МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,

спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Копінг-стратегії ветеранів війни: особливості використання та шляхи корекції

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи ПСМЗ-24-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **В. С. Литвин**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **О.Г.Льовкіна**
підпис наукового керівника д-р, психол. наук. професор

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д-р, психол. наук, професор.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» 12. 2025р. №6

Завідувач кафедри

_____ **І.О. Пєтухова,**
підпис канд. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 8 06.02.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 5+ 10.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.Е. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Литвина Володимира Сергійовича
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Копінг-стратегії ветеранів війни: особливості використання та шляхи корекції**

Затверджена наказом ректора від 25.11.2024 № 1761
Затверджена наказом ректора нова редакція від 07.05.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 19.01.2026

Цільова установка полягає в теоретичному аналізі та емпіричному вивчення особливостей використання та шляхи корекції копінг-стратегій ветеранів війни та розробці програми формування та розвитку адаптивних копінг-стратегій у даної цільової групи.

Об'єктом дослідження є: копінг-стратегії ветеранів.

Предмет дослідження: особливості використання та шляхи корекції копінг-стратегій ветеранів війни.

Мета дослідження: особливості використання та шляхи корекції копінг-стратегій ветеранів війни.

Дослідження здійснювалося на базі «Республіканський центр лікування та

реабілітації наслідків нейротравми», м. Клевань, Рівенська область. Загальна вибірка 50 військовослужбовців (20 жінок і 30 чоловіків) (убд) на реабілітації. Віковий розподіл 26-46 років.

Вихідні дані до роботи: аналіз наукових підходів до вивчення проблеми копінг-стратегій; результати власного емпіричного дослідження (анкетування засобом стандартизованих самозвітів, статистична обробка даних).

Перелік графічного матеріалу: загальний обсяг роботи становить 65 сторінок, містить 4 таблиці.

Зміст кваліфікаційної роботи: магістерська роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних літературних джерел і додатків. У першому розділі подано теоретичні аспекти дослідження проблеми копінг-стратегій; другий розділ присвячено вивченню особливостей використання копінг-стратегій ветеранами війни; у третьому розділі обгрунтовано та презентовано программу розвитку адаптивних ефективних копінг-стратегій.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	12.02.2026

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2024
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.Г. Льовкіна
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В. Литвин

АНОТАЦІЯ

Копінг-стратегії ветеранів війни: особливості використання та шляхи корекції

Магістерська робота присвячена дослідженню особливостям подолання стресу ветеранами війни. Актуальність розгляду специфічних особливостей копінг-поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій обумовлена набуттям великого значення процесу повноцінного функціонування та відновлення психологічного здоров'я особистості при довготривалій травматизації, що є наслідком дії такого надскладного, багатоаспектного, деструктивного стресору, як сучасна війна.

У роботі здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до розуміння дефініцій «копінг», «копінг-стратегії» та особливостей їх використання ветеранами. Емпірично вивчено та схарактеризовано психологічні особливості подолання стресу засобами копінгу ветеранами та ветеранками.

На основі отриманих результатів розроблено тренінг формування конструктивних копінг-стратегій, що скаладалась з курсу психокорекційних занять, психотехнік та рефлексій.

Наукова новизна роботи полягає в поглибленні уявлень про особливості подолання складних життєвих ситуацій ветеранами після повернення із зони бойових дій. Практична значимість роботи полягає у застосуванні на практиці розробленого тренінгу конструктивної копінг-поведінки з метою навчання ветеранів конструктивним методам копінгу. Матеріали можуть бути корисними для роботи практичних психологів, проведення стабілізаційних груп та груп підтримки, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів.

Ключові слова: копінг-стратегія, копінг-стилі, стрес, життєстійкість, психологічні захисти, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Coping strategies of war veterans: features of use and ways of correction

The master's thesis is devoted to the study of the peculiarities of overcoming stress by war veterans. The relevance of considering the specific features of the coping behavior of military personnel in combat conditions is due to the great importance of the process of full functioning and restoration of psychological health of the individual in the event of long-term traumatization, which is a consequence of the action of such an extremely complex, multifaceted, destructive stressor as modern war.

The paper provides a theoretical analysis of the main scientific approaches to understanding the definitions of "coping", "coping strategies" and the features of their use by veterans. The psychological features of overcoming stress by means of coping by veterans have been empirically studied and characterized.

Based on the results obtained, a training course on the formation of constructive coping strategies was developed, which consisted of a course of psychocorrectional classes, psychotechniques and reflections.

The scientific novelty of the work lies in deepening the understanding of the peculiarities of overcoming difficult life situations by veterans after returning from the combat zone. The practical significance of the work lies in the practical application of the developed training on constructive coping behavior in order to teach veterans constructive coping methods. The materials can be useful for the work of practical psychologists, conducting stabilization groups and support groups, and by teachers in the process of professional training of future psychologists.

Keywords: coping strategy, coping styles, stress, resilience, psychological defenses, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти ……...12

1.2 Копінг-стратегії у структурі копінг-поведінки особистості …….17

1.3 Копінг – ресурси у структурі копінг – поведінки особистості ……22

Висновки до першого розділу ……....27

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

2.1. Опис процедури та методик дослідження ……29

2.2. Дискусія результатів дослідження ……32

Висновки до другого розділу ……36

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

3.1. Теоретико-методологічні засади формування конструктивної копінг-поведінки ветеранів ……..……..39

3.2. Тренінг розвитку конструктивної копінг-поведінки ……..40

Висновки до третього розділу ……..……47

ВИСНОВКИ ……49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……53

ДОДАТКИ ……58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність розгляду специфічних особливостей копінг-поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій обумовлена набуттям великого значення процесу повноцінного функціонування та відновлення психологічного здоров'я особистості при довготривалій травматизації, що є наслідком дії такого надскладного, багатоаспектного, деструктивного стресору, як сучасна війна. В умовах бойових дій важливим є здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизовувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій.

Практика бойових дій свідчить, що протидіючі сторони поряд з неминучими фізичними, несуть відчутні психологічні втрати. Вони пов'язані з отриманням воїнами бойових психічних травм, які, у свою чергу, призводять до розладів психічної діяльності, повної чи часткової втрати боєздатності. Так, дослідження в частинах, виведених із зон бойових дій, показали: 62% військовослужбовців зазнали граничних психічних навантажень, 58% з них під час бою були нездатні вести прицільний вогонь; 80% солдатів та сержантів та 60% офіцерів перенесли стреси, що загрожували зривам їхньої діяльності.

Стрес, що переживається військовим у складних умовах бойової діяльності, лежить в основі психічних травм, втрати боєздатності. Стрес - це реакція організму на фізичний або психологічний вплив, що порушує його внутрішню рівновагу, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму загалом). Для того щоб вижити в бойовій обстановці, військовий повинен перебудувати всю свою сутність (рівень пильності та активності, швидкість реакцій, стиль поведінки, систему цінностей та відносин до навколишнього, людей, себе тощо) відповідно до її вимог. Така перебудова, пристосування до

режиму бойової життєдіяльності, стрес-факторів війни відбувається з кожним її учасником.

Об'єктом дослідження є: копінг-стратегії ветеранів війни.

Предмет дослідження: особливості використання та шляхи корекції копінг-стратегій ветеранів війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості використання та шляхи корекції копінг-стратегій ветеранів війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми копінг-стратегій особистості.

2. Спланувати емпіричне дослідження та встановити гендерні особливості використання копінг-стратегій та їх корелятів ветеранами війни.

3. Провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження особливостей використання копінг-стратегій та їх корелятів ветеранами та ветеранками війни.

4. Розробити програму формування та розвитку копінг-стратегій ветеранами війни.

Для розв’язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об’єкту та предмету дослідження ***методів*:**

а) *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем дослідження;

б) *емпіричні* – спостереження, психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик: 1) Тест-опитувальник домінуючих копінг-стратегій особистості (Д. Амірхан, адапт. Н.Сирота і В.Ялтонський); 2) Опитувальник «Способи копінг-поведінки» (авт. Р.Лазарус і С. Фолкман, адапт. Т.Крюкова); 3) Опитувальник копінг-механизмів (авт. Е.Хейм).

в) *статистичні* методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір

варіативності результатів (кореляційний (коефіцієнт кореляції r-Пірсона) з наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалися на базі пакету статистичних програм SPSSv.17.0 for Windows.

Теоретична значущість. Дослідження систематизує та доповнює існуючі теоретичні підходи до розуміння особливостей використання копінг-стратегій ветеранами війни. Результати дослідження можуть бути використані для подальших теоретичних розробок у галузі психології копінгу.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що запропоновані рекомендації та розроблена програма формування та розвитку адаптивної копінг-поведінки може бути використаною практичними психологами, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів з метою поглиблення психологічних знань щодо особливостей використання копінгу ветеранами бойових дій.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі «Республіканський центр лікування та реабілітації наслідків нейротравми», м.Клевань, Рівенська область. Загальна вибірка 50 військовослужбовців (20 жінок і 30 чоловіків) (УБД) на реабілітації. Віковий розподіл 26 - 46 років.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження обговорювалися протягом навчального року на засіданнях кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» (м. Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладений на 52 сторінках комп’ютерного набору, містить 4 таблиці та додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.4 Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти

Вперше термін «копінг–поведінка» з'явився в психологічній літературі в 1962 році; Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Чотири роки опісля, в році Р.Лазарус у своїй книзі "Psychological Stressand Coping Process" ("Психологічний стрес і процес його подолання") звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу і інших подій, що породжують тривогу .

Точніше копінг-поведінка визначається так: копінг – це "безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини". Автори підкреслюють, що копінг – це процес, який весь час змінюється, оскільки особа і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і роблять один на одного взаємний вплив. У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Важливими показниками у суб'єктивній картині складної життєвої ситуації являються уявлення про ситуацію та способи її подолання [48].

Як показано Лазарусом, стверджується, що стрес – це дискомфорт, що відчувається, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів

середовища і ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні. За Лазарусом і Фолкманом, індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора, зіставляючи запити середовища з власною оцінкою ресурсів, якими вони володіють, щоб справитися з цими самими запитами.

З часом поняття "копінг" стало включати реакцію не тільки на "надмірні або перевищуючі ресурси людини вимоги", але й на щоденні стресові ситуації. Зміст копінгу при цьому залишився тим же: копінг– це те, що робить людина, щоб справитися із стресом: вона об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються, щоб справитися із запитами буденного життя. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в певних обставинах. Таким чином, копінг – це "поведінкові і когнітивні зусилля, застосовувані індивідами, щоб справитися з взаємостосунками людина-середовище" .

