МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ»

Виконав(ла): здобувач 2-го курсу магістратури,
групи ЗПЛ-22-2м-vn
заочної форми навчання

_____ Ільїн Ігор Олександрович

Керівник _____ д.п.н., проф. Чухрій І.В.
(підпис)

Допущено до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 2024р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Ільїн І.О. «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ»

Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня – «Магістр», за спеціальністю 053 «Психологія».

У сучасних реаліях військового протистояння державі-агресору перед населенням України постає ряд необхідних завдань, серед яких, зокрема, збереження ментального здоров'я. Важливо, щоб сучасна молодь могла адаптуватися до складних умов та ефективно виробляти стратегії подолання стресових ситуацій. Вироблення особистістю стратегій подолання стресових ситуацій дозволяє не лише конструктивно вирішувати особистісні проблеми, але й допомогати іншим. Їх можна розглядати як професійно важливі якості у будь-якій сфері застосування.

Ключові слова: стрес, молодь, ментальне здоровя, стресові ситуації, особистість.

ABSTRACTS

Ilyin I.O. "PSYCHOLOGICAL FEATURES OF YOUTH OVERCOME STRESSFUL SITUATIONS"

Master's thesis for the degree of "Master", specialty 053 "Psychology".

In the modern realities of military confrontation with the aggressor state, the population of Ukraine faces a number of necessary tasks, including, in particular, the preservation of mental health. It is important that today's youth can adapt to difficult conditions and effectively develop strategies to overcome stressful situations. A person's development of strategies to overcome stressful situations allows not only to constructively solve personal problems, but also to help others. They can be considered as professionally important qualities in any field of application.

Key words: stress, youth, mental health, stressful situations, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ….......6

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми подолання стресових ситуацій…….. ……..…....6

1.2. Особливості формування ефективних копінг-стратегій для подолання особистістю стресових ситуацій……..12

1.3. Модель розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій…....16

Висновки до першого розділу……..…….…….....23

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ……...25

2.1. Психодіагностичний комплекс методів дослідження психологічних особливостей подолання молоддю стресових ситуацій ……..……....25

2.2. Дослідження психологічних особливостей подолання молоддю стресових ситуацій ……30

2.3. Взаємозв’язок стратегій подолання стресових ситуацій і адаптивності молоді……..……..38

Висновки до другого розділу …….....40

РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ …….……...51

3.1. Програма розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій…...51

3.2. Ефективність програми розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій ……73

Висновки до третього розділу …….....53

ВИСНОВКИ …….....…….....55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….....……61

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних реаліях військового протистояння державі-агресору перед населенням України постає ряд необхідних завдань, серед яких, зокрема, збереження ментального здоров'я. Важливо, щоб сучасна молодь могла адаптуватися до складних умов та ефективно виробляти стратегії подолання стресових ситуацій. Вироблення особистістю стратегій подолання стресових ситуацій дозволяє не лише конструктивно вирішувати особистісні проблеми, але й допомогати іншим. Їх можна розглядати як професійно важливі якості у будь-якій сфері застосування.

Варто зазначити, що розвиток копінг-стратегій – це необхідна передумова подолання власних негативних емоційних переживань, а також це внутрішній особистісний конструкт, який необхідний фахівцю для надання психологічної допомоги населенню постраждалому від військових дій.

Поняття копінг-стратегія було введено Р. Лазарусом і С. Фолкман в межах трансактної моделі стресу. Під копінгом розуміється «змінні когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною, як значущі, або перевершуючи її можливості» [43, с. 141].

Майже двадцять років минуло з того часу, коли Р. С. Лазарус у своїй відомій статті «Теорія та дослідження копінгу: минуле, сучасне та майбутнє» [44, с. 234-247] описав основні шляхи, за якими розвивається вивчення поведінки вирішення складних життєвих ситуацій.

«Копінг» - це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливосте» [18, с. 3].

Значимим є інтерес до проблеми вивчення проблем, зокрема поведінкових, сучасної молоді, яка зустрічається із складними життєвими ситуаціями і особливо увага приділяється копінгу. Вивчаються копінг-стратегії та їх роль у різних групах, копінг-стилі, ефективність, вплив на вибір копінг-

стратегій, індивідуальні та вікові фактори вибору копінг-стратегій (В. О. Бодров, Л. І. Анциферова М. В. Родіна, та ін..).

Сьогодні можна констатувати зростання наукового інтересу до проблеми вивчення різних аспектів поведінки, спрямованої на подолання стресових ситуацій особистості (Т. Л. Крюкова, О. В. Бітюцька, І. Моначин та ін..)

Дослідження в зазначеній галузі нечисленні, тому потребують ширшого обсягу інформації, комплексного підходу щодо вивчення копінг-стратегій, зокрема у сучасної молоді зовсім відсутні, та не дивлячись на це, актуальність цієї проблематики не зменшується.

Об'єктом дослідження є поведінкова сфера особистості.

Предметом дослідження є стратегії подолання молоддю стресових ситуацій.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.
2. Дібрати систему методів дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.
4. Розробити програму розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння;

емпіричні: було скомпоновано психодіагностичний комплекс методів для визначення стратегій подолання стресових ситуацій майбутніми фахівцями-психологами: Контрольний перелік життєвих подій (LEC) Н.Пророк; «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; «Методика визначення стресостійкості та

соціальної адаптації» Д. Холмса і К. Раге; «Методика діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма, Тест «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса);

методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних з використанням методів математичної статистики (t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз програми SPSS Statistic).

Експерементальна база дослідження: Дослідження виконано на базі Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна». До участі в ньому було залучено 60 студентів заочної форми навчання.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в тому, що *вперше:*

- запропоновано модель стратегій подолання молоддю стресових ситуацій;
- визначено особливості стратегій подолання молоддю стресових ситуацій;
- запропоновано програму розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Набули подальшого розвитку: концептуальні засади копінг-стратегій особистості.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що скомпонований психодіагностичний комплекс методик, спрямований на вивчення особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій та запропоновану програму розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій можна застосовувати при проведенні навчальних тренінгових занять із молодим населенням країни.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та двох додатків. Робота містить 19 рисунків та 1 таблицю.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми стратегій подолання стресових ситуацій

Стратегії подолання стресових ситуацій представлені у психологічних концепціях з різних сторін. Здебільшого вони продемонстровані у понятті копінг-стратегії, копінг-механізми та механізми психічного захисту.

Вперше термін захисні механізми було вжито З. Фрейдом у своїй роботі «Захисні нейропсихози», детально це поняття було розглянуто його дочкою А.Фрейд. Несвідомі психічні процеси, що зменшують занепокоєння, тривогу, страх в разі неприйнятних подразників називаються захисні механізми. Але в подальшому, слово захисні механізми було змінене на більш сучасне «копінг».

Поняття «копінг» стало широко використовуватися в психології з 1960-х рр. в зв’язку з дослідженням способу поведінки особистості в стресових ситуаціях. Копінг вивчався в рамках теорії стресу (як механізм, спрямований на його подолання), в контексті адаптації (як діяльність людини, що спрямована на збереження балансу між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами) [19, с. 100].

