локусу контролю та компетентність у вирішенні конфліктів. Ці умови є ключовими для формування стресостійкості, що дозволяє ефективно справлятися зі стресами та викликами.

1.3. Стратегії подолання студентами стресу в умовах навчання у воєнний час

В умовах військового конфлікту студенти стикаються з численними викликами, які впливають на їхній емоційний та психологічний стан. Постійний стрес, невизначеність, загрози життю та здоров'ю, необхідність продовжувати навчання у складних умовах вимагають розробки ефективних стратегій подолання цих труднощів. Важливо не лише зберегти психічне здоров'я здобувачів вищої освіти, а й забезпечити умови для їхньої успішної навчальної діяльності.

Згідно з сучасними дослідженнями, існує кілька ключових психологічних умов, які сприяють розвитку стійкості до стресу. До них належать адекватна самооцінка, оптимістичний стиль мислення, висока мотивація до навчання та роботи, а також уміння застосовувати копінг-стратегії. Особливо важливими є низький рівень особистісної тривожності, переважання внутрішнього локусу контролю над зовнішнім, компетентність у вирішенні конфліктів. Ці фактори лежать в основі розробки конкретних стратегій управління стресом.

Стресостійкість здобувачів вищої освіти у навчальній діяльності - це багатокомпонентна особистісна характеристика, яка включає низьку особистісну та ситуативну тривожність, мінімальний рівень нервово-психічного напруження, адекватну самооцінку, високу працездатність та емоційну стабільність. Ці характеристики сприяють успішному досягненню освітніх цілей та реалізації індивідуального потенціалу в різних сферах діяльності.

На формування стресостійкості та позитивного ставлення до навчальної діяльності здобувачів вищої освіти впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх факторів належать педагогічний вплив, міжособистісна взаємодія, організація навчальної діяльності у вищій школі та система мотивації. До внутрішніх факторів належать психофізіологічні, соціально-психологічні та психолого-педагогічні особливості особистості. Разом ці фактори забезпечують формування адаптивних копінг-стратегій, які дозволяють студентам ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями в процесі навчання та зберігати емоційну стабільність [29].

Опитування здобувачів вищої освіти дозволяє виявити проблеми та труднощі, які викликають стрес у процесі навчання. Основними стресогенними факторами є: порушення режиму праці та відпочинку, в тому числі недосипання; несвоєчасне виконання або захист навчальної роботи; непорозуміння з викладачами; конфлікти з одногрупниками; невиконання

або неправильне виконання завдань; велика кількість пропусків занять; несвоєчасне подання курсових робіт або проектів; недостатній рівень знань з предмета; несприятлива психологічна атмосфера в групі; низька успішність з окремих предметів; перевантаження здобувачів вищої освіти завданнями [57].

Основним фактором стресу для здобувачів вищої освіти є великий обсяг інформації, який потрібно засвоїти за відносно короткий проміжок часу. До цього часто додається відсутність належного планування та систематичної роботи протягом семестру. Така ситуація призводить до накопичення невиконаних завдань і підвищеного емоційного напруження перед сесією. Це створює ситуацію, коли студенти намагаються засвоїти великий обсяг матеріалу за короткий проміжок часу, що підвищує рівень стресу і може негативно вплинути на їхнє психічне здоров'я та академічну успішність.

Емоційне напруження, яке виникає напередодні екзаменаційної сесії, часто залишається навіть після її закінчення. Це свідчить про те, що стрес у здобувачів вищої освіти стає хронічним, що може мати серйозні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Хронічний стрес може призвести до порушень сну, зниження імунітету, проблем з концентрацією уваги та зниження загальної мотивації до навчання.

Для ефективного подолання стресу серед здобувачів вищої освіти необхідно розробити та впровадити комплекс заходів, спрямованих на зниження стресу та покращення загального психоемоційного стану. Такі заходи можуть включати. Планування навчання: допомога студентам у розробці індивідуальних навчальних програм і розкладу для рівномірного розподілу навантаження протягом семестру. Розвиток навичок тайм-менеджменту: здобувачі вчаться ефективно управляти своїм часом, що зменшує стрес і підвищує продуктивність. Психологічна підтримка: забезпечення доступу до психологічної допомоги та консультування,

організація груп підтримки для обговорення проблем та обміну досвідом. Фізична активність і релаксація: заохочення здобувачів до регулярної фізичної активності, занять спортом і релаксаційних практик для зменшення стресу. Організація навчального середовища: створення комфортного та сприятливого навчального середовища, де студенти відчують підтримку з боку викладачів та адміністрації. Впровадження цих заходів допоможе знизити рівень стресу серед здобувачів вищої освіти, покращити їхню академічну успішність та загальний психоемоційний стан.

Зважаючи на сучасну реальність, з якою стикається українське студентство, кількість причин стресу та зниження стресостійкості значно зросла. Навчальний процес під час повномасштабної інвазії зазнав значних змін. Здобувачів вищої освіти, які ще не змогли повернутися до очного навчання в університетах після тривалої пандемії, знову перевели на дистанційне навчання. Однак цього разу більшість із них були змушені вчитися далеко від дому.

В умовах війни як дорослі, так і діти стикаються з численними труднощами та психологічними проблемами, які суттєво впливають на їхній емоційний стан та ускладнюють долаття стресу. Ці проблеми включають нездатність розібратися в поточних подіях, відчуття нестачі логіки і справедливості в житті, порушення соціальних зв'язків і обмеження соціальних контактів, розлука з родиною чи друзями через вимушене переселення, зміни цінностей і переконань, надзвичайно сильні емоції, втрата сенсу раніше важливих речей, перегляд власних поглядів і переконань [56].

Ці фактори значно ускладнюють адаптацію здобувачів вищої освіти до нових умов навчання та життя, знижуючи їх толерантність до стресу та здатність ефективно справлятися з академічними та особистими проблемами.

В умовах воєнного стану навчання пов'язане з широким діапазоном коливань активності, порушенням режимів відпочинку та сну, а також інтенсивними емоційними переживаннями. Підвищена напруга

відображається суб'єктивними переживаннями занепокоєння, тривоги, дратівливості, депресії, агресії, зниження уваги та концентрації, а також зниження здатності до навчання та зниження бажання спілкуватися з іншими людьми [16]. У рамках дослідження копінг-стратегій у ситуаціях військового конфлікту цю тему розглядали декілька авторів, які займаються аналізом адаптаційних стратегій індивідів у різних країнах, які пережили військовий конфлікт [20].

Проаналізувавши різні дослідження, стало зрозуміло, що студенти найчастіше використовують проблемно-орієнтовану стратегію та стратегію уникнення стресу. Проблемно-орієнтована стратегія передбачає активну позицію та використання власних ресурсів для ефективного вирішення проблем. Це означає, що студенти аналізують ситуації, розробляють плани дій для їх вирішення та шукають соціальної підтримки, зокрема обговорюють проблеми з іншими людьми, які можуть допомогти та підтримати їх.

Стратегії уникнення включають намагання уникати стресових ситуацій та ухиляння від активного вирішення проблем, що може призвести до підвищення рівня стресу. Така поведінка свідчить про те, що студенти схильні уникати роздумів про ситуації, які спричинили стрес; уникати їх, вживаючи алкоголь, наркотики або інші засоби для зняття емоційного дискомфорту; ігнорувати існування проблеми.

З огляду та аналізу літературних джерел можна зауважити, що особи жіночої статі більш схильні до використання стратегій пошуку соціальної підтримки ніж чоловіки. Такі результати можуть бути пов'язані більшою схильністю у жінок до емоційного реагування на стресові фактори та потребують більшої підтримки від інших для ефективного вирішення емоційних викликів.

Таким чином дослідження «Копінг-стратегії подолання стресу як чинник стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану» є важливим та актуальним з двох основних причин.

По-перше, воєнний стан має значний вплив на психологічний стан та емоційну стабільність здобувачів вищої освіти. Військові конфлікти створюють складні умови для навчання, які можуть призвести до значного рівня стресу серед здобувачів вищої освіти. Розуміння того, які копінг-стратегії є ефективними в умовах воєнного конфлікту, дозволяє надати науково обґрунтовані рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти у таких складних умовах.