При цьому підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції – це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що набуті в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю.

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних поглядів на ефективність стратегій подолання. Якщо в багатьох теоріях враховується, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними, то існують автори, з погляду яких невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є її корисність; вони визначають подолання як "адаптивні дії, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені".

Альтернативна точка зоруполягає втому, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь і контексту, в якому цей копінг реалізується.

Дослідники копінг-стратегій у спробах систематизувати і створити стрункукласифікацію виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб справитися із стресом: це копінгові дії, копінг-стратегії і копінгові стилі. Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії, стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі (наприклад, групу стратегій, яка є концептуально схожими діями). Наприклад, таким стилем може бути "Звернення до інших". Іноді терміни копінгові дії і копінг-стратегія використовуються як взаємозамінні, тоді як копінгові стилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб справитися із стресом. Інші схожі терміни; це копінгові тактики і копінгові ресурси [7].

Роботи, присвячені вивченню феномена копінг-поведінки, з'являються в зарубіжній психології з другої половини XX століття [50]. У роботі німецьких авторів використовується термін "bewaltigung" (подолання). Вітчизняні дослідники поняття "Копінг-поведінка" інтерпретують як опанувальну поведінку або психологічне подолання. Копінг-поведінка має на увазі індивідуальний спосіб справляння людини із скрутною ситуацією відповідно до її значущості в її житті і з особистісно-середовищними ресурсами, які багато в чому визначають поведінку людини [50].

Поняття "копінг" інтерпретується по-різному в різних психологічних школах [14].

Перший підхід – неопсихоаналітичний. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, направлені на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях. Функціонування копінг-процесів передбачає включення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості в процесі вирішенняпроблеми. У разі нездатності особистості до адекватного вирішення проблеми включаються захисні механізми, сприяючі пасивній адаптації [58]. Такі механізми визначаються як ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми,

перешкоджаючі адекватній орієнтації індивіда в реальній дійсності. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем.

Другий підхід визначає копінг як якості особистості, що дозволяють використовувати відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації. А.Біллінгс і Р.Моос виділяють три способи подолання стресової ситуації.

1. Копінг, націлений на оцінку, – подолання стресу, що включає спроби визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивну переоцінку та ін.

2. Копінг, націлений на проблему, – справляння зі стресом, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.

3. Копінг, націлений на емоції, – подолання стресу, що включає когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати афектну рівновагу.

У третьому підході копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації і багатьма іншими чинниками. Р.Лазарус і С.Фолькман позначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, направлені на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивну копінг-поведінку, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [70].

Р.Лазарус виділив три типи стратегій вирішення загрозливої ситуації: механізми захисту его; пряма дія – напад або втеча, яка супроводжується гнівом або страхом; подолання без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує [61].

На думку С.Фолькман і Р.Лазаруса, копінг виконує дві основні функції:

- регуляція емоцій (копінг, націлений на емоції);
- управління проблемами, що викликають дистрес (копінг, націлений на проблему).

Обидві ці функції здійснюються в більшості стресових ситуацій. Їх кількісне співвідношення залежить від того, як оцінюються стресові ситуації. Оцінка того, що відбувається, грає важливу роль у процесі еволюції людини, від неї залежить інтенсивність і характер емоцій, які відчуває людина, зустрічаючись з проблемами [70].

Д. Галахер висунув гіпотезу, що оцінка події залежить від об'єму наявних у особистості ресурсів, які дозволяють справитися з цією подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза. Зазвичай стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси і сприймають стресогенні події як зміни [34].

Виділяються два види когнітивної активності: первинна і вторинна оцінка.

Первинна оцінка дозволяє людині вирішити, чи є дана ситуація загрозливою чи її можна віднести до ситуації зміни, яка не містить в собі загрози його благополуччю. Вона дозволяє оцінити силу стресової дії, зіставити можливість шкоди, що завдається нею, з індивідуальними можливостями.

Вторинна оцінка доповнює первинну. Вона визначає, якими методами можна вплинути на негативну подію та її результат, тобто процес вибору механізмів і ресурсів подолання стресу. З її допомогою людина вирішує, що вона може зробити в даній ситуації [57].

За когнітивною оцінкою ситуації слідує вироблення механізмів подолання стрессу [13].

Якщо у тварин поведінкова відповідь на несприятливі дії середовища виявляється переважно уникненням, відходом від загрозливої ситуації, агресією, то у людини при подоланні стресу включаються когнітивні розумові процеси прийняття адаптаційного рішення [27].

А. Незу, Т. Дзурілла, М. Голдфрід першими описали процес вирішення соціальних проблем або копінг-процес. Це стало теоретично важливим моментом у вивченні формування активної поведінки подолання – стратегій вирішення проблем. Активне вирішення проблем є когнітивно-поведінковим процесом, в результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості [9].

Автори виділили п'ять компонентів копінг-процесу.

Орієнтація в проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення.

Визначення і формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах і ідентифікація специфічних цілей.

Генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів рішення проблеми.

Вибір оптимального варіанту рішення проблеми.

Виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності [71].

1.2. Копінг-стратегії у структурі копінг-поведінки особистості

Проблемі подолання стресу присвячено безліч досліджень. Серед них найбільш популярні роботи, що вивчають механізм дії копінг-стратегій (поведінкових стратегій), їх зв'язок з копінг-ресурсами (особистісними ресурсами) та іншими психологічними характеристиками. У цих роботах визначаються стилі поведінки подолання, вивчається його вплив на процеси адаптації, самопочуття людей. Великий інтерес викликають вікові і статеві відмінності копінг-поведінки.

Встановлено, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору копінг-стратегій у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Використання активних поведінкових стратегій подолання і відносно низька сприйнятливість до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики приводять уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, направлених не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги [17].

У використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка. Із збільшенням віку підвищується вірогідність використання активних поведінкових стратегій вирішення проблем [69].

Дослідження стратегій подолання стресу, використовуваних студентами, показало, що емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії служать безпосередньому емоційному вирішенню, зняттю негативних відчуттів, а стратегії, орієнтовані на проблему, направлені на зміну реальної ситуації. Крім того, було встановлено, що люди з високою тривожністю частіше використовують емоційні копінг-стратегії (уникнення, звинувачення і т.п.), які пов'язані із зниженням самооцінки, погіршенням адаптації до захворювань [73], а високий рівень психологічної зрілості людей, відчуття власної значущості, висока самооцінка обумовлюють використання когнітивних копінг-стратегій [74].

Досліджуючи статеві відмінності в стилі подолання стресу, Н.Ендлер і Д.Паркер дійшли висновку, що у жінок молодого віку стиль подолання депресії емоційніший і більш орієнтований на уникнення. Проте і чоловіки, і жінки з явно вираженою депресивною симптоматикою більш схильні до емоційного стилю подолання стресу, чим люди з менш вираженою депресією [44].

За даними Н.К'юпера із співавторами, дистанціювання, самоізоляція розглядаються як неефективні стратегії поведінки, сприяючі виникненню депресії. Встановлено також, що при боротьбі із стресогенними подіями вразливі люди використовують неадекватні стратегії, переважно самоізоляцію [75].

Т.Вілле досліджував поведінкові копінг-стратегії, які включають дії, сприяючі або не сприяючі вживанню психоактивних речовин. Поведінка, направлена на уникнення контактів з людьми, що вживають наркотики, полегшує протистояння соціальному тиску і зменшує вірогідність наркотизації. Пошук соціальної підтримки у осіб, що невживають наркотики, сприяє припиненню наркотизації. Поведінка ж, направлена на реалізацію поведінкової стратегії "пошук задоволення", пошук підтримки у наркоманів, сприяє посиленню наркотизації [75].

Інтерес дослідників до проблеми подолання стресу привів до того, що за останні 15 років збільшилося число робіт, автори яких намагалися не тільки вивчити, але й виміряти копінг-поведінку, створюючи для цієї мети спеціальні анкети [5, с. 339].

Автори опитувальників найчастіше виходили з потреби досліджувати:

- окремі, конкретні ситуативні копінг-стратегії;
- стратегії, розділені за основними сферами психічної діяльності (когнітивні, емоційні, поведінкові);
- базисні стратегії копінг-поведінки, що включають когнітивні, поведінкові і емоційні варіанти реагування на стрес і об'єднані з окремих ситуативно-специфічних копінг-стратегій за принципом активності-пасивності подолання стресу;
- окремі ситуативно-специфічні копінг-стратегії і базисні копінг-стратегії, для чого в опитувальників включалися шкали, націлені на вивчення тих і інших типів стратегій [47].

У 1978 році Л. Перлін і К. Шулер вперше використовували метод інтерв'ю для вимірювання копінг-поведінки дорослих випробовуваних. Вони виділили три копінг-стилі, відповідні основним сферам психічної діяльності: поведінкові відповіді, які змінюють ситуацію; відповіді, які змінюють значення або оцінку ситуації; відповіді, націлені на контроль негативних відчуттів [74].

Р. Лазарус і С. Фолькман створили опитний лист "Способи копінгу" (1980), що складається з 118 пунктів, який в подальшому в різних модифікаціях став одним з найбільш популярних інструментів вимірювання копінг-поведінки. Методика визначає 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегії: конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, відхід-уникнення, планове вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності [72].

У подальші роки були розроблені різні варіанти опитувальників для вивчення копінг-поведінки. А. Біллінгс і Р. Моос створили опитувальника, за допомогою якого виділили три види копінгу: націлений на оцінку; націлений на проблему; націлений на емоції [70]. Е. Хейм запропонував методику дослідження особливостей копінг-поведінки, диференційованих по основних сферах психічної діяльності, в якій виділялося більше 25 ситуативно-специфічнихкопінг-стратегій. Ці стратегії були розділені на три групи: більш адаптивні, менш адаптивні і такі, що мають невизначений вплив на адаптацію [71].

У 1989 році була створена шкала копінг-поведінки, вякій виділяються дві форми копінг-поведінки: характерологічну і ситуативну [75].

У 1990 році з'явився багатовимірний опитувальник, що визначає 3 види копінгу: орієнтований на завдання; орієнтований на емоції; орієнтований на уникнення. [70].

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив "Індикатор копінг-стратегій". Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення [65].

"Індикатор копінг-стратегій" можна вважати одним із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна підрозділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

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

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з оточуючою дійсністю, піти від вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім "піти від вирішення проблем", використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдоподолальної поведінки. Вона направлена на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю розвитку особистісно-середовищнихкопінг-ресурсів і навиків активного вирішення проблем. Проте вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації,віку і стану ресурсної системи особистості [65].