Прагнення вирішити певну проблему означає «Копінг». Психологічна наука пропонує багато підходів та понять, що стосуються вивчення копінг - стратегій і досі не зупинились на одному, продовжується дослідження та вивчення стратегій на різних вікових етапах.

Н. Хаан розмежувала поняття копінга і механізмів психологічного захисту [21, с. 20]. Копінг розуміється як процес, що характеризується цілеспрямованістю, гнучкістю і актуальністю у виборі дій з подолання стресу. Психологічний захист, в свою чергу, є пасивні і ригідні форми, які спотворюють або витісняють реальність.

Необхідно зупинитись на тому, що механізм психологічного захисту, орієнтований на нівелювання інтрапсихічних переживань, а копінг, орієнтований на свідому зміну ситуації [23, с. 17].

Розвиток проблеми копінгу та розробка основних положень пов'язані з когнітивною моделлю Р. Лазаруса (1966). У результаті цього ним була написана книга «Психологічний стрес і процес управління ним» при цьому описав усвідомлення стратегій подолання стресу, з ситуаціями напруги і тривоги [46, с. 79].

Як стверджує Р. Лазарус, копінг – стратегії це зусилля які спрямовані на розв'язання стресових ситуацій, проблем, що впливають на самопочуття особистості на її адаптацію, емоційний стан. Автор трактує копінг, як своєрідну взаємодію з навколишнім світом, реакцію на стрес. Якщо індивід вдало використовує копінг-стратегію це спрямовує його на успіх у встановлені контакту зі світом та самим собою. Вчений та його співробітники звернули свою увагу на два когнітивних процеси:

- оцінювання;
- подолання стресу.

Зіставлення засвідчує, що ці два процеси є одним із критерій взаємодії людини з навколишнім світом. Ймовірно обираючи копінг-стратегію ефективніше буде спочатку оцінити ситуацію, що склалась, вирішення - це вже застосування поведінки, що виникає завдяки зовнішнім або внутрішнім потребам. Складність завдання, що потребує не таких звичних чи автоматизованих дій та витрат починає включати копінг.

За даними опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях К. Томас застосував двохвимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересу інших людей, залучених до конфлікту, і наполегливість, для якої характерний акцент на захисті особистих інтересів [34, с. 119]. Разом з тими двома основними вимірами К. Томас виділяє п'ять способів регулювання конфліктів [34, с. 119].

Зосередження на своїх інтересах, їх задоволенні, для того, щоб вийти з стресової ситуації «переможцем», називається суперництвом.

Уникання - не можна назвати продуктивною поведінкою, скоріше за все у ній особистість намагається вийти з конфлікту, але ніяк не вирішити.

Пристосування - протилежність стратегії суперництва, легше погодитись з думкою іншого, ніж відстояти власну.

Компроміс - злагодженість між партнерами, свого роду поступка, задля гармонізації відносин.

Переважно продуктивною стратегією можна вважати-співробітництво, перехід на новий щабель вирішення конфлікту, проте вимагає достатньо багато часу та сил.

Із порівняння виходить, що найбільш відомі базисні копінг - стратегії це: «розв’язання проблем», «уникання» та «пошук соціальної підтримки».

«Розв’язання проблем» є раціональною та адекватною копінг-стратегією в стресовій ситуації, що вимагає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, аналіз, пошук альтернатив, планування та поетапне долання перешкод. Сплановані кроки використання копінг - стратегій, спрямовані на розв’язання стресової (кризової) ситуації, однозначно підвищує ефективність та конструктивність її вирішення [48, с. 693].

«Розв’язання проблем» є найпродуктивнішою з перерахованих вище стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Коли проблему з якою зіткнувся не уникають, не шукають «допомоги залу»(чужих порад та вирішень стресової ситуації іншими людьми.), а справді беруть у свої руки.

С. Кобб стверджує, що соціальна підтримка особи визначається як інформація, яка спонукає суб'єкта до думки, що про нього дбають і його люблять, шанують та він є членом мережі взаємних зобов'язань. Доведено, що міжособистісна взаємодія індивідів, яка побудована на взаємопідтримці слугує нейтралізатором пагубних впливів стресового середовища. Виявляється, що соціальна підтримка може захистити людей, що перебувають у кризовому стані, від найрізноманітніших патологічних станів. Крім того, соціальна підтримка

може зменшити кількість необхідних ліків, прискорити одужання та полегшити дотримання призначених медичних режимів [39, с. 14].

Зазвичай таку підтримку намагаються знайти саме в родинному колі(сім'ї) , адже, ще з самого народження індивід шукає допомоги у батьків. Вибір цієї копінг - стратегії може нести в собі, як позитивні так і негативні аспекти. Позитивними є - залучення до соціуму, підтримка інших, вміння та навички запобігати впливам стресору іншими особами. Негативні - нав'язування думок оточуючими, пасивність у вирішенні стресової ситуації, за рахунок чужих порад - «проживання чужого життя».

К. Гілл виокремлює 4 типи соціальної підтримки: 1) емоційна або інтимна – турбота про іншого, довіра й співпереживання йому; 2) інструментальна або матеріальна – допомога колег по роботі, фінансова допомога, забезпечення ресурсами; 3) інформаційна – сприяння у вирішенні проблеми шляхом надання важливої інформації, поради; 4) зворотний зв'язок або підтримка у формі оцінки – оцінка виконання після вирішення проблеми [7].

Насправді підтримка соціуму важлива, навіть коли людина стверджує, що не потребує її, справиться з проблемами сама, емоційна підтримка (співпереживання) буде влучна, не з тиском на особистість та обмеження у власному виборі копінг-стратегій, а з легким відчуттям опори та розуміння. Звісно, якщо особа не потребує порад (інформаційна підтримка) це буде викликати роздратування.

Не викликає жодних сумнівів, що проблемою вибору копінг-стратегії «соціальна підтримка» є певна річ невдоволення нею. Очевидно, перекладаючи рішення проблемної ситуації на друзів, родичів стає мабуть краще, самопочуття стабілізується, тоді як рішення не призводить до ефективних результатів, виникає розчарування, що буває важчим аніж до того.

Виокремлюють три складових соціальної підтримки, як вважає Т. Віллс: 1) структуру, тобто кількість друзів, відносини з рідними;2) функції (оцінки проблеми та її поінформованість); 3) ефект (те на стільки особистість вдоволена поведінкою) [50, с. 78].

Соціальна підтримка здійснює значний ефект на людину, особливо емоційна підтримка, перевагу якій надавав Г. Сек [49, с. 151].

Безперечно вміння бути емпатійним - прямий шлях до встановлення контакту з індивідом.

Роль «пасивного спостерігача», який очікує на те, щоб проблема зникла сама пособі, вказує на вибір копінг-стратегії «Уникання», найменш ефективну стратегію для вирішення стресогенних ситуацій, але вона сприяє відновленню емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою, зменшує емоційну напругу.