По-друге, дослідження в цій галузі допомагають визначити, які стратегії подолання стресу є найбільш корисними для здобувачів вищої освіти у воєнний час. З огляду на це, можна розробити програми та втручання, спрямовані на підтримку психічного здоров'я здобувачів вищої освіти та підвищення їхньої стійкості до стресу. Такі дослідження можуть покращити якість життя і навчання здобувачів вищої освіти, сприяючи підвищенню їхньої загальної академічної успішності та благополуччя в умовах воєнного конфлікту.

Висновки до 1 розділу

На основі аналізу досліджень стресостійкості та копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану можна зробити наступні висновки:

Поняття стресостійкості є складним і має різні тлумачення серед науковців. У більшості досліджень вона розглядається як здатність успішно адаптуватися до стресових умов, що включає розуміння механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій.

Стресостійкість розглядається як складна система, що враховує різні аспекти розвитку особистості. Вивчення копінг-стратегій розкриває різноманітність підходів до подолання стресу.

Повномасштабна війна в Україні призвела до значного зростання рівня стресу серед здобувачів вищої освіти через загрозу безпеці, втрату близьких, фінансові труднощі, соціальну ізоляцію та емоційний дистрес.

Великий обсяг інформації та недостатня організація навчального процесу значно підвищують рівень стресу серед здобувачів вищої освіти, особливо в період екзаменаційної сесії.

Стійкість здобувачів вищої освіти до стресу значною мірою залежить від їхніх особистісних характеристик, таких як самооцінка, стиль мислення, мотивація та рівень тривожності. Важливо враховувати різні стратегії подолання стресу, включаючи вирішення проблем, пошук підтримки та уникнення.

Ці висновки підкреслюють необхідність подальших досліджень і розробки психологічних програм для підтримки стійкості до стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ДИНАМІКИ У СТОСУНКАХ МАТЕРІВ ТА ДОЧОК У ЮНОСТІ

2.1. Вибір методик та опис процедури дослідження: обґрунтування

На основі аналізу проблеми дослідження здатності здобувачів вищої освіти справлятися зі стресом та копінг-стратегій було сформульовано мету емпіричного дослідження: визначити взаємозв'язок між копінг-стратегіями та здатністю здобувачів справлятися зі стресом у контексті звичних речень.

Виходячи з мети кваліфікаційної роботи, були визначені завдання емпіричного дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння стресостійкості та стратегій подолання стресу.
2. Виявити основні стратегії подолання стресу, які використовують студенти в умовах воєнного стану.
3. Дослідити взаємозв'язок між різними копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості здобувачів вищої освіти.
4. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти через використання ефективних стратегій подолання стресу.

У дослідженні прийняли участь 40 респондент (здобувачі вищої освіти з першого по четвертий курс, першого (бакалавр) рівня освіти) віком від 18 до 24 років. Базою дослідження були університети м. Дніпра.

Наше дослідження було проведено у кілька етапів. На першому з етапів було сформульовано мету та завдання кваліфікаційної роботи також вивчено проблему дослідження у наукових джерелах, визначено понятійний апарат дослідження та спроектовано емпіричне дослідження до якого було підібрано психодіагностичні методики, математичні методи обробки даних та визначено вибірку досліджуваних.

На другому етапі, діагностичному, нами здійснено емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик та математично-статистичного аналізу з вивчення взаємозв'язку копінгових стратегій та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Отримані результати були проаналізовані та проінтерпретовані та представлені у повному обсязі.

Наступний етап був завершальним. Ми визначили значущий зв'язок між копінговими стратегіями та стресостійкістю, тривогою й локус-контролем здобувачів вищої освіти з використанням математично-статистичної обробки. На основі опрацьованих результатів було сформульовано висновки та оформлено результати дослідження кваліфікаційної роботи.

Для досягнення поставлених завдань нами було використано такі емпіричні методи дослідження:

1. Копінг-тест за Р. Лазарусом;
2. Опитувальник визначення стресостійкості за Н. Кришеви та Н. Рябчиковою;
3. Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності за Ч. Спілбергом та Ю. Ханіним;
4. Локус контроль за Дж. Роттером

Для статистично-математичної обробки результатів обрано метод кореляційного аналізу за критерієм Спірмена.

2.2. Характеристика психодіагностичних методик дослідження

2.2.1. Копінг-тест за Р. Лазарусом

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області

вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році [30].

За визначенням авторів методики, подолання життєвих труднощів - це постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на те, щоб впоратися зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються нею як випробування або перевитрата її ресурсів. Завданням подолання негативних життєвих обставин є подолання труднощів, або зменшення їх негативних наслідків, або уникнення чи відтермінування цих труднощів. Ми можемо визначити копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) у спосіб, що відповідає вашим особистим особливостям і ситуації - за допомогою усвідомлених стратегій дій. Ця свідома поведінка спрямована на активну зміну, трансформацію ситуації, яка знаходиться під контролем, або адаптацію до неї, якщо ситуація не піддається контролю. У такому розумінні вона важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Респондента просять оцінити 50 тверджень, що стосуються поведінки у складних життєвих ситуаціях, і вказати, як часто вони трапляються. Оцінка здійснюється за шкалою: ніколи - 0 балів, рідко - 1 бал, іноді - 2 бали, часто - 3 бали.

Підрахунок балів здійснюється шляхом підсумовування балів за кожною субшкалою. Наприклад, питання 2, 3, 13, 21, 26, 37 входять до шкали подолання конфронтації. Максимальна кількість балів за одне запитання - 3, тому максимальна кількість балів за всю субшкалу - 18. Якщо досліджуваний набирає 8 балів, це визначає рівень інтенсивності конфронтаційного копингу.

Для визначення рівня напруженості розраховується відсоток за формулою [30]:

$$X = (\text{сума балів} / \text{максимальна кількість балів}) \times 100$$

За загальною кількістю балів можна визначити рівень напруженості:

- 0-6 - низький рівень напруженості, що свідчить про адаптивний варіант подолання;

- 7-12 - середній рівень, що свідчить про прикордонний стан адаптаційного потенціалу людини;

- 13-18 - високий рівень напруженості, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ до субшкал

Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Взяття на себе відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Опис субшкал

- Конфронтаційний копінг: агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, включаючи ворожість і прийняття ризику.

- Дистанціювання: когнітивні зусилля, спрямовані на відокремлення від ситуації та зменшення її значущості.

- Самоконтроль: зусилля, спрямовані на регулювання почуттів і дій.

- Пошук соціальної підтримки: зусилля, спрямовані на пошук інформаційної, практичної та емоційної підтримки.

- Прийняття відповідальності: визнання власної ролі в проблемі та докладання зусиль для її вирішення.

- Втеча від проблеми: ментальне бажання та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.

- Планування вирішення проблеми: цілеспрямовані зусилля, спрямовані на зміну ситуації, включаючи аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка: спроба розглянути ситуацію позитивно, зосередившись на особистісному зростанні, що може включати релігійний вимір [30; 41].

2.2.2. Опитувальник визначення стресостійкості за Н. Кришеви та Н. Рябчиковою

Даний опитувальник було обрано для визначення рівню стресостійкості здобувачів вищої освіти. Ця методика призначена для оцінки стресостійкості людини. Опитувальник містить 18 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від одного до трьох. Після підрахунку загального балу опитувальник дає можливість визначити один з дев'яти рівнів стресостійкості.

Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

У цілях дослідження дана методика була оформлення у застосунок Google Forms, здобувачам надана інструкція для учасників дослідження:

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими [17].

Після отримання результатів відбувається обробка та інтерпретація за допомогою підрахунку суми балів та визначення рівню стійкості до стресу:

Низький рівень (43-54 б); середній рівень (31-42 бали); високий рівень (18-30 балів). Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки [41].

2.2.3. Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності за Ч.Спілбергом та Ю.Ханінім

Опитувальник «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» за Ч.Спілбергом та Ю.Ханінім призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність вважається відносно стійкою індивідуальною характеристикою, яка відображає рівень занепокоєння, тривоги та емоційного напруження, що виникають під впливом стресорів. Реактивна тривожність, з іншого боку, описує стан, який виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію і характеризує ступінь тривоги, занепокоєння та емоційного напруження. У той час як особистісна тривожність є стабільною характеристикою, реактивна тривожність є динамічною і може змінюватися в часі та за ступенем вираженості [43].