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. В деяких випадках людина може самостійно справитися з виниклими труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед подумавши про її негативні наслідки [60].

1.3. Копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості

До копінг-ресурсів, що допомагають справитися із стресогенними ситуаціями відносяться: ресурси особистості (Я-концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіляція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості) і ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людина, а також її уміння находити, приймати і подавати соціальну підтримку) [12, с. 512].

Уявлення людини про себе, або Я-концепція, в процесі дорослішання повинна бути замінена на нову, відповідну особливостям віку. З погляду формування адаптаційних механізмів слід розглядати Я-концепцію як найважливіший особистісний ресурс [6]. Процеси формування Я-концепції та інших психологічних механізмів адаптації до соціального середовища здійснюються паралельно, роблячи виражений вплив один на одного. Я-концепція є немовби сконструйованим утворенням, відображає як вікові, так і індивідуальні особливості і включена в безліч зв'язків і відносин з іншими феноменами розвитку людини [28].

Інтернальний локус контролю, або вміння контролювати своє життя і брати відповідальність за нього, є особистісним ресурсом, на основі якого формується адаптаційна поведінка. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища і життєвий стиль людини [5].

На думку Д.Роттера (автора даного поняття), суб'єктивний контроль, або локус контролю, є "певний ступінь сприйняття людьми подій, залежних або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі, успіху (екстеральний локус контролю)", а також трактується як "ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного". Доведено, що люди з внутрішнім (інтернальним)

локусом контролю проявляють велику когнітивну активність, ефективніше долають стрес і проявляють вищий рівень соціальної адаптації, чим "екстернали" [70].

Можливості, що дозволяють оцінювати дію соціального середовища і власну поведінку, тісно пов'язані з когнітивним розвитком людини. Вона базується на змінах Я-концепції іформуванні зрілого мислення. При цьому необхідно врахувати, що в підлітковому і юнацькому віці когнітивні процеси не статичні, а є динамічним процесом, що проходить від незрілості до зрілості, на який впливають біологічні, індивідуальні чинники і досвід взаємодії з середовищем [46]. Процес когнітивного розвитку відбувається на різних рівнях і є розвитком здатності критично і концептуально мислити. В процесі розвитку конкретного мислення і отримання емпіричного досвіду дитина, підліток, а потім вже молода людина набуває здатності мислити абстрактними категоріями, символами і гіпотетичними вимірами. В той же час формуються реалістичніші плани на майбутнє. Когнітивні процеси беруть участь у становленні особистісної ідентичності. Здатність формувати альтернативні пояснення і розглядати різні перспективи приводить до соціальної адаптації і можливості вирішувати складніші проблеми. Когнітивний розвиток впливає на формування навиків подолання проблем і міжособистісної, комунікативної ефективності. Негнучкість і обмеженість поведінкових стратегій у дитинстві в більшості випадків змінювалася адекватнішими творчими і емпатичними навиками в дорослому періоді. Самоповага, самоефективність, що є продуктом розвитку когнітивних процесів, створюють можливість адекватно реагувати на стресові ситуації і справлятися з ними [4].

Прагнення бути разом з людьми, вміння співпереживати -афіляція і емпатія- є комунікативними особистісними ресурсами, що впливають на поведінку людини. Блокування афіляції викликає відчуття самоти, відчуженості, породжує і посилює стресс [23].

Афіляція нерозривно пов'язана з емпатією, яка визначається як збагнення чужого емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини. Це - цілісний процес, що включає фізіологічний, кінестетичний, афектний, когнітивний і мотиваційний компоненти, суттєво і позитивно впливає на якість спілкування і позитивні особистісні зміни. Вона є одним з ключових чинників у розвитку соціального взаєморозуміння, просоціальної поведінки і виступає найважливішим ресурсом подолання стресу [24].

Людина переживає будь-який свій стан через призму складної і обширної мережі взаємозв'язків. Виникнення самоти є знаком порушення цієї мережі, знаком втрати життєво важливого у внутрішньомусвіті особистості [66].

Соціальна підтримка – це інформація, що приводить людину до переконання, що її люблять, цінують, піклуються про неї, що вона є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання [30]. Соціальна підтримка визначається як обмін ресурсами між різною кількістю людей, принаймні, двома – донором підтримки та її реципієнтом (одержувачем) і є функцією соціальних мереж, які характеризують соціальне середовище особистості [8].

Мережі соціальної підтримки – це структури, здатні надати людині допомогу. Вони включають різні взаємостосунки між людьми, сприяючі підтримці здоров'я [67].

Люди, що одержують ефективну соціальну підтримку від сім'ї, друзів, значущих для них людей і соціальних співтовариств, володіють міцнішим здоров'ям, легше справляються із стресами, стійкіші до розвитку захворювань, тому важливу роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій грає соціально підтримуючий процес, що включає три ланки:

- здатність індивіда знаходити людей, готових надати йому допомогу - пошук соціальної підтримки;
- наявність структур, здатних подати підтримку (члени сім'ї, друзі, значущі інші, члени суспільних організацій і т.д.) - мережі соціальної підтримки;

- здатність людини приймати допомогу від оточуючих - сприйняття соціальної підтримки [65].

Виділяють наступні типи соціальної підтримки:

- емоційна або інтимна - турбота про іншого, довіра і співпереживання йому;
- інструментальна або матеріальна - допомога колег по роботі, фінансова допомога, забезпечення ресурсами;
- інформаційна - сприяння у вирішенні проблеми шляхом пропозиції важливої інформації, поради;
- зворотний зв'язок або підтримка у формі оцінки - оцінка виконання після вирішення проблем [18].

До компонентів соціальної підтримки відносяться:

- структура (сімейний статус, число друзів, зв'язки з родичами, членами формальних і неформальних організацій і т.д.);
- функції (емоційна, оцінна, інформаційна, ресурсна);
- ефект (задоволеність підтримкою) [59].

Соціальна підтримка пом'якшує дію стресу високої інтенсивності, виступає як буфер між стресором і людиною. Висока соціальна підтримка нейтралізує негативний вплив стресу високої інтенсивності і забезпечує збереженняздоров'я. Низька соціальна підтримка при стресі високої інтенсивності не робить буферного ефекту, що приводить до погіршення здоров'я [53].

Соціальна підтримка сприяє процесам подолання стресу в трьох напрямах: за рахунок підвищення самооцінки; завдяки допомозі інших людей у зміні стресової ситуації; шляхом включення оцінки значущого іншого в свою систему, що змінює емоційну відповідь на дію стресогенного чинника і дозволяє побачити ситуацію "іншими очима". С.Кохен і С.Сайм вважають, що соціальна підтримка знижує негативну дію стресу і збільшує позитивну шляхом підвищення

самооцінки, посилення міцності імунної системи, внаслідок чого зменшується сприйнятливість до хвороб [31].

Феномену соціальної підтримки та її впливу на адаптацію індивіда в стресовій ситуації присвячено багато досліджень [70].

Т.А.Вілле було встановлено, що допомога членів сім'ї і друзів робить найбільш важливий вплив на поведінку подолання [76].

Існує зв'язок між соціальною підтримкою і ефективністю лікування пацієнтів із залежностями. Порівняльний аналіз результатів дослідження людей, що припинили курити і продовжують курити, показує, що ті, хто продовжують курити, в основному спілкуються з соціальним оточенням, що забезпечує підтримку куріння. Ті, хто припинили курити, набували соціальної підтримки з оточення некурящих. Пацієнтам із залежністю від алкоголю властиве ефективне сприйняття підтримки з боку партнерів по алкоголізації, які мають певні можливості в плані придбання алкоголю і його прийому.

На групі хворих наркоманією був вивчений взаємозв'язок між імпульсивністю, емпатією, життєвим стилем і участю пацієнтів у роботі 12_крокової групи самодопомоги. Дослідження показали, що емпатія сприяє тривалості стриманості і участі в роботі групи. Емпатія розглядається як необхідна складова успішної участі в програмі. Імпульсивність сприяє тривалому вживанню наркотиків і підвищує ризик рецидиву [71].

Існує величезна кількість методик, направлених на виявлення і вимірювання різних видів соціальноїпідтримки. Їх велика кількість і різноманітність утрудняє вибір найбільш ефективного інструменту для проведення наукових досліджень [47].

У 1979 році Л.Беркман і С.Сім розробили "Індекс соціальної мережі" - опитувальник, що вимірює джерело соціальних контактів у сферах: "сім'я", "родичі", "релігійне товариство" і "суспільні організації" [68]. Трохи пізніше була створена "шкала соціального зв'язку", в якій оцінювалися якісні і кількісні

аспекти соціальної підтримки, що відносяться до роботи, фінансів, сім'ї, власного здоров'я, власної особистості і суспільства в цілому. Шкала складається з 18 пунктів. Час роботи з шкалою – 7 хвилин [10, с. 46].

Можна також відзначити "опитувальника соціально-підтримуючої поведінки", розробленого в 1981 році, за допомогою якого визначається частота отримання соціальної підтримки від оточуючих і сприйняття цієї підтримки респондентом (Ваггега М.); "шкалу соціальної підтримки", що включає субшкали дружньої, сімейної підтримки, підтримки, що отримується від сусідів і громадських організацій (Din A.); "опитувальник соціально-підтримуючих ресурсів", що вимірює розмір, характеристики і структуру індивідуальної соціально-підтримуючої мережі (Vauks A.); "опитувальник соціальної підтримки" Саразона, що визначає сприйняття числа осіб, що подають соціальну підтримку, а також задоволеність соціальною підтримкою (Sarazon B.R. et. al.); "індекс соціальної підтримки" Вілкокса, що вимірює сфери емоційної, інформаційної і матеріальної підтримки (Vilckox B.), "багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки" Зімета, розроблена в 1988 році, яка оцінює ефективність і адекватність соціальної підтримки по трьох аспектах: сім'я, друзі, значущі інші.

Висновок до першого розділу

Узагальнення літературних джерел з проблеми копінг-поведінки особистості дає змогу резюмувати, що більшість науковців визначають копінг як індивідуальний спосіб взаємодії людини з складною життєвою ситуацією у відповідності з її значущістю у житті індивіда, його психологічними можливостями та особистісною логікою. У працях Лазаруса як синонімічні вживаються поняття «копінг», «копінг-поведінка», «опанування стресів», «стресоподолання», «опановуюча поведінка» тощо.

Копінг виконує дві основні функції: регуляція емоцій (емоційно-орієнтований копінг) та управління проблемами, що викликають дистрес (проблемно-орієнтований копінг).