На думку ряду авторів у формуванні копінг-поведінки є важливими такі позиції: найважливішим особистісним ресурсом подолання стресу є Я-концепція; індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції; взаємний вплив Я-концепції й копінг-механізмів дає змогу зберегти стійкість системи Я і послабити негативний вплив стресу на організм; формування активних копінг-стратегій і позитивної Я-концепції потенціює взаємний розвиток, сприяє успішній стресостійкості індивіда; формування пасивних стратегій подолання стресу й негативної Я-концепції робить негативний взаємовплив і знижує рівень стресостійкості індивіда [29, с. 157].

Здійснений аналіз, дає змогу дійти висновку, що особистість яка має позитивну Я-концепцію схильна до особистісного контролю своїх почуттів, оточуючого світу та ситуації, вона діє впевненіше та взагалі менш тривожна.

Крюкова Т. Л. вважає , що стресова або важка життєва ситуація вимагає від людини самоорганізації і прояву якостей суб'єкта [30, с. 12]. Слід віднести до вибору копінг - стратегій вікові зміни, нормативні та ненормативні кризи, активність, здатність до оволодіння чомусь новому. Плануючи рішення стресової ситуації, обираючи помірковано копінг - стратегію це впливає на ефективність, емоції та не вміння контролювати свої почуття збивають думки, розгубленість заважає обрати копінг - стратегію.

Г. Гесс та Г. Зінгл на основі проведених досліджень вважають, що людина в якої сформована позитивна Я- концепція менш тривожна, та більш впевнена [42, с. 176].

Від настрою, оцінки, ставлення і бачення особистістю стресової ситуації залежить подальший хід дії та результат вирішення. Безумовно якщо самооцінка буде знаходитись в нормі, впевненість у своїх стратегіях та намірах буде зростати.

Крюкова Т. Л. вважає , що стресова або важка життєва ситуація вимагає від людини самоорганізації і прояву якостей суб'єкта [30, с. 12]. Слід віднести до вибору копінг - стратегій вікові зміни, нормативні та ненормативні кризи, активність, здатність до оволодіння новим досвідом.

Не викликає жодних сумнівів, що важливим аспектом характеристики соціально-психологічного вирішення скрутних ситуацій є визначення основних етапів цього процесу. Р. Мосс, Дж. Шефер виокремили п’ять основних видів завдань, які постають перед людиною у кризових життєвих ситуаціях [47, с. 10].:

1.Зрозуміти смисл та значення ситуації, що виникла(з’ясувати для себе, що відбулось).

2. Вище зазначалось, не автоматизована реакція, яка вмикає копінг-стратегію, людина намагається протистояти їй.

3. Потреба у соціальній підтримці (члени родини, друзі, ті що здатні надати підтримку, знайомі та навіть не знайомі люди.)

4. Гармонізація емоційного балансу, демонстрація емоційного інтелекту, власне контроль над своїми почуттями.

5. Збереження позитивної Я- концепції (соціальна ідентичність, упевненість в собі).

Сублімація це копінг- стратегія, якщо бути точнішим захисний механізм перенаправлення негативної енергії в творчий процес, або громадську діяльність. До стратегії «уникання» може відноситись слухання музики, очікування, написання щоденників, адже особистість яка уникає проблеми потребує сублімації [8, с. 265].

Виходячи з думки більшості дослідників, спосіб подолання стресу включає оцінку ситуації, зосередження на проблемі та емоціях. Дії до яких схильна людина здійснюються в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах, відповідно вдале функціонування цих трьох сфер призводить особистість до успішної адаптації.

При розгляданні напруги у вигляді трансактного процесу напруги представлена послідовність наступних елементів: особистісний стресор та його оцінка; порушення гомеостазу, пов'язані з стресом емоції та когнітивні процеси; контролюючі дії; результат збігу та нова оцінка ситуації. Єдиної класифікації стратегій подолання не існує. Традиційним є розмежування стратегій подолання на проблемно-орієнтовані і емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії мають на меті зміну ситуації, в той час як емоційно-орієнтовані (фокусовані на емоціях) - спрямовані на регуляцію емоційного стану, індукованого проблемною ситуацією (точніше, її оцінкою) [19, с. 97].

1.2. Особливості формування ефективних копінг-стратегій для подолання особистістю стресових ситуацій

Завдяки копі-стратегіям відбувається долання стресових ситуацій та рівню розвитку адаптаційних механізмів, також позитивно впливає на збереження емоційного стану Дж. Фрейденберг [44]. Копінг – відповідь є одним із засобів відповіді людини на стрес і засіб його подолання [17]. На нашу думку різниця між копінг – стратегією і копінгом є те, що перше це сукупність свідомих дій особи, що об'єднуються в когнітивні, вольові та емоційні компоненти її саморегуляції, а друге це окремий засіб, спосіб долання стресу. Таке розмежування досліджували В. Моляко, Л. Чорна [20].

Головною функцією копінгу є адаптація особистості, до стресогенної ситуації, збереження психічного та фізичного здоров'я людини та забезпечення гомеостазу організму. Аналіз деконструктивних форм поведінки для боротьби із стресовими ситуаціям, серед яких використання психоактивних речовин, куріння, суттєво поглиблює уявлення про саморегуляцію та долаючу поведінку (В. Вид, Н. Водопьянова, Н. Козина, О. Лозинська) [8]. Велика кількість дослідження говорять, що неконструктивні копінг – стратегії (дистанціювання від них, уникання вирішення проблем) можуть призвести до дезадаптації та появи психосоматичних захворювань особистості, оскільки їй властиво різною мірою та по – різному переживати емоційне напруження, реагувати та діяти в умовах стресової ситуації. [1, 2]. Тому важливою складовою є проблема формування конструктивних та продуктивних копінг – стратегій, як один з компонентів долаючої поведінки людини.

Психодинамічні концепції копінгу. Центральне поняття психодинамічного підходу є тривога – це емоційний стан внутрішнього беззсмістовного неспокою, який пов'язаний з прогнозуванням особистістю власної небезпеки або невдачі. За З. Фрейдом тривога є механізмом розвитку особистості. Аналізуючи праці психоаналітика, спостерігається ідея щодо існування двох форм тривоги: яка пов'язана з реальними подіями у житті особистості та безпідставної, невротичної, яка викликана не змогою Его протистояти впливу зовнішнього середовища на нього, яка сприймається загрозою для особистості [36].

Б. Джейкобс описував копінг, як поведінкову відповідь особистості на відчуття тривоги. В основі копінгу лежить поведінковий та емоційний стиль реагування особи на тривожні, стресогенні ситуації та є особливістю адаптації до них [46].

Р. Лазурс є представником когнітивно – мотиваційного підходу, який розглядав природу стресу, визнає, що важливість не лише свідомого, але й несвідомого компоненту в формуванні долаючої поведінки [17]. К. Олдвін говорить що початком процесу долаючої поведінки визначається неусвідомлюваною готовністю діяти певним чином в умовах стесової ситуації.

Біхевіоральний підхід до розуміння долаючої поведінки. Копінг розглядається як поведінкова реакція, яка пов'язана з уникненням особистості вирішення стресових ситуацій у навколишньому світі, формування відбувається за рахунок процесу позитивного підкріплення досвіду, научіння, та долаючи стресогенних ситуацій особистістю [33].