Опитувальник тривожності Спілбергера складається з 40 запитань, що містять судження. Питання з 1 по 20 оцінюють реактивну тривожність (шкала «Як ви почуваетесь зараз?»), а питання з 21 по 40 оцінюють особистісну тривожність (шкала «Як ви зазвичай почуваетесь?»). Відповіді на запитання шкали реактивної тривожності пропонуються у вигляді інтенсивності (зовсім ні, скоріше так, вірно, цілком вірно), а відповіді на запитання шкали особистісної тривожності пропонуються у вигляді частоти (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди).

Деякі питання в опитувальнику Спілбергера сформульовані таким чином, що відповідь «1» означає відсутність або легкий ступінь тривоги. Це так звані прямі запитання: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19 для шкали реактивної тривожності та 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40 для шкали особистісної тривожності. В інших зворотних питаннях відповідь «1» означає

високу тривожність, а відповідь «4» - низьку тривожність: №№ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 для шкали реактивної тривожності та №№ 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 для шкали особистісної тривожності [43].

Результати обробляються наступним чином. Спочатку окремо підсумовуються результати на прямі та зворотні запитання. Потім від суми прямих запитань віднімається сума зворотних запитань, і до отриманого числа додається постійне число: 50 для шкали реактивної тривожності і 35 для шкали особистісної тривожності.

Оцінка за кожною шкалою може коливатися від 20 до 80 балів. Чим вищий бал, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівня тривожності за результатами набраних балів здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31 до 45 балів - середній рівень, понад 45 балів - високий рівень тривожності.

Інструкція до опитувальника Спілбергера-Ханіна

Уважно прочитайте кожне з питань і виберіть цифру, яка відповідає вашому самопочуттю в даний момент. Не думайте над відповідями занадто довго, оскільки правильних або неправильних відповідей немає [43].

2.2.4. Локус контроль за Дж. Роттером

Опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера оцінює локалізацію контролю над важливими подіями, тобто рівень особистої відповідальності. Основою є відмінність між двома типами локусу контролю: інтернальним і екстернальним, і, відповідно, двома типами людей: інтерналами і екстерналами [42].

Інтернальний тип характеризується переконанням, що події в житті залежать головним чином від власних особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, здібностей) і є результатом його власної діяльності.

Екстернальний тип вважає, що успіхи і невдачі визначаються зовнішніми факторами – умовами навколишнього середовища, діями інших людей, випадковістю, удачею чи невдачею [42].

Кожна людина займає певну позицію на континуумі між цими полярними локусами контролю. Ця методика містить 29 пар тверджень, кожне з яких представляє два полярних варіанти для певної ситуації. Потрібно вибрати лише одне твердження з кожної пари. Шість із 29 тверджень не враховуються, тому максимальна оцінка за кожною шкалою становить 23 бали [42].

2.3. Аналіз та інтепретація результатів дослідження копінг-стратегії як фактор стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

На початковому етапі дослідження ми зібрали та проаналізували первинний емпіричний матеріал, який підтверджує актуальність поставленої проблеми. Ми використовували різні методики для діагностики копінг-стратегій, оцінки рівня стресостійкості, визначення ситуативної та особистісної тривожності, встановлення локусу контролю.

Спершу розглянемо результати, отримані за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса (див.рис.2.3.1). Аналізуючи відповіді здобувачів вищої освіти, ми виявили, що у понад половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні. Це свідчить про те, що адаптаційний потенціал особистості у здобувачів вищої освіти знаходиться на задовільному рівні, і вони здатні ефективно справлятися з різними стресовими ситуаціями.

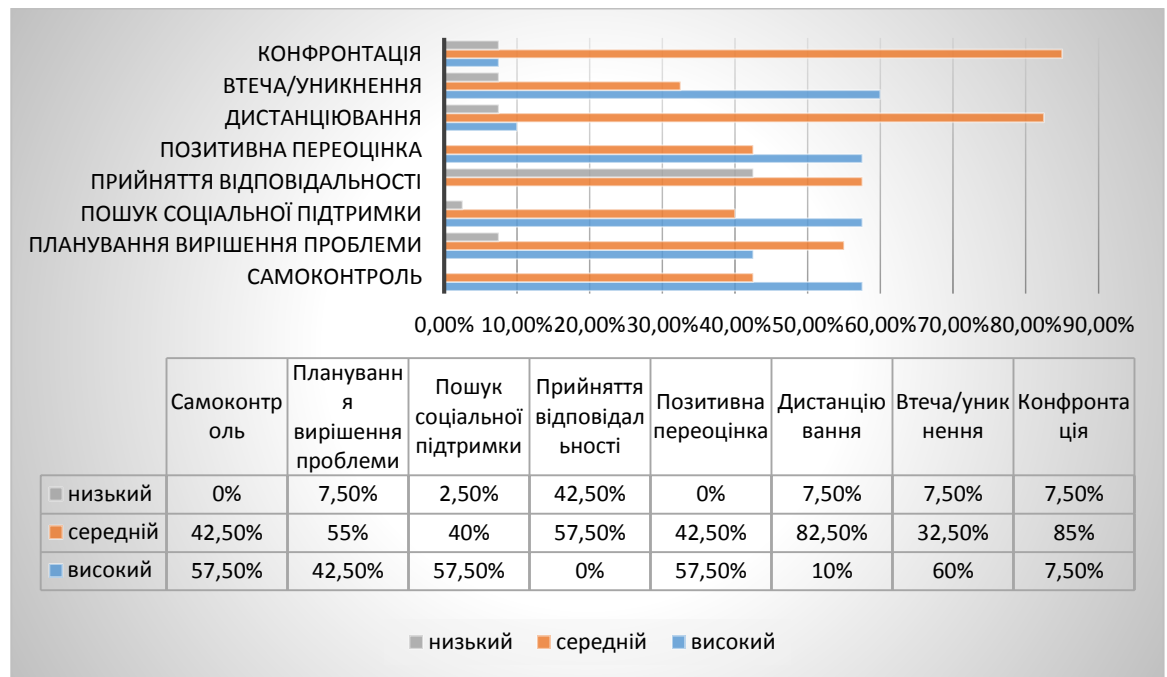


Рисунок 2.3.1. Показники за методикою «Копінг тест»

Розглянемо отримані дані на рисунку 2.3.1

За результатами тестування високі показники копінг-стратегії були такі:

Показники високого рівню використання копінг-стратегій:

Найбільший відсоток стратегій подолання стресу 24 (60%) респондентів зафіксували за шкалою «Втеча/уникнення». Це свідчить про те, що більшість респондентів схильні уникати або тікати від стресових ситуацій. Такий самий відсоток респондентів було виявлено за шкалами «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Позитивна переоцінка» - по 23 респонденти (57,5% від загальної вибірки). Стратегія «Самоконтроль» вказує на готовність респондентів регулювати свої емоції та поведінку в умовах стресу. «Пошук соціальної підтримки» вказує на те, що вони активно звертаються за допомогою до друзів, сім'ї або фахівців, а «Позитивна переоцінка» - на здатність переосмислити ситуацію в позитивному ключі. Ці результати свідчать про різноманітність підходів до подолання стресу серед респондентів, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями та контекстуальними факторами.

У сучасних реаліях, коли студенти стикаються з економічною нестабільністю, стресовими ситуаціями, соціальною ізоляцією та страхом за власну безпеку, під час воєнного стану спостерігаються середні бали за стратегіями «Конфронтація», «Дистанціювання» та «Планування вирішення проблем».

Конфронтація. За цією стратегією 34 учасники (85%) показали середній рівень. Хоча ця стратегія зазвичай вважається дезадаптивною через її конфліктний потенціал, при помірному використанні вона може допомагати підвищити рішучість та енергійність у подоланні труднощів. Помірне використання цієї стратегії допомагає студентам протистояти труднощам, бути енергійними та ініціативними.

Дистанціювання. За цією стратегією 33 учасники дослідження (82,5%) показали середній рівень. Ця стратегія допомагає зменшити негативні емоції, пов'язані з проблемою, шляхом суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості. Вона сприяє збереженню емоційної стабільності за рахунок зменшення стресового впливу проблемної ситуації.