У процесі подолання стресу кожна особистість використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї життєвого досвіду. Тому копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – способи подолання діючого стрес-фактора, які виникають як відповідь особистості на існуючу загрозу. Це сукупність емоційних, поведінкових та когнітивних стратегій особистості, суть яких полягає в адаптації до життєвих подій та стресових ситуацій. При цьому домінування адекватних, конструктивних і гнучких стратегій психологічного подолання сприяє самореалізації внутрішнього потенціалу людини та особистісному зростанню, а застосування пасивних і неконструктивних стратегій підсилює невротизацію особистості та часто призводить до хвороб.

Під копінг-стратегіями розуміються засоби управління стрес-фактором, які використовує індивід для відповіді на існуючу загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб опановувати життєві труднощі. Існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає. Класично копінг-стратегії диференціюють у три групи – стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

2.1. Опис процедури та методик дослідження

Гіпотезою експериментального дослідження послужило припущення, що існують відмінності копінг-поведінки ветеранів та ветеранок з домінуванням стратегії раціонального вирішення проблем у чоловіків та пошуку соціальної підтримки й уникання проблем у жінок.

У процесі дослідження були використані наступні психодіагностичні методики.

1. Тест-опитувальник домінуючих копінг-стратегій особистості (Д. Амірхан, адапт. Н.Сирота і В.Ялтонський).

2. Опитувальник «Способи копінг-поведінки» (авт. Р.Лазарус і С. Фолкман, адапт. Т.Крюкова).

3. Опитувальник копінг-механизмів (авт. Е.Хейм).

1. ***Методика «Індикатор копінг-стратегій»*** (авт. Дж. Амірхан, адапт. Н.Сирота, В.Ялтонський).

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних конінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання (Amirkhan J., 1990).

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій

людина намагається використовувати всі наявні в нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього його середовищі: сім'ї, друзям, значимим іншим.

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

Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивного, псевдосовладающего поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. В деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, в третіх він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Вказаний опитувальник включає 33 пункти тверджень, які дозволяють визначити базисні копінг-стратегії та їх співвідношення у структурі копінг-поведінки (Додаток А). Досліджувані працювали за наступною інструкцією: «Ми цікавимося, як людям вдається долати життєві проблеми, труднощі й неприємності. На бланку зазначені декілька можливих шляхів подолання проблем повсякденного життя. Ознайомившись з даними твердженнями, Ви зможете визначити, які з запропонованих варіантів зазвичай Вами

використовуються у процесі подолання складних життєвих ситуацій. Всі ваші відповіді залишаться невідомими стороннім. Зробіть спробу згадати про одну із серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останні 6 місяців, і яка змусила Вас серйозно переживати. Опишіть цю проблему у декількох словах. Потім, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного з них». Варіанти відповідей досліджувані ранжували за трибальною системою: «так» – 3 бали; «скоріше так, чим ні» – 2 бали; «ні» – 1 бал. Потім підраховувалася сума набраних балів для кожної з трьох основних шкал, які відповідали базисним стратегіям. Результати у балах співвідносилися з таблицею норм, яка дозволяла визначити рівень вираженості тієї чи іншої базисної стратегії.

Методика Е. Хейма дозволяє вивчити 26 варіантів копінгу, які залежать від конкретних ситуацій, і які поділяються на три основні сфери психічної діяльності: когнітивну, емоційну та поведінкову. Ці стратегії можуть бути адаптивними, відносно адаптивними або неадаптивними.

Адаптивні копінг-стратегії включають: 1) когнітивні – аналіз проблеми; 2) емоційні – оптимістичний підхід; 3) поведінкові – співпраця.

Відносно адаптивні стратегії охоплюють: 1) когнітивні – усвідомлення відносності, релігійність, встановлення власної цінності, ігнорування, дисимуляція, збереження самовладання, надання сенсу; 2) емоційні – протести, пасивна кооперація; 3) поведінкові – відволікання, альтруїзм, компенсація, конструктивна активність, звернення за допомогою.

Неадаптивні копінг-стратегії включають: 1) когнітивні – покора, розгубленість; 2) емоційні – емоційна розрядка, придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність; 3) поведінкові – активне уникнення, відступ.

2.2. Дискусія результатів дослідження

Результати дослідження копінг-стратегій особистості за методикою Д.Амірхана і визначення тих чи інших форм реагування у складній життєвій ситуації ветеранів і ветеранок подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження копінг – стратегій ветеранів та ветеранок за опитувальником Д.Амірхана

Копінг – стратегії	Дуже низький		Низький		Середній		Високий	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Розв’язання проблем	0,00	0,00	6,25	6,25	68,76	75,00	25	18,75
Пошук соціальної підтримки	31,25	0,00	25	62,5	43,75	18,75	0,00	18,75
Уникання	75,00	43,75	25	0,00	0,00	6,25	0,00	0,00

У таблиці 2.1 показано, що у чоловіків-ветеранів високий рівень вираженості копінг-стратегії «розв'язання проблеми», а також було діагностовано низький рівень вираженості статегії “уникання проблем” (75% респондентів). Це свідчить про те, що вони не намагаються уникати контакту з навколишньою дійсністю або уникати вирішення проблем, а навпаки прагнуть вирішувати проблемно-конфліктні ситуації.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» передбачає використання не стільки внутрішніх, скільки зовнішніх ресурсів, що може свідчити про певну соціальну залежність та незрілість суб'єкта копінгу. У 43% ветеранок ця стратегія виражена на середньому рівні. Високого рівня цієї копінг-стратегії в обстежених ветеранів не виявлено. Що ж до ветеранок, то їм властива здатність самостійно вирішувати свої проблеми у сукупності з необхідністю допомоги інших.

Якщо співставити копінг-стратегії ветеранів та ветеранок, то помітна вища виразність стратегії «Розв'язання проблеми» у чоловіків порівняно з показниками жінок. Високі значення показників стратегії "пошук соціальної підтримки", навпаки, зустрічається частіше у ветеранок. Стратегія «уникання проблем» більшою мірою притаманна ветеранкам ніж ветеранам – чоловікам (у високих значеннях зафіксована не була, але у середніх значеннях більш виражена у жінок – ветеранок).

Порівняння стратегій копінг - поведінки у ветеранів та ветеранок за методикою Р. Лазаруса подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження копінг – поведінки ветеранів та ветеранок за опитувальником Р.Лазаруса (%)

Шкали (копінг-стратегії)	Частота прояву					
	Низький		Середній		Високий	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Конфронтація	31,25	25,00	62,50	56,25	6,25	18,75
Дистанціювання	31,25	6,25	68,76	62,50	0,00	31,25
Самоконтроль	25,00	6,25	68,76	75,00	6,25	18,75
Пошук соц підтримки	50,00	37,50	50,00	50,00	0,00	12,50
Прийняття відповідальності	37,50	37,50	50,00	50,00	12,50	12,50
Втеча – уникання	31,25	25,00	62,50	56,25	6,25	18,75
Планування розв’язання проблем	0,00	25,00	75,00	56,25	25,00	18,75
Позитивна переоцінка	12,50	18,75	75,00	68,75	12,50	12,50

Виходячи з даних, представлених у таблиці 2.2, можна стверджувати наступне: вцілому високі рівні вираженості різних копінг-стратегій практично не представлені у ветеранів і ветеранок. Винятком є стратегія “вирішення

проблеми", яка діагностована на високому рівні у 25% обстежених ветеранів та стратегія "дистанціювання" (у ветеранок – 31,25%). Загалом для ветеранів та ветеранок характерні середні та низькі рівні напруженості копінг-стратегій.

Наступним етапом дослідження було вивчення копінг-стратегій ветеранів та ветеранок за методикою Е.Хейма. Результати його подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2. 3

Результати дослідження копінг-стратегій ветеранів та ветеранок за методикою Е.Хейма

Копінг-стратегій	Продуктивні		Відносно продуктивні		Непродуктивні	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Когнітивні	31,25	12,5	68,76	81,26	0	6,25
Емоційні	12,5	56,25	6,25	31,25	12,5	12,5
Поведінкові	37,5	18,75	56,25	43,75	6,25	31,25

В результаті дослідження виявлено наявність адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних форм копінг-стратегій. Однак наповненість адаптивних та неадаптивних стратегій когнітивними, емоційними та поведінковими складовими відрізняється у ветеранів чоловіків та жінок.

Ветерани-чоловіки найчастіше використовують наступні копінг-стратегії:

• ·когнітивні: «проблемний аналіз» (раціональний аналіз труднощів і пошук можливих шляхів виходу з важкої ситуації) і «збереження самовладання» (збереження стабільної самооцінки, самоконтроль, впевненість у власній цінності як особистості, в ресурси для подолання важкої ситуації);

• ·емоційні копінг-стратегії: «оптимізм» – впевненість в наявності виходу із складних ситуацій;

• · серед поведінкових копінг-стратегій: «співпраця».

Жінками-ветеранками найчастіше використовуються наступні стратегії копінгу:

• когнітивні: «надання сенсу» – наділення змістом складної ситуації;

• емоційні: «оптимізм»;

• поведінкові: «співпраця» та «відволікання». Проте у жінок виявлено і непродуктивний варіант копінгу, такий, як «активне уникнення проблеми». 31,25% обстежених жінок – ветеранок використовують даний непродуктивний варіант копінгу.

Виразність продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій військовослужбовців представлена у таблиці 2.4. Видно переважання емоційних продуктивних стратегій у жінок та когнітивних та поведінкових – у чоловіків.

Таблиця 2.4

Вираженість продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій ветеранів та ветеранок (%) (із загальної кількості виявлених стратегій)

Копінг-стратегії					
Когнітивні		Емоційні		Поведінкові	
ч	ж	ч	ж	ч	ж
31	11	12	58	19	19

Верифікація виявлених відмінностей здійснювалася з допомогою функціонального критерію Фішера. φэ= 3,11, що свідчить про наявність статистично значимих відмінностей у частоті зустрічаємості продуктивних емоційних копінг - стратегій у ветеранів та ветеранок. Жінки вдаються до цього виду копінг-поведінки значно частіше.

Таким чином, експериментальне дослідження копінг-стратегій у ветеранів показало, що в залежності від належності до статі в структурі поведінки поведінки є певні відмінності. Аналіз копінг-стратегій дозволив виявити переважання стратегії “вирішення проблем” у обстежених ветеранів-чоловіків, тоді як жінкам – ветеранкам характерний високий рівень стратегії пошуку соціальної підтримки, уникнення проблем та дистанціювання.