Когнітивно – мотиваційна теорії копінг – поведінки. Г. Сельє розглядав стрес як стандартну реакцію організму на подразник, зовнішній фактор. Емоційне навантаження стресової ситуації, яка впливає на організм особистості призводить до фізіологічних та психічних порушень [13]. Праця Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг – процес» замінила фундаментальні засади розуміння стресу, які започаткував Г. Сельє [42].

Р. Лазарус розглядав копінг як емоційні, поведінкові та когнітивні операції психічної діяльності людини, які орієнтовані на подолання зовнішніх або внутрішніх причин стресової ситуації [17]. Також зазначав, що копінг є важливою складовою стресової ситуації і спрямований на підтримку психосоціальної адаптації людини. Р. Лазарус наголошував, що реакція особистості на стресову ситуацію обумовлення її суб'єктивною оцінкою навколишнього світу, особливостей стресової ситуації та шляхами її подолання [43].

Зарубіжні науковці говорять, що використання копінгу позитивно впливає на організм та психологічне здоров'я особистості, тому що це сприяє вирішенню проблемної ситуації, в той момент як уникання (пасивний) проблем, може призводити до виникнення депресії (Р. Мітчел, Р. Кронкайт) [39]. На нашу думку, це є однозначним трактуванням автивного та пасивного копінгу.

Представники диспозиційного підходу Р. Маккрей, П. Коста, М. Зомерфільд, говорять, що некоректно класифікувати копінг – стратегії на успішні й неуспішні [29, 47]. Це пов'язано з тим, що копінг – стратегії залежать від акутальної стресової ситуації. Також впливають персональні дані на когнітивну оцінку стресу й вибір долаючої поведінки. Але класифікувати копінг

– стратегії на успішні і не успішні не має сенсу, оскільки критерії результативності у кожному окремому випадку є індивідуальними.

Диспозиційний напрям дослідження копінг-поведінки. Вони акцентують увагу на характеристиках особистості, які необхідні для того щоб подолати стресову ситуацію: внутрішній локус контролю, життєстійкості [41, 47]. Але, подолання стресових ситуацій вимагає особистісний навичок та властивостей, тобто особистість працює над ними під такі ситуації та вимоги діяльності, переводить свої індивідуальні риси в ресурс або уникає вирішення проблем.

Ресурсна теорія копінг-поведінки. С. Гобфол стверджує, що втрата ресурсів особистістю є вирішальним моментом у розвитку стресу. Когнітивне оцінювання виконує функцію надання інформації осіб щодо втрати ресурсів, він говорить що велика кількість ресурсів є об’єктивними. Автор виокремив основні принципи своєї теорії.

- Втрата ресурсів, яка зумовлює погіршення емоційного стану та самопочуття особистості, потім виникає зневіра в успішність та шляхи подолання стресових ситуацій, які спричиняють нову стресові реакції та дезадаптацію;
- Накопичення ресурсів, які забезпечують ресурсами і характеризуються поступовим їх відновленням, також збереження існуючих ресурсів з метою подолання стресу [45].

В. Ялтонський виокремив основні копінг – ресурси відповідно до сфер психічної організації особистості, і до них відніс ресурси [39].

1. Когнітивна сфера
2. Самосвідомість
3. Локус – контроль
4. Емпатія
5. Афіліація.

Копінг – поведінку можна розглядати як один із операціоналізованих виявів саморегуляції індивіда – системно організованого процесу його внутрішньо – психічної активності О. Конопкін [14]. Розглядаючи ресурсну

теорію копінг – поведінки, актуальною теорію є А. Бандури [40]. Він виділив дві групи факторів саморегуляції: зовнішню і внутрішню. Зовнішній фактор саморегуляції, до нього належать певні шаблони, з їх допомогою особистість оцінює власну поведінку, які формуються за участі найближчого соціального середовища. Внутрішні фактори складаються з висунення суджень та активну спрямованість на себе, самоспостереження.

Проактивна теорія копінгу. Науковці цієї теорії стверджують, що копінг – поведінка залежить від волі ніж від зовнішніх обставин.

Р. Шварцер розглядав копінг – поведінку в основу якого заложив поняття «визначеність – невизначеність подій та їх локалізація в часі» [48]. Відчуття особистістю «визначеності – невизначеності – це дихотомія негативно, позитивно забарвлених емоцій, що супроводжують процес очікування певних подій.

- Реактивний копінг
- Антиципаторний копінг
- Превентивний копінг
- Проактивний копінг.

1.3. Модель розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій

Однією із головних функцій психіки є врівноваження процесів організму і мінливих умов навколишнього середовища. Якщо цей процес ускладнюється, то виникає стан, який називається стресом. Характер і інтенсивність стресової ситуації в основному визначається рівнем розходження між потребами, які ставить кожна конкретна ситуація особистості, і тими можливостями, якими володіє суб'єкт. Часто до виникнення стресів призводять конфліктні ситуації. Конфлікт – це складна для людини ситуація соціальної взаємодії . Оптимальній поведінці суб'єктів конфлікту сприяє здатність справлятися із стресовими факторами, правильно організовувати свою поведінку в складних ситуаціях соціальної взаємодії, безконфліктно вирішувати проблеми у відносинах з іншими людьми, тобто конфліктостійкість
[3, с. 21]. Основним елементом конфліктостійкості є стресостійкість.

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини. В ситуаціях можливого виникнення стресу повинні бути визначені додаткові шляхи виходу із стресових ситуацій. Стресостійкість буде забезпечувати високу ефективність діяльності й сприятиме збереженню здоров'я людини, якщо вона буде креативно мислити у вирішенні своїх проблем [6, с. 67].

Вчені О. Кочарян, В. Мозговий запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості. Вони розглядли стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо [25, с. 35].

Молода людина може часто перебувати в стресових та конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів та супроводжується зниженням стресостійкості.

Для виокремлення основних компонентів стресостійкості потрібно розглянути структуру конфліктостійкості, яка складається з наступних компонентів:

- емоційний – полягає в умінні людини контролювати свій емоційний стан у перед конфліктних і конфліктних ситуаціях, у здатності відкрито виявляти свої емоції без приниження особистості опонента, не переходити в депресивні стани в разі затяжного конфлікту чи програшу в ньому (відображає рівень і характер збудливості психіки та її вплив на успішність спілкування в складних ситуаціях);

- вольовий – це здатність до свідомого контролю й оволодіння собою, терпимості до інших, самовладання й самоконтролю, несприйнятливості щодо провокаційних дій опонента;

- пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості; цей компонент включає вміння визначати початок перед конфліктної ситуації, здійснювати об’єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки, швидко приймати правильні рішення;

- мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті, їх спрямованість на пошук шляхів розв’язання суперечностей, здатність коригувати інтереси залежно від зміни обставин і конкретної ситуації;

- психомоторний – забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації. Полягає в умінні володіти своїм тілом, контролювати свої жести, міміку [6, с. 51].

Таким чином, конфлікт може бути оптимально вирішеним тільки тоді, коли індивід перебуватиме в стані активного напруження, пошуку, виявлятиме прагнення виходу з кризи. Основними особистісними причинами конфліктів виступають низька конфліктостійкість, конфліктність особистості, система мотивів, неадекватна самооцінка, недостатній розвиток емпатії тощо. Вище вказані компоненти можна віднести і до основних компонентів стресостійкості, оскільки основним елементом конфліктостійкості є вміння людини протистояти стресовим чинникам.