Планування вирішення проблеми. У цій стратегії 22 учасники дослідження (55%) показали середній рівень. Використання цієї стратегії дозволяє студентам ретельно планувати свої дії, враховуючи об'єктивні умови, попередній досвід та наявні ресурси, що сприяє більш ефективному подоланню труднощів. Це свідчить про здатність студентів застосовувати стратегічний підхід при прийнятті рішень

За шкалою «Прийняття відповідальності» високі показники спостерігаються при низькому рівні (42,5%, 17 респондентів), що свідчить про тенденцію значної кількості студентів уникати взяття на себе відповідальності за вирішення проблем і стресових ситуацій. Це може бути пов'язано з соціально-економічною нестабільністю, відсутністю життєвого досвіду та впливом механізмів психологічного захисту, які дозволяють уникнути почуття провини та тривоги.

Наступна частина аналізу буде присвячена розгляду та аналізу результатів, отриманих за допомогою опитувальника визначення стресостійкості, розробленого Н. В. Кіршевим та Н. В. Рябчиковою (рис. 2.3.2).

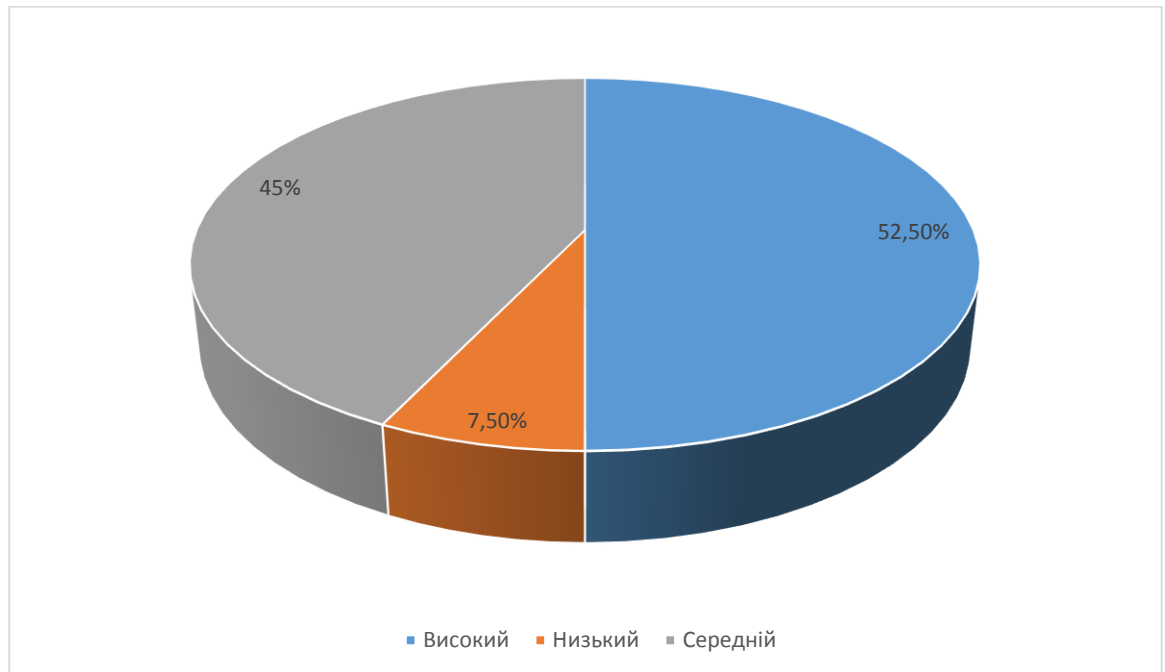


Рисунок 2.3.2. Результати опитувальника визначення рівню стресостійкості, розробленого Н. В. Кіршевим та Н. В. Рябчиковою

З рисунку видно, що більшість респондентів 52,5%, 21 студент продемонстрували високий рівень стресостійкості. Розвинена стресостійкість та здатність протистояти різним стресовим факторам дозволяє студентам швидко адаптуватися до нових обставин, повноцінно відновлюватися та проявляти свої сильні сторони. Високий рівень стресостійкості під час воєнного стану, ймовірно, пов'язаний з тим, що наші студенти орієнтовані на досягнення успіху, не відкладають життя на потім і намагаються жити повноцінним життям, незважаючи на всі стресові фактори.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 40% респондентів (17 осіб). Ці студенти здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, які виникають під час навчання. Однак непередбачувані та серйозні

проблеми можуть призвести до значних нервових зривів і дестабілізувати їхній стан.

Лише 7,5% респондентів (3 особи) показали низький рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що ці студенти схильні до інтенсивних емоційних реакцій на стрес, таких як тривога або роздратування, а також до песимізму та негативного мислення. Вони часто використовують неконструктивні стратегії подолання стресу.

Загалом результати показують, що більшість студентів мають високий або середній рівень стресостійкості, що є позитивним показником їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Проте невелика частина студентів потребує додаткової підтримки та навчання ефективним стратегіям подолання стресу.

Далі розглянемо результати аналізу за методикою Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності розробленого Ч.Спілбергом та Ю.Ханіним відображені на рис.2.3.3- 2.3.4



Рисунок 2.3.3 Результати по ситуативній тривожності за методикою Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності



Рисунок 2.3.4 Результати по особистісній тривожності за методикою Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності

Згідно з отриманими даними, більшість респондентів показали високий рівень як ситуативної 52,5%, 21 особа, так і особистісної тривожності 67,5%, 27 осіб. Це свідчить про значну присутність стресових факторів у житті студентів, а також про їхню схильність до переживання тривоги з різних причин. Студенти з високою ситуативною тривожністю зазвичай дуже гостро реагують на неочікувані події та демонструють високу тривожність у стресових ситуаціях, таких як іспити, заліки, семінари, публічні виступи. Високий рівень особистісної тривожності свідчить про те, що студенти схильні сприймати навіть незначні ситуації як небезпечні.

В свою чергу середній рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 17 учасників дослідження та особистісної тривожності - у 12 учасників, що склало 42,5% та 30% від загальної вибірки відповідно. Враховуючи обставини у нашій державі, такі показники є цілком прогнозованими та нормальними. Це свідчить про те, що ця частина студентів перебуває у стані постійного психологічного напруження, яке не досягає критичного стану та певною мірою сприяє їхньому саморозвитку.

На нашу думку, велика кількість студентів з високим рівнем тривожності пов'язана з їхньою недостатньою адаптацією до життя у військовій ситуації, постійною невизначеністю та постійним стресом, які викликають додаткові внутрішні переживання. Лише невелика кількість респондентів має низький рівень реактивної 2 особи (5%) та особистісної 1 особа (2,5%) тривожності.

За результатами останньої методики «Локус контроль» було виявлено такі данні (див.рис.2.3.4).

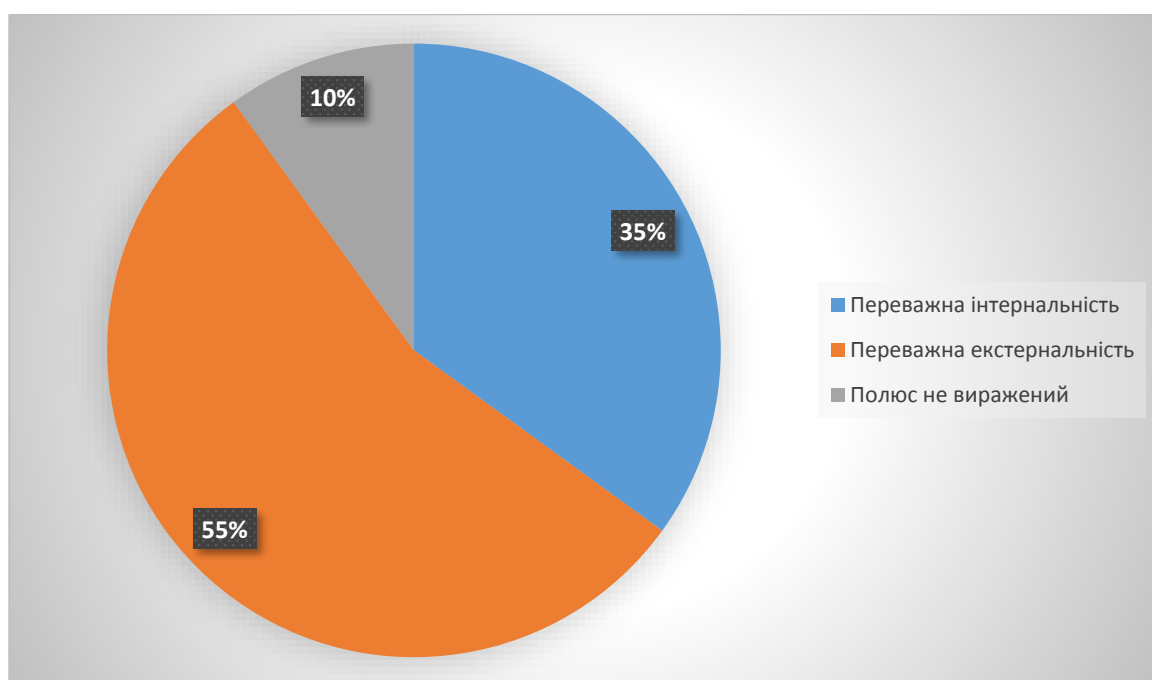


Рисунок 2.3.4. Результати за методикою «Локус контроль»