Жінки-ветеранки використовують адаптивні емоційні копінг-стратегії статистично значуще частіше, ніж чоловіки. У ветеранів - чоловіків переважають когнітивні та поведінкові адаптивні копінг-стратегії.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у чоловіків-ветеранів високий рівень вираженості копінг-стратегії «розв'язання проблеми», а також було діагностовано низький рівень вираженості статегії “уникання проблем” (75% респондентів). Це свідчить про те, що вони не намагаються уникати контакту з навколишньою дійсністю або уникати вирішення проблем, а навпаки прагнуть вирішувати проблемно-конфліктні ситуації.

Копінг – стратегія «пошук соціальної підтримки», яка передбачає використання не стільки внутрішніх, скільки зовнішніх ресурсів, що може свідчити про певну соціальну залежність та незрілість суб'єкта копінгу. Високого рівня цієї копінг-стратегії в обстежених ветеранів не виявлено. Щодо ветеранок, то у 43% їх ця стратегія виражена на середньому рівні, а у 18,75% - на високому. Тобто, ветеранкам більшою мірою властива здатність самостійно вирішувати свої проблеми у сукупності з необхідністю звернення за допомогою до інших.

Результати порівняльного аналізу засвідчили помітно вищу виразність стратегії «Розв'язання проблеми» у чоловіків порівняно з жінками. Натомість високі значення показників стратегії "пошук соціальної підтримки", навпаки,

зустрічається частіше у ветеранок. Стратегія «уникання проблем» більшою мірою притаманна ветеранкам ніж ветеранам (у високих значеннях зафіксована не була, але у середніх значеннях більшою мірою виражена у ветеранок).

В результаті дослідження виявлено наявність адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних форм копінг-стратегій. Однак наповненість адаптивних та неадаптивних стратегій когнітивними, емоційними та поведінковими складовими відрізняється у ветеранів чоловіків та жінок.

Ветерани-чоловіки найчастіше використовують наступні копінг-стратегії:

• ·когнітивні: «проблемний аналіз» (раціональний аналіз труднощів і пошук можливих шляхів виходу з важкої ситуації) і «збереження самовладання» (збереження стабільної самооцінки, самоконтроль, впевненість у власній цінності як особистості, в ресурси для подолання важкої ситуації);

• ·емоційні копінг-стратегії: «оптимізм» – впевненість в наявності виходу із складних ситуацій;

• · серед поведінкових копінг-стратегій: «співпраця».

Жінками-ветеранками найчастіше використовуються наступні стратегії копінгу:

• когнітивні: «надання сенсу» – наділення змістом складної ситуації;

• емоційні: «оптимізм»;

• поведінкові: «співпраця» та «відволікання». Проте у жінок виявлено і непродуктивний варіант копінгу, такий, як «активне уникнення проблеми». 31,25% обстежених жінок – ветеранок використовують даний непродуктивний варіант копінгу.

Таким чином, експериментальне дослідження копінг-стратегій у ветеранів показало, що в залежності від належності до статі в структурі поведінки поведінки є певні відмінності. Аналіз копінг-стратегій дозволив виявити переважання стратегії “вирішення проблем” у обстежених ветеранів-чоловіків,

тоді як жінкам - ветеранкам характерний високий рівень стратегії пошуку соціальної підтримки, уникнення проблем та дистанціювання.

Жінки-ветеранки використовують адаптивні емоційні копінг-стратегії статистично значуще частіше, ніж чоловіки. У ветеранів - чоловіків переважають когнітивні та поведінкові адаптивні копінг-стратегії.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

3.1. Теоретико-методологічні засади формування конструктивної копінг-поведінки ветеранів

Копінг-стратегії, які є складовою копінг-поведінки включають певні психологічні механізми (психологічного захисту та усвідомленої саморегуляції). Активні, ефективні копінг-стратегії, що орієнтовані на пошук соціальної підтримки та розв'язання проблем сприяють появі психологічного комфорту та укріплення здоров'ю. В свою чергу, пасивні, неефективні стратегії – уникання (активне, пасивне) мають на меті зняття емоційного напруження, приводять до появи тимчасового комфорту, оскільки ситуація не вирішується й продовжує негативно впливати на людину.

Використання копінг-поведінки дозволяє людині подолати стрес або складну життєву ситуацію за допомогою усвідомлених дій, що адекватні ситуації та особистісним особливостям. Вона спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміну (коли ситуація контрольована) або пристосування (у разі неможливості контролю). Копінг вважається ефективним, якщо копінг-стратегії, які обирає суб'єкт, відповідають ситуації та включають усвідомлені, адаптивні дії, що сприяють вирішенню ситуації.

Поведінку можна вважати продуктивною, якщо в результаті взаємодії з складною життєвою ситуацією людина: знаходить свій індивідуальний варіант копінгу, усвідомлює значущість її вирішення, вдається до адекватних ситуації дій, задовольняє свої актуальні потреби та відновлює власний комфортний психологічний стан.

- розвиток когнітивної оцінки та адекватного сприйняття проблемної ситуації у процесі взаємодії із колегами, близькими, викладачами

однокурсниками;

- розвиток особистості пов’язаний із формуванням навичок реалізації базисних особистісно-середовищних копінг-ресурсів та активних копінг-стратегій;
- тренування навичок самоефективності та самоконтролю, розвиток локусу-контролю та розуміння відповідальності за результати своєї діяльності та отримуваний обсяг знань;
- формування стійкої та позитивної Я-концепції, адекватної прогностичної самооцінки та розвиток рефлексивних здібностей взаємодії з найближчим соціальним оточенням та іншими референтними особами у процесі інтерперсональної взаємодії з метою корекції своєї поведінки;
- розвиток навичок сприйняття, пошуку та надання соціальної підтримки з боку друзів, викладачів, однокурсників, батьків та інших референтних осіб;
- розвиток і активізація комунікативних копінг-ресурсів, які включають: вдосконалення вміння розуміти та адекватно інтерпретувати емоційні стани оточуючих, спостережливості, розвиток емпатії, формування чутливості до невербальних та вербальних засобів корегувати і виражати свої емоційні стани в інтерперсональній взаємодії;
- активізація і розвиток когнітивних копінг-ресурсів, формування навичок самоорганізації і розумової праці.

Для розвитку конструктивної копінг-поведінки нами було запропоновано тренінг.

3.2. Тренінг розвитку конструктивної копінг-поведінки

Тренінг розв’язання проблем, розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації

Мета: ознайомлення учасників тренінгу з процесом розв’язанняпроблем та

йогоетапами, розширення уявлення про власну Я-концепцію.

1. На початку заняття учасникам тренінгу нагадується, що подолання стресу перебуває у рамках трьох основних стратегій: розв'язання проблем, пошуксоціальноїпідтримки та уникання. Далі аналізуються етапи розв'язання проблем, де зазначені цілі кожного з етапів з відповідними поясненнями: (етапи: а) орієнтація у проблемі; б) визначення та формулювання проблеми; в) генерація альтернатив; г) прийняття рішення; д) виконання рішення та перевірка).

2. Учасники повинні назвати наявні у них проблеми, записати їх на листку паперу після чого виокремити, на їх думку, основні та проаналізувати їх.

3. Дискусія з учасниками: «Які проблеми є у ваших близьких, родичів, друзів і як кожен з Вас може допомогти їх розв'язати?»

4. Учасникам пропонується назвати та записати на листку паперу приклади життєвих рішень, які великою мірою вплинули на їх життя (наприклад, рішення, які стосуються здоров'я, взаємостосунків, вживання нікотину або алкоголю).

5. Учасники повинні назвати приклади щоденних рішень і визначити різницю між щоденними та життєво важливими рішеннями. Чи існують відмінності в поведінці людини, яка приймає щоденні і життєво важливі рішення? Учасники повинні визначити різницю, якщо вона є. На наступному етапі потрібно проаналізувати свої дії та досвід, отримані в процесі прийняття рішень.

6. Рольова гра, яка демонструє учасникам різницю у поведінці в процесі прийняття щоденних та життєво важливих рішень. Підкреслюється, що у процесі прийняття рішень може бути корисним аналіз минулого досвіду прийняття рішень, обговорення його із значущими іншими для отримання підтримки і інформації, прогнозування можливих невдач і провалів.

7. Рольові ігри для розвитку навичок оцінки ситуації.

8. Учасникам пропонується скласти перелік стресових ситуацій, які були у них, а також в їхніх близьких, батьків, друзів та описати хоча б одну з них.

Наступний етап – проведення процесу оцінки і вибору поведінкової стратегії.

Вправа «Головне-другорядне»

Мета: сприяння формуванню життєвих цілей.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція тренера: «Напишіть на аркуші паперу в ієрархічному порядку 5-8 справ, які для вас в даний час є найбільш важливими (на першому місці – найважливіше, потім менш важливе і т.д.). А зараз закрийте очі і спробуйте уявити себе в кінці життя, ніби вам зараз 75-80 років. Ви вже не працюєте, займаєтесьсвоїми справами, домашнімгосподарством.Ви часто думаєте про своєминуле життя, згадуючисумнітарадісніподії. Спробуйте оцінити свій життєвий шлях з точки зору того, що для вас було головне, а що –другорядне. Наприклад, ви можете шкодувати про те, як багато часу і сил віддавали чомусь, що не мало для вашого життя великого значення і лише помилково здавалося вам дужеважливим.

А тепер відкрийте очі, візьміть аркуш паперу і складіть ієрархічний список тих справ, якими ви займалися протягом свого життя за ступенем їх значущості для вас у той час. Зробіть спробу подивитися на своє життя з висоти прожитих років. Порівняйте два отриманих списки. Чи змінилися вони? Якщо змінилися, то як?»

Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Мета: ознайомлення учасників з поведінковими стратегіями пошуку і надання соціальної підтримки і з поняттям системи соціально-підтримуючих зв’язків; навчання навичкам використання пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки у тренінговій групі.

На початку заняття учасників тренінгу інформують про те, яку роль відіграє група у житті кожної людини. Акцентується на ролі соціально-підтримуючої

поведінки у процесі розвитку групи, розв'язанні проблем, збереженні здоров'я та досягнення поставленої мети. Далі перераховуються особливості системи соціально-підтримуючих зв'язків, яка завжди: а) добровільна, б) у ній ніхто не існує за рахунок іншого, в) всі члени у ній рівноправні, г) підтримує і підвищує самооцінку і самоповагу кожного, д) всі члени цієї системи поважають і підтримують один одного; е) система виключає всі «інструменти» само- та взаємоподавлення, як психологічні так і фармакологічні (будь-які психоактивні речовини). Далі зазначається, що соціальна підтримка може бути ефективною і неефективною, підходити і не підходити, бажаною і небажаною, вона залежить від вміння її шукати, сприймати і надавати.