В якості складових компонентів когнітивного ресурсу стресостійкості

Б. Колосов виділяє такі:

- функціональний компонент – характеризується наявністю відповідного потенціалу когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) молодих людей, які є необхідними умовами реалізації виходу із конкретної стресової ситуації;

- компонент самооцінки – демонструє рівень основних складових підготовленості людини до підвищення власної стресостійкості, полягає у з'ясуванні причин суб'єктивно низького або високого оцінювання стресової ситуації, адекватності такої оцінки та моделювання шляхів досягення вищого рівня стійкості до стресів;

- стильовий компонент – містить показники, які характеризують індивідуально-своєрідні прийоми переробки інформації про актуальну та стресову ситуацію;

- соціально-когнітивний компонент – характеризується наявністю соціально-психологічних особливостей "викривлення" людиною інформаційного потоку, що відбувається за умов наявності ірраціональних та неконструктивних уявлень про свої можливості і часто є причиною виникнення стресових станів;

- когнітивно-поведінковий компонент, що характеризує стратегії дій людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а також характеризує особистий поведінковий тип діяльності, що може сприяти виникненню стресових ситуацій [2, с. 41].

Виявлення взаємозв'язків компонентів ресурсу з оцінками дії стрес-факторів дає можливість конкретизувати основні чинники виникнення стресових ситуацій, а також виокремити шляхи управління ними.

Переважна більшість встановлених зв'язків має обернений характер, тобто із збільшенням якісних показників ресурсу зменшується значення оцінки стресогенних факторів. Такими компонентами є: продуктивність і повнота пам'яті, швидкість перенесення інформації в зорово-руховій системі, точність, розподіл та ефективність уваги, раціональність мислення, оптимістичність

атрибутивного стилю, а також самооцінка рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості та власної стресостійкості [14, с. 78].

Тому можна зробити висновок, що когнітивна сфера кожної людини може розглядатися як певний психологічний ресурс, який, з одного боку, обумовлює процес виникнення стресової ситуації, а з іншого є засобом підвищення стресостійкості людини. Когнітивний ресурс охоплює різні психічні аспекти, що забезпечує стійкість особистості до впливу різних негативних стресових та конфліктних ситуацій.

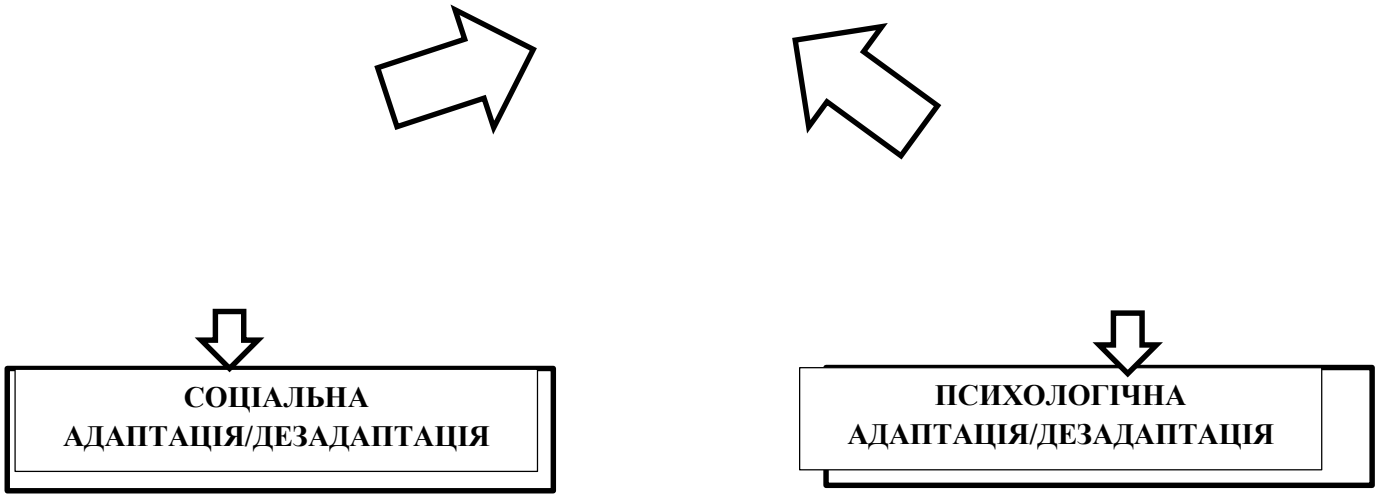
Людина може по-різному реагувати на стресові ситуації. Це залежить від її психічного стану, індивідуально-особистісних характеристик, впливу соціального оточення тощо. Реакція людини на стресор може мати стенічні та астенічні риси.

Реагування на стресор за стенічним типом буде демонструвати людина з перевагою в нервовій системі процесів збудження над процесами гальмування. Характерні ознаки стенічного типу включають: підвищену збудливість, емоційну амбівалентність, нестійкість й швидкість переключення уваги. На поведінковому рівні це проявляється у особистості, яка має підвищену психічну активність, високу або завищену самооцінку [1, с. 39].

Цілеспрямованість. Успішність у різних видах діяльності, розвиток особистості в молодому віці багато в чому залежать від здатності ставити перед собою цілі. Майбутнє може сприйматися як проблема, викликати тривогу, емоційне занепокоєння. Як показують дослідження, стресові фактори, пов'язані з переживанням майбутнього, найчастіше виникають у тих молодих людей, які не навчилися цілеспрямовано планувати свій час [2, с. 55].

За результатами теоретичного аналізу досліджуваної проблеми було розроблено модель розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій (Рисунок 1.1).





1.3 Модель розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій

Центральною складовою запропонованої авторської моделі були стратегії подолання молоддю стресових ситуацій, який з одного боку підпадають під вплив соціальних чинників (стресових ситуцій), а з іншого залежать від психологічних чинників (внутрішньопсихічних).

До соціальних чинників належать такі стресові ситуації:

1. Фізичне насильство.
2. Збройний напад.
3. Сексуальне насильство.
4. Бойові дії, або перебування в зоні війни.
5. Хвороба чи травма з погрозою для життя.
6. Тяжкі страждання.
7. Дія отруйних речовин.
8. Стихійне лихо.
9. Пожежа чи вибух.

До психологічних чинників (внутрішньопсихічних) належать:

1. Індивідуальна історія розвитку.

2. Прийняття себе/неприйняття себе.

3. Емоційний дискомфорт/комфорт.

4. Внутрішній контроль/зовнішній контроль.

5. Домінування/відомість.

6. Зниження/підвищення стресостійкості.

Під дією внутрішніх та зовнішніх чинників формуються стратегії подолання молоддю стресових ситуацій. І в залежності від адаптивної чи дезадаптивної спрямованості зазначених стратегій розвивається соціальна та психологічна адаптація, або ж дезадаптація особистості.