З наведених результатів на рисунку ми бачимо, що більшість учасників дослідження характеризуються переважною екстернальністю – 21 особа (55%). Екстерналізм у психології означає схильність людини надавати більше значення зовнішнім факторам в оцінці власних успіхів і невдач, ніж внутрішнім факторам, особистим якостям або зусиллям. Це може виражатися у переконанні, що зовнішні обставини, такі як доля, інші люди або випадок, мають більший вплив на результат ситуації, ніж особисті зусилля або внутрішні якості.

Отже, коли ми говоримо, що 55% респондентів є переважно екстерналами, це означає, що більшість з них схильні вважати зовнішні фактори основними причинами своїх успіхів і невдач. Наприклад, вони можуть вважати, що їхні досягнення чи невдачі залежать більше від випадкових обставин чи дій інших людей, ніж від їхніх власних зусиль чи рішень. Це може впливати на їхню мотивацію, самооцінку та загальний рівень стресу.

Більше третини респондентів, а саме 35% (14 осіб), мають переважаючу інтернальність, що свідчить про їхню схильність приписувати успіхи та невдачі власним діям та особистим якостям. Це означає, що ці студенти вважають себе відповідальними за результати своїх дій і мають більший контроль над своїм життям. Висока інтроверсія зазвичай пов'язана з вищою самооцінкою, більшою мотивацією до успіху та здатністю ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, оскільки ці люди вірять у свою здатність впливати на події та результати у своєму житті. У 4 учасників (10%) внутрішній або зовнішній полюс не був виражений. Це свідчить про те, що ці респонденти не мають яскраво вираженої схильності приписувати відповідальність за події внутрішнім чи зовнішнім чинникам, а їхня точка зору може змінюватися залежно від конкретних ситуацій.

В умовах воєнного стану більшість студентів демонструють високий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, що пов'язано з неадекватною адаптацією до життя в умовах війни, постійної невизначеності та стресу. Більшість студентів мають високий або середній рівень стресостійкості, що дозволяє їм частково адаптуватися до нових умов. Вони використовують різноманітні копінг-стратегії для подолання стресу, зокрема уникнення, самоконтроль, соціальну підтримку, позитивну переоцінку та інші. Більшість студентів схильні приписувати свої успіхи та невдачі зовнішнім факторам (екстернальний локус контролю).

2.4. Кореляційний аналіз стресостійкості та копінг-стратегій: встановлення взаємозв'язків за допомогою критерію Спірмена

Ми використовували кореляційний аналіз Спірмена для вивчення зв'язку між рівнем стресостійкості та різними копінг-стратегіями, а також для аналізу інших взаємозв'язків на шкалах методик дослідження. Цей статистичний метод дозволяє оцінити ступінь зв'язку між двома змінними, навіть якщо ці змінні не мають нормального розподілу.

Метою кореляційного аналізу було визначити, наскільки сильно і в якому напрямку пов'язані між собою такі змінні, як рівень стресостійкості, типи копінг-стратегій (наприклад, уникнення, самоконтроль, пошук соціальної підтримки тощо) та інші шкали методик. Зокрема, досліджувалися зв'язки між загальним рівнем стресостійкості та обраними копінг-стратегіями, а також між різними копінг-стратегіями.

У таблиці 2.4.1 представлені результати кореляційного аналізу взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій.

Таблиця 2.4.1.

Аналіз кореляцій копінг-стратегій та стресостійкості

Шкали	Стресостійкість	р-значення
Самоконтроль	-0.0603	0.78
Планування вирішення проблем	-0.0736	0.70
Пошук соціальної підтримки	-0.1218	0.45
Прийняття відповідальності	-0.5179	≤ 0.01
Позитивна переоцінка	-0.0171	0.91
Дистанціювання	-0.0735	0.71
Втеча / уникнення	-0.4226	≤ 0.05
Конфронтація	0.4339	≤ 0.05

З таблиці видно, що немає зв'язку між стресостійкістю та такими шкалами, як «Самоконтроль», «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» та «Дистанціювання». З іншого боку, кореляційний аналіз виявив значущі позитивні зв'язки між стресостійкістю та шкалами «Прийняття відповідальності» ($r=0,5178$, $p\leq 0,01$) і «Протистояння» ($r=0,4339$, $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що високий рівень стресостійкості пов'язаний з більш частим використанням цих копінг-стратегій. Зокрема, стратегія «Прийняття відповідальності» сприяє тому, що людина визнає свою роль у проблемній ситуації та бере активну участь у її вирішенні. Хоча стратегію конфронтації часто вважають дезадаптивною, її помірне використання може підвищити життєстійкість, енергійність та проактивність у вирішенні проблем, а також здатність відстоювати власні інтереси. Ми також виявили, що стрес негативно пов'язаний зі стратегією подолання «Втеча/уникнення» ($r = - 0,4226$, $p\leq 0,01$). Це означає, що студенти з високою стресостійкістю рідше використовують цю стратегію, яка полягає в ігноруванні проблем та уникненні відповідальності. Виявляється, що ця стратегія не є ефективною для подолання стресу.

Таким чином, ми виявили значущі зв'язки між копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості. Щоб краще зрозуміти, як студенти обирають стратегії подолання стресу, ми плануємо продовжити наше дослідження. Зокрема, ми хочемо зрозуміти, чи існує зв'язок між такими особистісними характеристиками, як тривожність і локус контролю, та вибором копінг-стратегій. Це допоможе нам краще зрозуміти, які риси особистості сприяють ефективному подоланню стресу в складних обставинах.

У таблиці 2.4.2 наведено кореляції між особистісною та ситуативною тривожністю (за методикою Спілберга-Ханніна) і копінг-стратегіями П. Лазаря.

Таблиця 2.4.2

Аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та тривогою

Шкали	Види тривожності	
	Особистісна	Ситуативна
Самоконтроль	-0. 057	-0.0997
Планування вирішення проблем	0.3552	-0. 2551
Пошук соціальної підтримки	0.1727	0. 0924
Прийняття відповідальності	0. 352	0. 3676
Позитивна переоцінка	-0. 095	-0. 00159
Дистанціювання	0. 1209	0. 0005
Втеча / уникнення	-0. 1855	-0. 2776
Конфронтація	0. 1009	0. 0765

З таблиці видно, що існує прямий кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та копінг-стратегією «Прийняття відповідальності» ($r=0,3676$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що зі зростанням рівня тривожності студенти частіше обирають цю стратегію для подолання стресу. Коли тривожність зростає, людина може відчувати безнадійність і незадоволеність власними діями.

Виявлено прямий зв'язок між особистісною тривожністю та стратегією «Планування вирішення проблеми» ($r=0,3552$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності студенти частіше використовують цю копінг-стратегію. Висока тривожність спонукає їх до детального планування своїх дій. Однак через високу напруженість студенти часто не можуть швидко приймати необхідні рішення.

Було виявлено прямий кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та стратегією «Взяття відповідальності» ($r=0,352$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що підвищена тривожність призводить до більш частого використання цієї стратегії. Студенти з високим рівнем тривожності схильні

бути більш вимогливими до себе, невинуватити самокритичними та брати на себе надмірну відповідальність.

Таким чином, високий рівень особистісної тривожності впливає на вибір копінг-стратегій, змушуючи студентів вдаватися до детального планування та підвищеної самокритики, що може як полегшити, так і ускладнити процес подолання стресу.