1. Учасникам тренінгу пропонується зробити перелік та записати на листку паперу ознаки соціально-підтримуючої системи. Після цього учасники повинні навести приклади і організувати рольові ігри для більш ефективного засвоєння названих ознак.

2. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння надавати соціальну підтримку?» Наступний етап – рольова гра, мета якої – розвиток вміння надавати соціальну підтримку під назвою «Я хочу і можу тобі допомогти».

3. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння шукати соціальну підтримку?» Відповіді записуються на папері після чого організовується рольова гра, мета якої полягає у розвитку пошуку соціальної підтримки під назвою «Допоможи мені».

4. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння сприймати соціальну підтримку?» Відповіді записуються на папері після чого організовується рольова гра, мета якої – розвиток спроможності сприймати соціальну підтримку під назвою «Мені обов'язково допоможуть, якщо я ….».

5. Учасникам роздаються анкети, в яких вони у порядку значущості повинні вказати прізвища близьких, рідних, колег, друзів, однокурсників, до яких би вони звернулися за допомогою для розв'язанняважких і проблемнихситуацій.

Заповнені анкети збираються для обговорення на наступному занятті.

6. Учасники тренінгової групи повинні навести та записати на папері приклади соціально-підтримуючої поведінки після чого вибрати з них ті, які на їх думку є найбільш доцільними, раціональними та ефективними. На наступному етапі організовуються рольові ігри з названими прикладами.

7. Організація рольових ігор, в яких один актор показує навички пошуку і сприйняття соціальної підтримки, а інший – її надання.

8. Учасникам пропонується утворити напівколо. Один з них встає спиною до них в його центр. Всі витягують перед собою руки, на які вибраний учасник спирається. Під музичний супровід учасники передають через дотики своє тепло, дружнє ставлення до нього. У кінці проводиться обговорення відчуттів та емоційних станів, які виникли у процесі проведення вправи.

Тренінг активних форм копінг-стратегій

Мета: 1.Ознайомлення учасників програми з поведінковою стратегією уникання у процесі подолання стресу. 2. Проведення тренування адекватного вибору поведінкової стратегії уникання.

На початку заняття учасникам нагадувалося про три основні стратегії подолання стресу. Зазначалося, що стратегія уникання може бути корисною, а може бути і неадекватною, навіть руйнівною. Задача – научитися розуміти, коли її варто використовувати.

1. Проведення короткого огляду попередніх занять і обговорення кому учасниками програми була надана соціальна підтримка і які почуття вона викликала?

2. Обговорення схеми структури групи, яке стимулювалося наступними запитаннями: «Хто є лідером групи?» «До кого з групи скоріше за все звернулися б за підтримкою?» «Які якості особистості при взаємодії з людьми він використовує?»

3. Дискусія на тему: «Як уникнути ситуацій, пов’язаних, наприклад, із вживанням психоактивних речовин (алкоголю, тютюну)»? Наступний етап – організація рольових ігор з обговоренням.

4. Дискусія на тему: «Яких ситуацій у житті варто уникати» з обговоренням альтернативних варіантів.

2. Дискусія на тему: «За якими ознаками можна припустити, що загрожує виникнення ситуації, якої треба уникати?» Учасникам програми пропонувалося навести приклади таких ситуацій з власного життя, організувати рольові ігри з наступним обговоренням.

3. Вправа *«Коректурна проба»*

Мета: перевірка особистої уваги, тренування можливості концентрації в умовах шуму.

Експериментатор пропонував одному з учасників вийти з зали на кілька хвилин. Після цього роздавав трьом іншим різноманітні парфуми та пропонував ними скористатися. Всі учасники з трьома «поміченими» сідали у коло. Учасника, який вийшов, запрошували повернутися до тренінгової зали із зав’язаними хусткою очима та вибрати з коробки один із флакончиків парфумів і ретельно вивчити його аромат. Далі за командою експериментатора всі учасники починали хаотично рухатися по залі, а «сліпому експерту» необхідно було з-поміж усіх інших знайти заданий аромат. Вправа була більш ефективною за умови, коли можливість спробувати себе у ролі «сліпого експерта» була надана якомога більшій кількості учасників.

Психотехнології саногенного і позитивного мислення

Мета: Знайомство та навчання психотехнологіям саногенного і позитивного мислення

1. Лекція «Психотехнології саногенного і позитивного мислення», в процесі якого учасників знайомили з поняттям «саногенне мислення», що являє собою

оздоровче мислення, яке породжує здоров'я, порозуміння, мир. Це техніка самоспостереження і міркування над конкретною негативною емоцією, постановка собі запитань про конкретні емоції, про їхні причини, розумові операції, що лежать в їхній основі, структуру самої емоції. Тобто, у техніку саногенного мислення включаються знання про емоції, їхню будову. Якщо розкласти образ на частини, то вийде що він складається з а) прогнозу поведінки якої-небудь людини; б) її реальної поведінки; в) розбіжності реальної поведінки з очікуваною, і отже, неадаптивного стану. Далі учасникам групи пояснюється, що під час прогнозування чиїхось вчинків не варто створювати для себе тверду модель поведінки певної особи, а слід уявити собі кілька варіантів того, як людина може себе повести, і всі ці варіанти прийняти як ймовірні. Лише у цьому випадку прогноз може бути об'єктивним, а розрив між очікуваним і тим, що сталося – мінімальним, а значить не буде підґрунтя до виникнення негативного стану. Ригідні психологічні структури заважають адаптуватися до різних життєвих обставин. Наслідком їх є стрес. Саногенне мислення руйнує такі структури, а значить, є прямим шляхом до здоров'я.

Сутністю позитивного мислення, за М. Мольцем, є зміцнення позитивного образу власного Я. Для цього використовуються метафори, що полегшують засвоєння цього виду мислення. Позитивне мислення автор називає «механізмом успіху», «автопілотом», «сервомеханізмом», що має неусвідомлювану, автоматичну природу. Далі учасникам характеризувалися правила позитивного мислення (цит. за [219]).

2. Практичне відпрацювання технік саногенного та позитивного мислення.

Вправа «Я стійкий до стресу»

Учасникам тренінгу пропонувалося за допомогою уяви створити картину того, якими вони хотіли б бути. «Ваш нинішній образ «Я» сконструйований із ваших минулих уявлень про самого себе, що виникли на основі інтерпретацій пережитих вами фактичних подій і ситуацій. Вам потрібно використати той

самий метод для створення адекватного образу власного «Я».

Інструкція експериментатора: «Сядьте зручніше, закрийте очі і дайте простір уяві: уявить, що ви сидите перед великим екраном і дивитеся кінофільм, героєм якого ви є. Дуже важливо, щоб цей фільм був якомога яскравішим. Надавайте значення деталям: звукам, кольору, запахам, окремим предметам.

Ви повинні бачити себе дієвим, реагувати у стресових умовах упевнено, безпомилково, спокійно, врівноважено. І так ви будете діяти завтра, післязавтра…. Під час створення такого фільму скажіть собі: «Я дію так тепер і буду діяти так завтра».

Уявіть, як би почувалися, якби вже стали такою людиною, якою намагаєтеся стати. У фільмі ви маєте бачити себе сміливим, стійким, спокійним, урівноваженим і з огляду на це відчути задоволення собою. Ця вправа закладає в пам'ять дані, що допомагають створити новий образ власного «Я». Після деякого тренування ви з подивом довідаєтеся, що вже не намагаєтеся, а дієте інакше, більш менш автоматично і невимушено. Ваш внутрішній механізм буде автоматично працювати на основі позитивної інформації про себе».

Вправа «*Як було б якщо..»*

Якщо ви почуваєтеся пригніченим, уявіть, як би ви почували себе і як би виглядало все навколо, якби ви були життєрадісним.

Якщо ви почуваєтеся знесиленим, уявіть, яким би ви були, якби були повним сил.

Якщо ви почуваєте себе втомленим, знайдіть у собі ту частину, що ніколи не втомлюється. Уявіть себе активним і енергійним.

Висновок до третього розділу

Поведінку можна вважати продуктивною, якщо в результаті взаємодії з складною життєвою ситуацією людина: знаходить свій індивідуальний варіант

копінгу, усвідомлює значущість її вирішення, вдається до адекватних ситуації дій, задовольняє свої актуальні потреби та відновлює власний комфортний психологічний стан.

Формування та розвиток конструктивної поведінки у нашому дослідженні мали на меті:

- розвиток когнітивної оцінки та адекватного сприйняття проблемної ситуації у процесі взаємодії із колегами, близькими, викладачами однокурсниками;
- розвиток особистості пов'язаний із формуванням навичок реалізації базисних особистісно-середовищних копінг-ресурсів та активних копінг-стратегій;
- тренування навичок самоефективності та самоконтролю, розвиток локусу-контролю та розуміння відповідальності за результати своєї діяльності та отримуваний обсяг знань;
- формування стійкої та позитивної Я-концепції, адекватної прогностичної самооцінки та розвиток рефлексивних здібностей взаємодії з найближчим соціальним оточенням та іншими референтними особами у процесі інтерперсональної взаємодії з метою корекції своєї поведінки;
- розвиток навичок сприйняття, пошуку та надання соціальної підтримки з боку друзів, викладачів, однокурсників, батьків та інших референтних осіб;
- розвиток і активізація комунікативних копінг-ресурсів, які включають: вдосконалення вміння розуміти та адекватно інтерпретувати емоційні стани оточуючих, спостережливості, розвиток емпатії, формування чутливості до невербальних та вербальних засобів корегувати і виражати свої емоційні стани в інтерперсональній взаємодії;
- активізація і розвиток когнітивних копінг-ресурсів, формування навичок самоорганізації і розумової праці.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення літературних джерел з проблеми копінг-поведінки особистості дає змогу резюмувати, що більшість науковців визначають копінг як індивідуальний спосіб взаємодії людини з складною життєвою ситуацією у відповідності з її значущістю у житті індивіда, його психологічними можливостями та особистісною логікою. У працях Лазаруса як синонімічні вживаються поняття «копінг», «копінг-поведінка», «опанування стресів», «стресоподолання», «опановуюча поведінка» тощо.

Копінг виконує дві основні функції: регуляція емоцій (емоційно-орієнтований копінг) та управління проблемами, що викликають дистрес (проблемно-орієнтований копінг).

У процесі подолання стресу кожна особистість використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї життєвого досвіду. Тому копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – способи подолання діючого стрес-фактора, які виникають як відповідь особистості на існуючу загрозу. Це сукупність емоційних, поведінкових та когнітивних стратегій особистості, суть яких полягає в адаптації до життєвих подій та стресових ситуацій. При цьому домінування адекватних, конструктивних і гнучких стратегій психологічного подолання сприяє самореалізації внутрішнього потенціалу людини та особистісному зростанню, а застосування пасивних і неконструктивних стратегій підсилює невротизацію особистості та часто призводить до хвороб.