Висновки до першого розділу

За результатами теоретичного аналізу проблеми стратегій подолання молоддю стресових ситуацій було встановлено:

1. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що стратегії подолання стресових ситуацій особистості представлені у психологічних концепціях з різних сторін. Здебільшого вони продемонстровані у понятті копінг-стратегії, копінг-механізми та механізми психічного захисту.

Механізми психічного захисті, як стратегії подолання внутрішніх конфліктів, що спричинені зовнішньою взаємодією з оточенням представлені у роботах А.Фрейд та З.Фрейда. Р. Лазарус розглядав копінг як емоційні, поведінкові та когнітивні операції психічної діяльності людини, які орієнтовані на подолання зовнішніх або внутрішніх причин стресової ситуації. Р. Маккрей, П. Коста, М. Зомерфільд, вказували на те, що копінг-стратегії залежать від акутальної стресової ситуації. Також на формування копінг-стратегій впливають персональні дані та когнітивна оцінка стресу й вибір долаючої поведінки. Копінг стратегії, що виражаються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівні описані у роботах Е.Хейма.

2. Встановлено, що стратегії подолання стресових ситуацій – це вироблення особистістю ефективних стратегій та спосіб подолання людиною стресової ситуації, що виявляються у формуванні поведінкових, пізнавальних та емоційних стратегій.

3. За результатами теоретичного аналізу досліджуваної проблеми було розроблено модель розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Центральною складовою запропонованої авторської моделі були стратегії подолання молоддю стресових ситуацій, який з одного боку підпадають під вплив соціальних чинників (стресових ситуцій), а з іншого залежать від психологічних чинників (внутрішньопсихічних).

До соціальних чинників належать такі стресові ситуації:

1. Фізичне насильство.
2. Збройний напад.
3. Сексуальне насильство.
4. Бойові дії, або перебування в зоні війни.
5. Хвороба чи травма з погрозою для життя.
6. Тяжкі страждання.
7. Дія отруйних речовин.
8. Стихійне лихо.
9. Пожежа чи вибух.

До психологічних чинників (внутрішньопсихічних) належать:

1. Індивідуальна історія розвитку.
2. Прийняття себе/неприйняття себе.
3. Емоційний дискомфорт/комфорт.
4. Внутрішній контроль/зовнішній контроль.
5. Домінування/відомість.
6. Зниження/підвищення стресостійкості.

Під дією внутрішніх та зовнішніх чинників формуються стратегії подолання молоддю стресових ситуацій. І в залежності від адаптивної чи дезадаптивної спрямованості зазначених стратегій розвивається соціальна та психологічна адаптація, або ж дезадаптація особистості.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Психодіагностичний комплекс методів дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій

Результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми довели її значущість для психологічної науки. Наразі постає завдання дослідити психологічні особливості подолання стресових ситуацій майбутніми фахівцями-психологами.

За результатами теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та відповідно до спроєктованої моделі розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій було скомпоновано психодіагностичний комплекс методів дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій, до складу якого увійшли: Контрольний перелік життєвих подій (LEC) Н.Пророк; «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмса і К. Раге; «Методика діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма, Тест «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса).

Експериментальна робота проводилась на базі Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна». До участі в ньому було залучено 60 студентів заочної форми навчання.

У процесі дослідження ми скористалися такими методиками:

- Контрольний перелік життєвих подій (LEC) Н.Пророк.
- «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) [28, с. 554].
- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда[32, с. 193-197].
- «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації»Д. Холмса и К. Раге [35, с. 49].
- «Методика діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма. [33, с. 23].
- Тест «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса).[12, с. 29].

Проаналізуємо діагностичний потенціал згаданих методик детальніше.

Контрольний перелік життєвих подій (LEC) Н.Пророк. психодіагностичний методика призначена для визначення наявності стресових подій. Опитувальник складається із шкал із назвами подій, які трапляються в житті людини, завдаючи тяжких переживань та стресу.

До подій, що визначаються опитувальником як такі, що завдають тяжких переживань та стресу відносяться: стихійне лихо (повінь, ураган, торнадо, землетрус тощо), пожежа чи вибух, пригода на транспорті (включаючи ДТП, аварію корабля, потяга, літака), серйозна аварія на роботі, вдома чи під час відпочинку, дія отруйних речовин (небезпечні хімікати, випромінювання тощо), фізичне насильство (напад, на Вас напали, завдавали удару рукою, якимось предметом, ногою, ляснули, побили), збройний напад, сексуальне насилля, інший небажаний чи неприємний сексуальний досвід, бойові дії або перебування в зоні війни, полон, хвороба чи травма з погрозою для життя, тяжкі страждання, раптова насильницька смерть, раптова смерть від нещасливого випадку, серйозні ушкодження чи травма або смерть, заподіяні вами комусь, будь-яка інша подія чи досвід, що спричинили для Вас важкий стрес.

Методика розроблена Д. Амірханов і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Адаптована для проведення дослідження російською мовою н. А. Сиротою (1994) і В. М. Ялтонським (1995).

Д. 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.

Методика К. Роджерса і Р. Даймонда - особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості досліджуваного і ступеня соціально-психологічної адаптації, переважно до нового середовища, умов та правил поведінки.

Даний опитувальник був розроблений К. Роджерсом, одним із творців і лідерів гуманістичної психології і засновником особистісно-орієнтованої психотерапії, і Е. Даймонд в 1954 році в статті «Психотерапія і зміни

особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу». Опитувальник містить 101 твердження 37 з них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 - дезадаптованості, 26 - нейтральні.

У число висловлювань останньої категорії входить також так звана "шкала брехні. Мета цього полягає в тому, щоб досліджуваний не потрапив під вплив "прямого ототожнення" і щоб досліджуваний більш об'єктивно співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями і психологічним станом.

Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

- Адаптація;
- Прийняття інших;
- Інтернальність ;
- Самоприйняття;
- Емоційний комфорт;
- Прагнення до домінування.

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Раге. Лікарі вивчали залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій, в результаті вони дійшли висновку, що більшості психічним і фізичним хворобам передують певні серйозні зміни в житті людини. На підґрунті цих даних ними було створено шкалу, що включає 43 питання, в якій кожній важливій життєвій події приписується відповідна кількість балів в залежності від ступеня її стресогенності. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку.

Тест «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса).

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені відповідно до двох основоположних вимірювань (кооперація і напористість):

1. Змагання (конкуренція) - прагнення добитися своїх інтересів в збиток іншому.

2. Пристосування - принесення в жертву власних інтересів ради іншого.

3. Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, що знімає виниклу суперечність.

4. Уникнення - відсутність прагнення до кооперації і відсутність тенденції до досягнення власної мети.

5. Співпраця - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Методика діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності була запропонована трьома авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном.

Метою цієї методики є дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Виявляється стан самотності може бути пов'язано з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потреба в ньому.

«Методика діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма необхідна для визначення стилю боротьби зі стресом. Методика дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених відповідно між трьома основними сферами психічної діяльності на когнітивної (переосмислення, аналіз того, що сталося і т. ін.), емоційний і поведінковий копінг-механізми.

2.2. Дослідження психологічних особливостей подолання молоддю стратегій стресових ситуацій

За результатами дослідження за методикою Контрольний перелік життєвих подій (LEC), було визначенно найбільш поширені життєві події, які пережила досліджувана молодь. Зазначені події можуть завдавати тяжких переживань та стресу.