Наступний аналіз кореляційного зв'язку між локусом контролю та копінг-стратегіями представлено у таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3

Аналіз взаємозв'язку між локусом контролю та копінг-стратегіями

Шкали	Особистісна	Ситуативна
Самоконтроль	-0.2567	0.2567
Планування вирішення проблем	0.2427	-0.2427
Пошук соціальної підтримки	-0.2819	0.2819
Прийняття відповідальності	-0.1755	0.1754
Позитивна переоцінка	0.1254	-0.1253
Дистанціювання	-0.4772	0.4772
Втеча / уникнення	-0.1307	0.1307
Конфронтація	-0.1942	0.1942

Аналіз результатів показав наявність значущих кореляцій між локусом контролю та копінг-стратегією «Дистанціювання». З іншими шкалами кореляції не виявлено.

Виявлено, що копінг-стратегія «Дистанціювання» має прямий зв'язок з екстернальністю ($r=0,4772$, $p\leq 0,01$) та зворотній зв'язок з інтернальністю ($r=-0,4772$, $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що люди, які вважають, що причини труднощів знаходяться поза їхнім контролем, схильні відходити від справ і уникати вирішення проблем. Натомість ті, хто вважає, що події залежать від їхніх власних дій, будуть активніше брати участь у вирішенні проблем.

Таким чином, можна стверджувати, що існує взаємозв'язок між стресостійкістю, особистісними рисами, які характеризують стресостійкість, та копінг-стратегіями.

2.5. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів

Стресостійкість є важливою складовою успішного та гармонійного життя сучасного студента. У зв'язку зі збільшенням кількості викликів, з якими стикається молодь у процесі навчання, таких як академічний тиск, соціальна ізоляція, економічні труднощі та особисті проблеми, питання підвищення стресостійкості набуває особливої актуальності. Відсутність належної стресостійкості може призвести до емоційного вигорання, зниження академічної успішності, розвитку психосоматичних захворювань і навіть депресії. В умовах воєнної ситуації в країні, коли до існуючих проблем додаються додаткові стресогенні фактори, такі як постійне відчуття незахищеності, невпевненість у завтрашньому дні та складні соціально-економічні умови, потреба у розвитку стресостійкості серед студентів стає ще більш актуальною. Студенти повинні навчитися не тільки ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, а й використовувати ці виклики як можливості для особистісного зростання та розвитку.

Коли студенти перебувають у стані тривалого стресу, їхні стресові «тривоги» постійно активні, що призводить до виснаження. Це знижує загальну стресостійкість та мотивацію до навчання. На основі результатів емпіричного дослідження та теоретичного аналізу проблем стресостійкості та стратегій подолання стресу серед студентів воєнного часу ми розробили низку рекомендацій щодо підвищення стресостійкості студентів, збереження їхнього психічного та фізичного здоров'я, а також подолання станів невпевненості та депресії. Запропоновані заходи ґрунтуються на результатах досліджень, які показали ефективність різних підходів до розвитку стресостійкості та формування позитивних копінг-стратегій.

Впровадження цих рекомендацій може сприяти покращенню психоемоційного стану студентів, академічної успішності та загального благополуччя.

Для підвищення стійкості до стресу рекомендується:

По-перше. Надавати пріоритет конструктивним способам подолання стресу, таким як «Самоконтроль», «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» та «Прийняття відповідальності». Це передбачає розвиток навичок вирішення проблем, позитивного бачення майбутнього, врахування індивідуальних психологічних особливостей, раціонального підходу до проблем та використання зовнішніх ресурсів для їх вирішення. Для досягнення цих цілей ми проводимо тренінги, на яких студенти моделюють різні ситуації, виконують завдання та використовують навчальні технології. Участь у таких заходах допомагає студентам вирішувати проблеми, які виникають під час навчання.

Також для підвищення стресостійкості рекомендується запровадити психологічні тренінги, які активізують психічні функції, сприяють саморегуляції та розвивають компоненти стресостійкості. Крім того, важливо планувати свій день, адже без чіткої організації часу людина може відчувати себе перевантаженою і брати на себе більше, ніж може впоратися. Це може призвести до вигорання і підвищення рівня стресу, тому потрібно розставляти пріоритети і дотримуватися плану. Не менш важливими є регулярні фізичні вправи, які покращують психічне здоров'я, допомагають впоратися з негативними наслідками стресу і підвищують загальну стійкість організму. Будь-яка фізична активність, в тому числі прогулянки на свіжому повітрі, стимулює вироблення ендорфінів, які допомагають легше долати життєві труднощі.

Продовжуючи рекомендації щодо підвищення стресостійкості, важливо включити читання книг у свій розпорядок дня, адже, як показують дослідження, навіть кілька хвилин читання художньої літератури можуть

значно знизити рівень стресу. Крім того, повноцінний сон має вирішальне значення для зниження тривожності, оскільки люди, які сплять більше 8 годин на добу, відчують себе менш напруженими і здатні краще концентруватися. Необхідно забезпечити як повноцінний сон, так і можливий відпочинок протягом дня, щоб рівень кортизолу залишався низьким, а організм функціонував оптимально. Також важливо розвивати позитивний світогляд, зосереджуючись на зростанні та позитивних аспектах життя, що допомагає розвивати психічну стійкість і справлятися з труднощами.

Щоб розвинути стійкість до стресу, важливо також розвивати впевненість у собі. Стрес може підірвати вашу впевненість у собі, що, в свою чергу, ускладнює виконання планів і прийняття важливих рішень. Саме тому важливо постійно працювати над власними досягненнями, пам'ятати про свої сильні сторони та прагнути до самовдосконалення. Також важливо чітко визначати межі власної компетенції, зосереджуючись на тих аспектах ситуації, які ви можете контролювати. Відчуття контролю допомагає підтримувати впевненість і дає відчуття захищеності. Регулярні розмови з родиною та друзями також можуть бути корисними для отримання нових перспектив і пошуку ефективних рішень. Крім того, навіть у складних обставинах варто планувати приємні речі, які покращать ваш настрій, наприклад, зустріч з друзями або заняття улюбленою справою.

Сьогодні існує безліч технік і вправ, які допомагають ефективніше справлятися зі стресом. Наприклад, техніки релаксації, такі як глибоке дихання, медитація і поступове розслаблення м'язів, можуть допомогти знизити рівень стресу і поліпшити загальне самопочуття. Йога та фізичні вправи, такі як пілатес або кардіотренування, допомагають покращити фізичну форму та підвищити стійкість до стресу. Методи когнітивно-поведінкової терапії, зокрема ведення щоденника думок і планування позитивних змін, допомагають впоратися з негативними думками і виробити ефективні стратегії подолання стресових ситуацій. Соціальна підтримка та обговорення проблем з близькими або фахівцями також можуть бути

корисними, дозволяючи знайти нові перспективи та рішення. Всі ці методи можуть стати частиною вашого інструментарію для зменшення стресу та покращення якості життя.

Наведемо приклади деяких технік:

Вправа «Розслаблення на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язову напругу, потрібно спочатку її посилити. Якщо обстановка викликає стрес і ви відчуваєте втрату самовладання, ви можете виконати цю вправу прямо на місці, сидячи за робочим столом, майже непомітно для оточуючих.

Почніть з того, що максимально напружте пальці ніг, а потім розслабте їх. Потім напружте і розслабте стопи, потім гомілки, коліна, стегна і сідничні м'язи. Продовжуйте напружувати і розслабляти м'язи живота, спини, плечей, рук, кистей, передпліч, ший та обличчя. Закінчіть вправу, спокійно посидівши кілька хвилин і насолодившись повним розслабленням. Коли ви відчуєте, що ваш стан наближається до розслабленого, це ознака того, що ви повністю розслабилися [10].

Вправа «Піджак на вішалці»

Знімати м'язову напругу можна не тільки сидячи або лежачи, але й стоячи або навіть ходячи. Уявіть, що ваше тіло - це «кістлява» гумова куртка, що висить на вішалці. Спробуйте рухати тілом так, ніби воно вільно звисає з хребта. Відчуйте, як ваші руки, плечі і тазовий пояс вільно розгойдуються, коли ви рухаєте хребтом.

Під час стресових ситуацій дихання часто стає прискореним і поверхневим. Щоб уникнути надмірних емоційних реакцій, стежте за тим, щоб дихання залишалося глибоким і повільним [10].