Під копінг-стратегіями розуміються засоби управління стрес-фактором, які використовує індивід для відповіді на існуючу загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб опановувати життєві труднощі. Існує взаємозв'язок між тими особистісними

конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає. Класично копінг-стратегії диференціюють у три групи – стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

2. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у чоловіків-ветеранів високий рівень вираженості копінг-стратегії «розв'язання проблеми», а також було діагностовано низький рівень вираженості статегії “уникання проблем” (75% респондентів). Це свідчить про те, що вони не намагаються уникати контакту з навколишньою дійсністю або уникати вирішення проблем, а навпаки прагнуть вирішувати проблемно-конфліктні ситуації.

Копінг – стратегія «пошук соціальної підтримки», яка передбачає використання не стільки внутрішніх, скільки зовнішніх ресурсів, що може свідчити про певну соціальну залежність та незрілість суб'єкта копінгу. Високого рівня цієї копінг-стратегії в обстежених ветеранів не виявлено. Щодо ветеранок, то у 43% їх ця стратегія виражена на середньому рівні, а у 18,75% - на високому. Тобто, ветеранкам більшою мірою властива здатність самостійно вирішувати свої проблеми у сукупності з необхідністю звернення за допомогою до інших.

Результати порівняльного аналізу засвідчили помітно вищу виразність стратегії «Розв'язання проблеми» у чоловіків порівняно з жінками. Натомість високі значення показників стратегії "пошук соціальної підтримки", навпаки, зустрічається частіше у ветеранок. Стратегія «уникання проблем» більшою мірою притаманна ветеранкам ніж ветеранам (у високих значеннях зафіксована не була, але у середніх значеннях більшою мірою виражена у ветеранок).

В результаті дослідження виявлено наявність адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних форм копінг-стратегій. Однак наповненість адаптивних та неадаптивних стратегій когнітивними, емоційними та поведінковими складовими відрізняється у ветеранів чоловіків та жінок.

Ветерани-чоловіки найчастіше використовують наступні копінг-стратегії:

• ·когнітивні: «проблемний аналіз» (раціональний аналіз труднощів і пошук можливих шляхів виходу з важкої ситуації) і «збереження самовладання» (збереження стабільної самооцінки, самоконтроль, впевненість у власній цінності як особистості, в ресурси для подолання важкої ситуації);

• ·емоційні копінг-стратегії: «оптимізм» – впевненість в наявності виходу із складних ситуацій;

• · серед поведінкових копінг-стратегій: «співпраця».

Жінками-ветеранками найчастіше використовуються наступні стратегії копінгу:

• когнітивні: «надання сенсу» – наділення змістом складної ситуації;

• емоційні: «оптимізм»;

• поведінкові: «співпраця» та «відволікання». Проте у жінок виявлено і непродуктивний варіант копінгу, такий, як «активне уникнення проблеми». 31,25% обстежених жінок – ветеранок використовують даний непродуктивний варіант копінгу.

Таким чином, експериментальне дослідження копінг-стратегій у ветеранів показало, що в залежності від належності до статі в структурі поведінки поведінки є певні відмінності. Аналіз копінг-стратегій дозволив виявити переважання стратегії “вирішення проблем” у обстежених ветеранів-чоловіків, тоді як жінкам - ветеранкам характерний високий рівень стратегії пошуку соціальної підтримки, уникнення проблем та дистанціювання.

Жінки-ветеранки використовують адаптивні емоційні копінг-стратегії статистично значуще частіше, ніж чоловіки. У ветеранів - чоловіків переважають когнітивні та поведінкові адаптивні копінг-стратегії.

3. Формування та розвиток конструктивної поведінки ветеранів у нашому дослідженні мали на меті:

• розвиток когнітивної оцінки та адекватного сприйняття проблемної ситуації у процесі взаємодії із колегами, близькими, викладачами

однокурсниками;

- розвиток особистості пов’язаний із формуванням навичок реалізації базисних особистісно-середовищних копінг-ресурсів та активних копінг-стратегій;
- тренування навичок самоефективності та самоконтролю, розвиток локусу-контролю та розуміння відповідальності за результати своєї діяльності та отримуваний обсяг знань;
- формування стійкої та позитивної Я-концепції, адекватної прогностичної самооцінки та розвиток рефлексивних здібностей взаємодії з найближчим соціальним оточенням та іншими референтними особами у процесі інтерперсональної взаємодії з метою корекції своєї поведінки;
- розвиток навичок сприйняття, пошуку та надання соціальної підтримки з боку друзів, викладачів, однокурсників, батьків та інших референтних осіб;
- розвиток і активізація комунікативних копінг-ресурсів, які включають: вдосконалення вміння розуміти та адекватно інтерпретувати емоційні стани оточуючих, спостережливості, розвиток емпатії, формування чутливості до невербальних та вербальних засобів корегувати і виражати свої емоційні стани в інтерперсональній взаємодії;
- активізація і розвиток когнітивних копінг-ресурсів, формування навичок самоорганізації і розумової праці.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Акофф Р. Про цілеспрямовані системи. Київ: 2019. 261 с.

2. Александрова Л.А. Особистісний потенціал та психологічна безпека в умовах підвищеного ризику природних катастроф. Вісник КРАУНЦ. Гуманітарні науки. 2016. № 2. С. 12-26

3. Олександровський Ю. Пограничні психічні розлади. Київ: Медицина, 2020. 301 с.

4. Олександровський Ю. Соціально-стресові розлади. Огляд психіатрії та медичної психології ун-ту ім. Бехтерєва. 2019. В.2. С. 5-10.

5. Ананьєв Б.Г. Людина як пізнання. – Львів: ЛДУ, 2018. 339 с.

6. Анохін П.К. Нариси з фізіології функціональних систем. Київ: 2018.

7. Анциферова Л. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, трансформація ситуацій та психологічний захист. Психологічний журнал. 2019. Т.15, №1. С. 3-19.

8. Аршава І. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. Дніпро: ДНУ, 2018. 468с.

9. Бассін Ф. Проблема несвідомого. Київ: Медицина, 2018. 467 с.

10. Бачеріков Н. Клінічна психіатрія. Київ: Здоров'я, 2018. 512 с.

11. Білявський І.Г. Містичні вчення у новітній історії психологічної науки. Одеса: Астропринт, 2022. 424 с.

12. Березін Ф. Методика багатостороннього дослідження особистості. Київ: Медицина. 2017. 176 с.

13. Березін Ф. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. Одеса: Наука, 2018. 270 с.

14. Берестньова О. Моделювання копінг-стратегій студентів технічного університету. Вісті Житомирського політехнічного університету. 2019. Т. 3, № 6. С. 175-179.

15. Берталанфі Л. Загальна теорія систем: критичний огляд. Дослідження загальної теорії систем. Чернівці: Вид-во «Прогрес», 2019. С. 23-82.

16. Біченко О. Релігійність українського суспільства: рівень, характер, особливості. 2022. № 10 (34). С.14-21.

17. Бодальов А. Загальна психодіагностика. Львів : Мова, 2020. 440 с.

18. Бодров В., Проблема подолання стресу та підходи для його вивчення. Психол. журнал. 2017. Т. 27. № 1. С. 122-133.

19. Бондаренко О.Ф. Мова. Культура. Психотерапія: збірник наукових

праць. Київ: Кафедра, 2019. 416 с.

20. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога: теорія та практика. Київ: Освіта України, 2017. 332 с.

21. Бондаренко О.Ф. Метапсихологічний контекст психологічної допомоги. Психотерапія. 2022. №7 (115). С. 34-37.

22. Брегадзе А. Специфічний метод пізнання людини. Розуміння. Перспективи людини в світі, що глобалізується. Львів : Українське філософське суспільство, 2023. С.21-31.

23. Бритвіхін В. А. Використання кластерного аналізу для типологізації ознак. Соціологічні дослідження. 2019. № 2. С. 100-105.

24. Бубнова С.С. Ціннісні орієнтації особистості як багатовимірна нелінійна система. Психологічний журнал. 2019. Т. 20. №5. С.38-44.

25. Бурлачук Л.Ф. Введення у проективну психологію. Київ: Ніка-Центр, Віст-С, 2017. 128 с.

26. Вартегг 3. Рівнева діагностика особистості. Рисунковий тест Вартегга. Київ: Смисл, 2019. 239 с.

27. Василюк Ф.Є. Психологія переживання (Аналіз подолання критичних ситуацій). Чернівці: Вид. Черн. ун-ту, 2019. 200 с.

28. Вассерман Л. Подолання стресу: теорія і психодіагностика. Львів : Мова, 2021. – 192с.

29. Вігдорчик М. Використання методів психодіагностики для психологічного профвідбору моряків. – Морська медицина на порозі нового тисячоліття. Мат наук. - практич. конф. Львів : Мова, 2018. 70 с.

30. Вігдорчик М.І. Комп'ютерна автоматизована психодіагностична програма "КОНСУЛ-4". Одеса: Інформ. листок ОЦНТЗІ. 2019. №172-97. 41 с.

31. Вігдорчик М.І. Методи психодинамічної діагностики в комплексному медичному огляді моряків: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд.. мед. наук: Одеса: 2018. 20 с.

32. Вігдорчик М.І. Методи психодинамічної діагностики у комплексному медичному огляді моряків: дис... канд. мед. наук : Одеса: 2019. 176 с.

33. Вігдорчик М.І. Підходи до інтерпретації методу портретних виборів Леопольда Сонді. Журнал практичного психолога. 2018. № 5. С.108-109.

34. Вігдорчик М.І. Психоаналітичні підходи до інтерпретації колірного тесту Люшера. Одеса: Інститут медицини транспорту, 2019. 45 с.

35. Коваленко О.Б. Особистісний потенціал у опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем. Вісник Одеського національного

університету. 2020. №.14 (17). С.54-65.

36. Коваленко О.Б. Психологія розуміння. Київ Геопрінт, 2018. 184 с.

37. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес та психічний розвиток особистості. Київ: Світоч, 2018. 608 с.

38. Крупенкова Н.В. Соціологічний вимір: становлення моделей з латентними змінними. Соціологія: Методологія, Методи, Математичне Моделювання. 2018. № 27. С. 48-83.

39. Крюкова Т. Л. Вікові і кроскультурні відмінності в стратегіях власної поведінки. Психологічний журнал. 2018. № 2. С. 5-15.