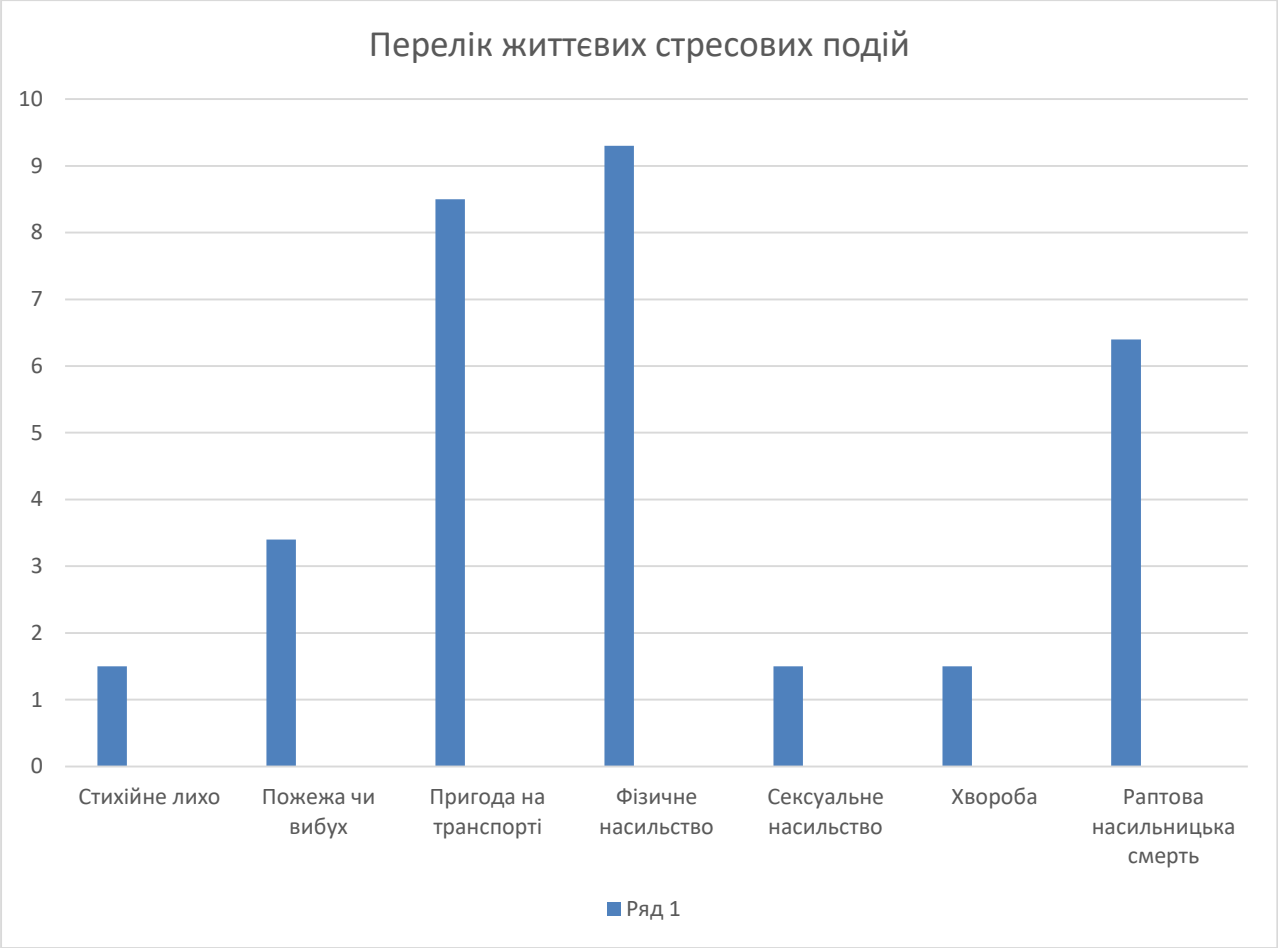


Рис. 2.1 Дослідження переживання молоддю стресових подій

За результатами дослідження переживання молоддю стресових подій встановлено (Рисунок 2.1), що найбільш обираємі події були фізичне насильство (9,5%) та пригода на транспорті (8,4%). Зазначені події можуть сприйматися досліджуваними як стресові та викликати психологічні страждання. Також значними є показники за шкалами раптова насильницька смерть (6,5%), тобто досліджувані втрачали близьких і знайомих, або ж повідомлення про постійну загибель людей в Україні під час війни є доволі психотравмівним фактором.

Також визначено наявність виборів за такими життєвими подіями, що можуть сприйматися досліджуваними як стресові та травмуючі: пожежа чи вибух (3,%), стихійне лихо (1,5), сексуальне насильство (1,5), хвороба (1,5).

Аналіз визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Д. Холмсом і К. Раге показав (Рисунок 2.2.), що у досліджуваних 52% високий рівень опору стресу. Середній рівень виявлено у 28% досліджуваних та низький рівень 20%.