Найпростіший спосіб зменшити стрес - це релаксація. Вона допомагає відновити психофізіологічні функції організму. Люди, які регулярно практикують техніки релаксації, часто помічають позитивні зміни в своїй особистості, що сприяють поліпшенню психічного здоров'я.

Однією з найпопулярніших релаксаційних технік є прогресивна м'язова релаксація. Для досягнення найкращих результатів рекомендується виконувати цю вправу наодинці, в тихому місці або перед сном. Метод полягає в поступовому напруженні всіх м'язів або їх окремих груп, а потім швидкому їх розслабленні. Це дозволяє досягти ще більшого розслаблення м'язів за рахунок імпульсу. Насолоджуйтеся відчуттям глибокого розслаблення, яке пронизує все ваше тіло [40].

Для багатьох людей майндфулнес є ефективним способом боротьби зі стресом і підтримки порядку в своїх думках і почуттях. Майндфулнес представляє собою практику свідомої концентрації уваги на теперішньому моменті, зосереджуючи увагу на «тут і тепер». Це медитація, яка очищена від релігійних чи езотеричних елементів. Джон Каббат-Зін описує майндфулнес як перенесення уваги на сьогодення без оцінки себе чи навколишньої дійсності. Коли людина повністю усвідомлює теперішній момент, вона занурюється в нього, фокусуючись на своїх думках, почуттях і діях, не реагуючи автоматично, а просто усвідомлюючи їх. Зосереджуючи свою увагу таким чином, людина навчається управляти стресом і агресією, розвиваючи психологічну гнучкість і стійкість [36].

Підвищення стресостійкості є важливим аспектом успішного навчання та особистісного розвитку студентів. Запропоновані рекомендації, які охоплюють різні аспекти психологічного та фізичного благополуччя, можуть значно полегшити боротьбу з негативними наслідками стресу.

Зокрема, застосування конструктивних стратегій подолання стресу, участь у психологічних тренінгах, планування дня, регулярні фізичні вправи, читання книг, забезпечення якісного сну, розвиток позитивного світогляду, підвищення самооцінки, визначення меж компетентності та пошук соціальної підтримки допоможуть студентам ефективніше справлятися зі стресом і підтримувати своє психічне здоров'я.

Кожен з цих підходів сприяє розвитку стійких навичок саморегуляції та зменшує негативний вплив стресу. Завдяки цим практикам студенти можуть не лише зберегти своє психічне та фізичне здоров'я, але й покращити академічну успішність та загальне самопочуття.

Висновки до 2 розділу

На основі аналізу проблеми здатності студентів справлятися зі стресом та використання ними копінг-стратегій, метою дослідження було визначення взаємозв'язку між цими стратегіями та стресостійкістю. Для цього було визначено низку завдань, серед яких аналіз теоретичних підходів до вивчення стресостійкості, виявлення ключових копінг-стратегій студентів в умовах воєнного стану, вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та стресостійкістю, розробка методичних рекомендацій. У дослідженні взяли участь 40 студентів вищих навчальних закладів Дніпра. Результати показали значущий зв'язок між копінг-стратегіями та стресостійкістю, тривожністю та локусом контролю. Результати були проаналізовані за допомогою психодіагностичних методик та статистичних методів, що дозволило сформулювати висновки та рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів.

У результаті аналізу за методикою «Тест копінгу» Р. Лазаруса було виявлено, що більшість студентів використовують копінг-стратегії на середньому рівні, що свідчить про їхній задовільний адаптаційний потенціал. Серед стратегій найбільш поширеними є «Втеча/уникнення», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Позитивна переоцінка». Водночас стратегії «Конфронтація», «Дистанціювання» та «Планування вирішення проблеми» мають середні показники, що свідчить про їх помірне використання в умовах стресу. Низький рівень використання стратегії «Прийняття відповідальності» може бути пов'язаний із соціально-економічними чинниками та механізмами психологічного захисту.

Результати методики визначення стресостійкості показали, що більшість студентів мають високий або середній рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до стресових умов. Високий рівень ситуативної та особистісної тривожності свідчить про значний вплив стресорів, пов'язаних з воєнним станом. Методика «Локус контролю» виявила, що більшість студентів схильні приписувати свої успіхи та невдачі зовнішнім чинникам, що може впливати на їхню мотивацію та стресостійкість. Загалом результати дослідження свідчать про різноманітність копінг-стратегій та рівнів стресостійкості серед студентів в умовах сучасних викликів.

Кореляційний аналіз стресостійкості та копінг-стратегій за допомогою критерію Спірмена виявив кілька значущих зв'язків. Високий рівень стресостійкості позитивно пов'язаний з використанням стратегій «Прийняття відповідальності» та «Конфронтація», що свідчить про те, що студенти з високою стресостійкістю більш схильні до використання цих копінг-стратегій. Негативний зв'язок між стресостійкістю та стратегією «Втеча/уникнення» вказує на те, що ця стратегія рідше використовується студентами з високою стресостійкістю.

Аналіз тривожності показав, що високий рівень особистісної тривожності корелює з частішим використанням стратегій «Планування вирішення проблем» та «Прийняття відповідальності», що може бути пов'язано з підвищеними вимогами до себе та детальним плануванням. Ситуативна тривожність також корелює з частішим використанням стратегії «Прийняття відповідальності».

Вивчення взаємозв'язку між локусом контролю та копінг-стратегіями показало, що екстернальність корелює з використанням стратегії «Дистанціювання», тоді як інтернальність має зворотний зв'язок, що вказує на різні підходи до подолання стресу в залежності від сприйняття контролю над ситуацією.

Загалом, отримані результати підкреслюють складність взаємозв'язків між стресостійкістю, тривожністю, локусом контролю та копінг-стратегіями, що вимагає подальших досліджень для кращого розуміння цих аспектів.

За результатами дослідження ми розробили низку рекомендацій та технік для студентів, які допоможуть підвищити стресостійкість та ефективну адаптацію до складного навчального середовища.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

З'ясовано, що в науковій літературі досі не існує єдиного визначення терміну «стресостійкість». Існують різні підходи до трактування цього поняття: як властивості психіки, здатності протистояти стресу чи динамічної характеристики особистості. У нашій роботі стресостійкість розглядається як характеристика особистості, що сприяє успішній адаптації до стресу зі збереженням психічного та фізичного здоров'я.

Питання копінг-поведінки в умовах стресу є однією з ключових тем у психології. Обговорюються різні підходи до стратегій подолання стресу та їхньої природи. Копінг-стратегії визначаються як цілеспрямовані поведінкові реакції, що відображають готовність людини використовувати певні засоби для подолання труднощів. Конструктивність чи неконструктивність цих стратегій визначається їхньою відповідністю здатності адаптуватися та підтримувати працездатність.

Психодіагностичний аналіз показав, що курсанти-військовослужбовці мають високу стресостійкість, помірний рівень копінг-стратегій, високий та помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності, з переважанням екстернальної тривожності. Найпопулярнішими копінг-стратегіями були «Планування вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча/уникнення» та «Конфронтація».

Математико-статистичний аналіз виявив прямі зв'язки між стресостійкістю та копінг-стратегіями «Прийняття відповідальності» і «Конфронтація», що свідчить про їхню ефективність у подоланні стресу в умовах війни. З іншого боку, було виявлено зворотний зв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегією «Втеча/Уникнення», що свідчить про її неефективність. Особистісна тривожність мала прямий зв'язок із копінг-стратегіями «Планування вирішення проблеми» та «Прийняття

відповідальності», а ситуативна тривожність - із «Прийняттям відповідальності». Значущі кореляції виявлено між локусом контролю та копінг-стратегією «Дистанціювання», тоді як з іншими шкалами кореляцій не виявлено.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо саморозвитку ключових аспектів, які сприятимуть підвищенню стресостійкості студентів та адаптації до нового навчального середовища.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2011. № 8. С. 167–174
2. Башинська Ю. І. Стрес. Його адаптаційний та негативний вплив на організм людини. Комплексні способи подолання стресу. Хист. 2013. № 15. С. 76;
3. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 401–411.
4. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
5. Бондаренко Ю.О. Вплив рівня тривожності та фрустрованості особистості на характеристику стресостійкості в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2011. №2, С. 171–175.
6. Борисенко Я. С. Дипломна робота Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» 2021р.
ULR: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/912/Borysenko.pdf?sequence=1>
7. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість здобувачів вищої освіти як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
8. Вишневський О.І. Шкільний стрес та його наслідки. Психологічна газета. 2005. №11, С. 2–30.
9. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації здобувачів вищої освіти до університету. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2006. № 7, С. 74–79.

10. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги URL: https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614
11. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
12. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27423/19-Hrabowska.pdf?sequence=1>
13. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копіng-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62
14. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32
15. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. № 3(1), С. 173–179.
16. Жигайло Н., Шолубко Т. Формування психологічної стійкості здобувачів вищої освіти ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Психологічні науки. 2022. № 14. С.3–14
17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
18. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство. 2009. 62 с.

19. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 13 (58), С. 26–34.
20. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. 4(27). С.31-41
21. Клименко І.В. Проактивна копінг-поведінка у курсантів-майбутніх правоохоронців в контексті програми психологічного супроводу професійної підготовки. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. 540 с
22. Коваленко А.Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. – №9. – С.110-113.
23. Корнієнко І. О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. Проблеми сучасної психології. 2014. № 25, С. 126–138.
24. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук : 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. С. 389 – 434.
25. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf
26. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.

27. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, - 2009. - 576 с.

28. Кравцов Д. Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття «стресостійкість». Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 1 берез. 2029 р. Харків, 2019. С. 236–238.

29. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Психологічні аспекти навчання здобувачів вищої освіти ВНЗ в ситуації надзвичайного стану // Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. 2023. № 45. С.64-68.

30. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) // Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112

31. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3 (67). С. 137-143.

32. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.

33. Левенець А.Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. 454-466 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39 (дата звернення: 09.09.2024).

34. Лисенко О.Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Київ: Ін-т психології ім. ГС Костюка НАПН України. Том 1. 2016. С.61-65.

35. Макаренко С.С. Сидор Я.А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/19cb6b8d-716a-44af-9d2f-cd5396fc7bff/content

36. Марценюк М.О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути. Психологічні науки http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7864/1/Mindfulness_technologies_in_psychotherapeutic_practice.pdf

37. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 34 (73). №5. С. 48-53.

38. Назарець Л. М. Особливості взаємодії у конфліктах та конструктивні прийоми їх подолання. Психологія: реальність і перспективи. 2017. № 8, С. 197–202.

39. Наталія В .Г. Роль копінг-поведіки у професійній діяльності поліцейських ULR:chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_11_2017/pdf/48.pdf; Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.

40. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с

41. Негативні емоції теж бувають різними: про копінг-стратегії і безумовну любов навіть до самим похмурим думкам. ULR: <https://alexus.com.ua/negativni-emoci%D1%97-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/>

42. Опитувальник Роттера ULR:
http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm

43. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (CX) ULR:
<https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>

44. Паламарчук Л.А. Матеріал: Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» ULR: <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samootsinka-stiikosti-do-stresu-681563.html>

45. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
46. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. ULR: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/11.pdf
47. Ришко Г. М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Вид-во «Фенікс», 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 19. С. 86–93.
48. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково- педагогічних працівників вищих нав-чальних закладів : дис канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с;
49. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти / Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колективна монографія / [В.І. Подшивалкіна, А.А. Бефані, О.В. Яремчук та ін.], за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. С. 264-299.
50. Родіна Н. В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С.279-289.
51. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... доктора психол.наук : 19.00.01. К., 2013. 477с.
52. Сердюк Л.З., Чиханцова, О.А. The psychological resources of an individual's psychological hardiness. In Search of Truth and Humanity in the Age of War: The Proceedings of the International Training & Science Conference WAPP Support Project Association. Poland. 2022. 66–74

53. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.09. Харків, 2008. 24с
54. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. №4. С. 113–117.
55. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 4. С. 189–198
56. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12. С. 793–801.
57. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості здобувачів вищої освіти ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. Вип. 14. С. 46–56.
58. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. 20 с
59. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
60. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 4, Т. 1. С.63- 67
61. Черпіта М. М. Стресостійкість / М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула. Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]. Сер. : Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип.2. С. 202–208.

62. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023. С.64-69.

63. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.

64. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? // American Psychologist, 2000. June. P. 638–646; Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment, 1994. Vol. 6. P. 50–60

65. Rotter J.B. Cognates of personal control: Locus of control, selfefficacy and explanatory style : Comment. Applied and Preventive Psychology. 1992. P. 127–129

66. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D. W. Aycok, J. L. Hung, W. L. Cutlette, K. A. Silva-Cannella. Counseling Psychologist. 1986. Vol.14. P. 499–549.

67. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методики дослідження стресостійкості та копінг-стратегій Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Інструкція: Нижче пропонується тест, який дозволяє отримати оцінку рівня стресостійкості.

Оцініть, як часто ці варіанти поведінки виявляються у Вас.

«1» - рідко, «2» - іноді, «3» - часто Текст методики:

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

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

Рівень вашої стресостійкості:

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

Опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса

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

ОПИНІВШИСЬ В СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...

ніколи рідко іноді часто

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч щось.
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.
5. Критикував і докоряв себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.
9. Поводився, ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше, ніж звичайно.
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.
19. Вибачався чи намагався все загладити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду у цій ситуації.
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись першому пориву.
28. Знаходив нову віру у щось.
29. Знову відкривав собі щось важливе.
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.
31. Загалом уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.

44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.

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

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

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

ДОДАТОК В

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

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

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

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

Шкала самооцінки особистісної тривожності.

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

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

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

забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Обробка результатів.

Ситуативна тривожність визначається таким чином: З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50. Особистісна тривожність визначається так: З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

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

ДОДАТОК Г

Методика «Локусу контролю» (Дж. Роттер)

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

Текст опитувальника:

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

2. а) багато невдачі походять від невезіння; б) невдачі людей є результатом їх власних помилок.

3. а) одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними; б) аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.

4. а) зрештою до людей приходить заслужене визнання; б) на жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5. а) думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірно; б) багато учнів не розуміють, що їх позначки можуть залежати від випадкових обставин.

6. а) успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин; б) здатні люди, які не стали керівниками, самі не використали свої можливості.

7. а) як би Ви не старалися, деякі люди все одно не будуть симпатизувати Вам; б) той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими людьми.

8. а) спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини; б) тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.

9. а) я часто помічав справедливість приказки: «Чому бути - того не минути»; б) по-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

10. а) для хорошого фахівця навіть перевірка з пристрасстю не представляє утруднень; б) навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки з пристрасстю.

11. а) успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння; б) щоб домогтися успіху, потрібно не упустити зручного випадку.

12. а) кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення; б) суспільством керують люди, які висунуті на громадські посади, а пересічна людина мало що може зробити.

13. а) коли я будує плани, то завжди переконаний, що зможу здійснити їх; б) не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

14. а) є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони нехороші; б) в кожній людині є щось хороше.

15. а) здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням; б) коли не знають, як бути, підкидають монету; по-моєму, в житті часто можна вдаватися до цього.

16. а) керівником стають завдяки щасливому збігу обставин; б) щоб стати керівником, потрібно вміти управляти людьми; везіння тут ні при чому.

17. а) більшість з нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події; б) беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть управляти подіями у світі.

18. а) більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин; б) насправді така річ, як везіння, не існує.

19. а) завжди потрібно вміти визнавати свої помилки; б) як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20. а) важко дізнатися, чи дійсно Ви подобаєтеся людині; б) число ваших друзів залежить від того, наскільки Ви викликаєте прихильність до себе інших.

21. а) зрештою неприємності, які трапляються з Вами, врівноважуються приємними подіями; б) більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, ліні.

22. а) якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоренити; б) є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушність не викоренити.

23. а) іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли висувають людину на заохочення; б) заохочення залежать від того, наскільки старанно людина трудиться.

24. а) хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що повинні робити; б) хороший керівник ясно дає зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.

25. а) я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною; б) не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26. а) люди самотні через те, що не проявляють дружелюбності до оточуючих; б) марно дуже старатися розташувати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся і так.

27. а) характер людини залежить головним чином від його сили волі; б) характер людини формується в основному в колективі.

28. а) те, що зі мною трапляється це справа моїх власних рук; б) іноді я відчуваю, що моє життя розвивається незалежно від мене.

29. а) я часто не можу зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше; б) в кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Обробка результатів.

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

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

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