40. Максименко С. Генетико-моделюючий метод дослідженні навчання та розумового розвитку школярів. К. : Промінь. 2019. № 12. С. 23-29.

41. Маленова А. Особливості та особистісні детермінанти копінг поведінки в ситуаціях оцінювання. автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд.. псих. наук: Ужгород, 2017. 24 с.

42. Маркова А. К. Психологія професіоналізму. Чернігів, 2019. 308 с.

43. Менделевич В.Д. Психологія девіантної поведінки. Київ: МЕДпрес, 2001. 427 с.

44. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2017. 24 с.

45. Мітіна О. В. Основні ідеї та принципи структурного моделювання. Наукові записки кафедри загальної психології МДУ. Суми : Смисл, 2017. С. 272 - 296.

46. Мітіна О.В. Моделювання латентних змін за допомогою структурних рівнянь. Експериментальна психологія. №1. С. 131 – 148.

47. Мітіна О.В. Факторний аналіз для психологів. Київ: Навчально-методичний колектор «Психологія», 2001. 169 с.

48. Наумова О. Категоріальний метод головних компонент: можливості та обмеження методу в соціології. Запоріжжя. Державний класичний університет», 2019. 90 с.

49. Носенко О.Л. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини та шляхи її операціоналізації. Вісник Дніпропетровського університету. 2020. № 6. С. 3-9.

50. Носенко О.Л. Сучасні напрямки зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. – Дніпро: Вид-во ДНУ. 2019. 264с.

51. Носенко О.Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та

емоційної розумності людини: моногр. Дніпро : Інновація, 2021. 178с.

52. Петровський А. В. Особистість у психології з позицій системного підходу. Проблеми психології. 2019. № 1. С. 57 - 66.

53. Петровський П.М. Філософська методологія та проблеми продукування української дійсності. Мультиверсум. Філософський альманах - Вип. 68. 2008. С.174-183

54. Подшивалкіна В. Соціальні технології: проблеми методології та практики. Суми: 2019. 352с.

55. Польовий М.А. Політичні процеси: теорія та практика моделювання: монографія. Одеса: Фенікс, 2021. 288 с.

56. Прохоров А. Системний аналіз психічного стану. Психологія станів. Хрестоматія за ред. А. Прохорова. Київ : Львів, 2021. С. 141-153.

57. Психологія особистості: Словник довідник за ред. П. Горностая та Т.Титаренко. Київ: Рута, 2021. 320 с.

58. Пустильник О.І. Статистичні методи аналізу та обробки спостережень. Херсон : Наука, 2019. 185 с.

59. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: Харків: 2008. 24с.

60. Собчик Л. Н. Тест Сонді та його модифікація. Київ: Інститут прикладної психології, 2018. 96 с.

61. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: актуальні методологічні проблеми вивчення та вимірювання. Наукові перспективи та інновації в науці. 2 (7). С.1003 - 1011 http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1165/1162.

62. Ткачук Т.А. Психологічний аналіз вікових особливостей копінг-поведінки. Перспективи та ініціативи. Випуск № 1 (59) Київ. 2026. С. 3777 - 3785 http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/authors.

63. Фрейд А. Психологія «Я» та захисні механізми. Київ : Педагогіка - Прес, 2019. 144 с.

64. Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Gottingen: Hogrefe, 1995.

65. Petrovsky M., Birkimer J. The relationship among locus of control, coping, styles and psychological symptom reporting //J.Clinic.Psychol.-1991/-Vpl.47. - №3. – P.336-345

66. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in a middle-age-community

sample //Jornal of Health and Social Behavior. 1980. Vol.21.P.219-239.

67. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. // Journal of Personality and Social Psychology. - 1985. - Vol.48. - P. 105 -127.

68. Folkman S., Lazarus R.T., Pimley S., Novacek J. Age differences in stress and coping processes. //Psychology and Aging. — 1987. v.2. — N 2. — P.171-184.

69. Matheny K.B., Curlette W.L., Aysan F., Herrington A..Coleman A.G., Thompson D.,Hamarat E. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction. International Journal of Stress Management. - 2002. – P. 876-891

70. Pearlin L.I., Schooter C. The structure of coping //Journal of Health and Soc.Behav. 1978. Vol.19.

71. Wills T.A. Stress and coping in early adolescence: Relation-ships to substance use in urban school samples. //Health psychology. – 1985. - №5. – P.503-529

72. Wills T.A. Multiple networks and substance use //J.of Soc.and Clinic.Psychol. – 1990. V.9 (1). – P.78 – 90

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник "Способи копінг - поведінки" (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Опитувальник призначений для визначення методів (копінг механізмів, копінг стратегій) подолання труднощів у різних сферах: проблеми у роботі, проблеми у навчанні, проблеми у спілкуванні, проблеми у коханні тощо. Подолання труднощів можливе за допомогою 8 стратегій (стилів поведінки). Копінг тест Лазаруса показує, наскільки часто використовується кожна з копінг стратегій і наскільки ефективно.

Опитувальник копінг стратегій Лазаруса включає 50 тверджень, кожне з яких відображає певний спосіб поведінки у скрутній чи проблемній ситуації.

Тест Лазаруса вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Копінг тест був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом, адаптований Крюковою Т., Куфтяк Є. та Замишляєвою М.

Як подолати труднощі? Опитувальник Способи співвладної поведінки Р. Лазаруса. (Копінг тест Лазаруса):

Інструкція до тесту Лазаруса:

Вам пропонується 50 тверджень, що описують вашу поведінку у важкій життєвій ситуації. Оцініть як часто ці варіанти поведінки виявляються у вас.

	Опинившись у скрутній ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці				
2	... починав щось робити, усвідомлюючи, що це все одно не працюватиме, головне - робити хоч що-небудь.				

3	... намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку				
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5	... критикував і докоряв собі				
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи 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 щось позитивне				
12	... спав більше, ніж зазвичай				
13	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми				
14	... шукав співчуття та розуміння у кого-небудь				
15	... у мені виникла потреба виразити себе творчо				
16	... намагався забути все це				
17	... звертався за допомогою до фахівців				
18	... змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік				
19	... вибачався чи намагався все згладити				
20	… планував подальші дії				
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
22	... розумів, що сам 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, алкоголем, курінням чи ліками				
26	... ризикував відчайдушно				
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву				
28	... знаходив нову віру у щось				
29	... знову відкривав для себе щось важливе				
30	... щось змінював так, що все налагоджувалося				
31	... загалом уникав спілкування з людьми				
32	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись				
33	... питав поради у родича чи друга, яких поважав				
34	... намагався, щоб інші не дізналися, про мої погані справи				
35	... відмовлявся сприймати це надто серйозно				
36	... говорив про те, що я відчуваю				
37	...стояв на своєму і боровся за те, що хотів				
38	... зганяв це на інших людях				
39	... мав минулий досвід - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації				
40	... знав, що треба робити і подвоїв свої зусилля, щоб все налагодити				
41	… відмовлявся вірити, що це справді сталося				
42	... я давав 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 швидше якось владналося чи скінчилося				
47	... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б статися				
48	... молився				
49	.. розмірковував, що мені сказати чи зробити				
50	... думав про те, як в даній ситуації діяла би людина, якою я захоплююся і намагаюся наслідувати її				

*Ключ до тесту Лазаруса:*8 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.

• 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.

Обробка результатів:

1. підраховуються бали, підсумовуючи за кожною субшкалою:

• ніколи – 0 балів;

• рідко – 1 бал;

• іноді – 2 бали;

• часто – 3 бали

2. обчислюються за такою формулою: X = сума балів / max бал * 100

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативного копінгу» питання - 2,3,13,21,26,37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, наприклад, випробуваний набрав 12 балів: 12/18*100 = 66,7 – це і є рівень напруженості конфронтаційного копінгу.

3. більш простий варіант, при сумарному балі:

• 0-6 – низький рівень напруженості;

• 7-12 – середній;

• 13-18 – висока напруженість копінгу.

Інтерпретація результатів копінгу тесту Лазаруса.

1) Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, проте при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

2) Дистанціювання. Подолання негативних хвилювань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення тощо. п.;

3) Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання;

4) Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерна орієнтованість на взаємодію з ін. людьми, очікування

підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

5) Ухвалення відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики та самозвинувачення. Виразність даної стратегії у поведінці може призвести до невиправданої самокритики та самобичування, переживання почуття провини та хронічної незадоволеності собою;

6) Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних хвилювань у зв'язку з труднощами за допомогою реагування на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. При явній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях;

7) Планування розв'язання проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів;

8) Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком.

Додаток А

Індикатор копінг-стратегий Дж.Амірхана

Інструкція. Ми цікавимося як люди зазвичай опановують труднощі та неприємності у їхньому житті. На бланку написано декілька можливих шляхів подолання проблем та кризових ситуацій. Ознайомившись з ствердженнями, Ви зможете визначити які з запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Всі ваші відповіді залишаться незнайомими стороннім. Зробіть спробу згадати одну із серйозних проблем, з якими Ви стикнулися за останній рік і яка викликала у Вас серйозну стурбованість. Виберіть одну з трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного ствердження.

1. Дозволяю собі поділитися переживанням з другом.
2. Прагнути зробити все так, щоб мати можливості найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж вжити якихось заходів.
4. Роблю спробу відволікатися від проблеми.
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших.
6. Намагаюся робити все можливе, щоб не дати можливість оточуючим побачити, що справи у мене погані.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, оскільки її обговорення допомагає мені почуватися краще.
8. Ставлю для себе низку цілей, які дозволяють мені поступово впоратися з ситуацією.
9. Ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Роблю спробу у різний спосіб вирішити проблему, доки не знайду той, який підходить найбільше.
12. Довіряю свої страхи другу або близькій людині.

13. Більше часу ніж зазвичай провожу один.
14. Розказую людям про ситуацію, оскільки лише дискутування з її приводу допомагає мені прийти до її розв’язання.
15. Думаю, що потрібно зробити для того, щоб виправити положення.
16. Зосереджуюсь повністю на розв’язанні проблеми.
17. Обдумую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до кого-небудь (друга або спеціаліста), щоб він допоміг мені почуватися краще.
20. Проявляю наполегливість і борюся за те, що мені потрібно у цій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Переключаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.
23. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.
24. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, в яких така ж сама проблема.
26. Сплю більше ніж завжди.
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книжок або кіно.
29. Роблю спробу вирішити проблему.
30. Хочу, щоб всі люди залишили мене у спокої.
31. Приймаю допомогу від друга або члена родини.
32. Шукаю втіхи у тих, хто знає мене краще.
33. Роблю спробу детально планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом сиюхвилинного збудження.