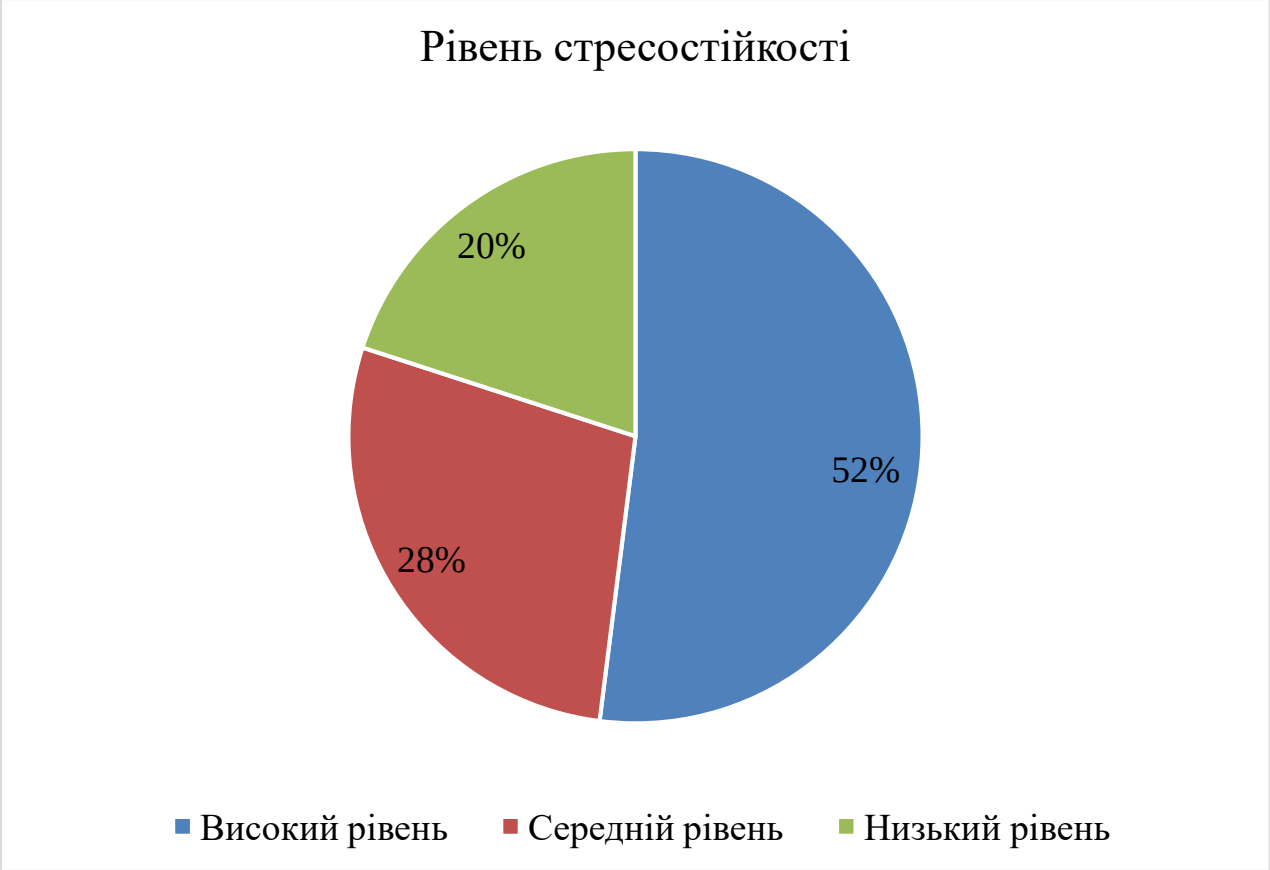


Рис. 2.2. Дослідження визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації у досліджуваної молоді

За шкалою здатність опиратись стресу були отримані високий та межовий показники 52%, що свідчать про вміння боротись з труднощами, не піддаватись емоціям та намагатись конструктивно вирішити стресову ситуації, можливе відчуття адаптаційної напруги. Середній рівень 28% , свідчить про те що у досліджуваних знижується стресостійкість із підвищенням рівня стресової ситуації і вони змушені витрачати більше енергії. Низький рівень 20% вказує на те що досліджуванні витрачають всю енергії на боротьбу із стресовими ситуаціями.

А результатами дослідження методики «Індикатор копінг-стратегій» ми отримали наступні результати (Рисунок 2.3.).

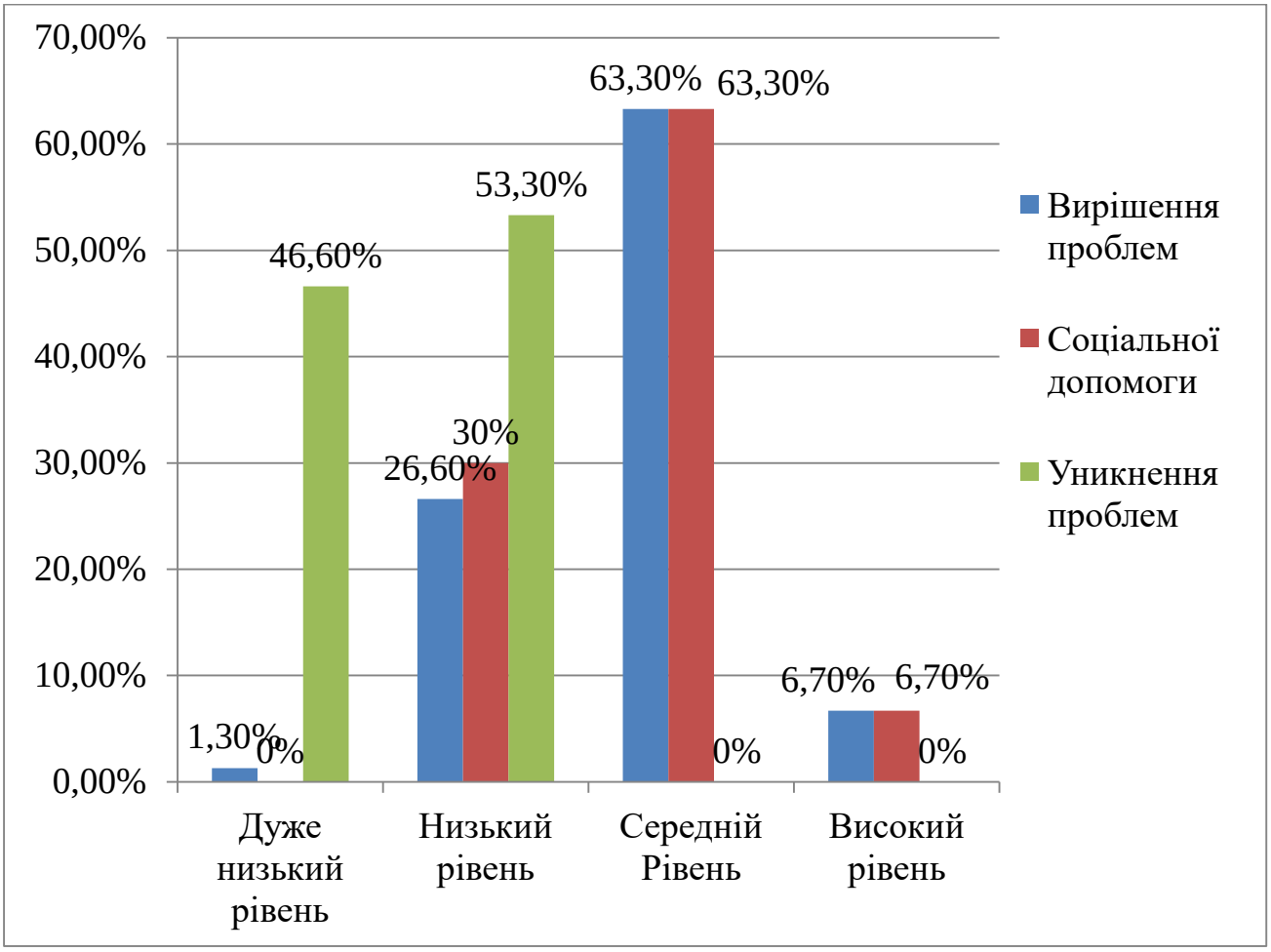


Рисунок 2.3 Дослідження за методикою «Індикатор копінг–стратегій»

Низькі результати даної методики тому, що сучасна молодь застосовує копінг – стратегії, а саме «Вирішення проблеми» та «Соціальної допомоги».

Отже, ми можемо виокремити середний рівень шкали «Вирішення проблеми» це свідчить про те , що молодь використовує особистісний ресурс для подолання проблем а саме самотності. Шкала «Соціальної допомоги». Це дає нам змогу зрозуміти, що сучасна молодь, бере ресурс подолання самотності із навколишнього світу, а саме із сім'ї та друзів і важливих длня них особистостей. Інтерпритуючи шкалу «Уникнення проблем» ми можемо оперуватись результатми попередньої методики «Діагностики суб'єктивного рівня відчуття самотності» «Високий рівень» 6,7% припускаючи, що це та молодь яка уникає проблеми, які не хочуть вирішувати особистісні проблеми, проблеми із комунікацією.

За результатами методики діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (Рисунок 2.4).

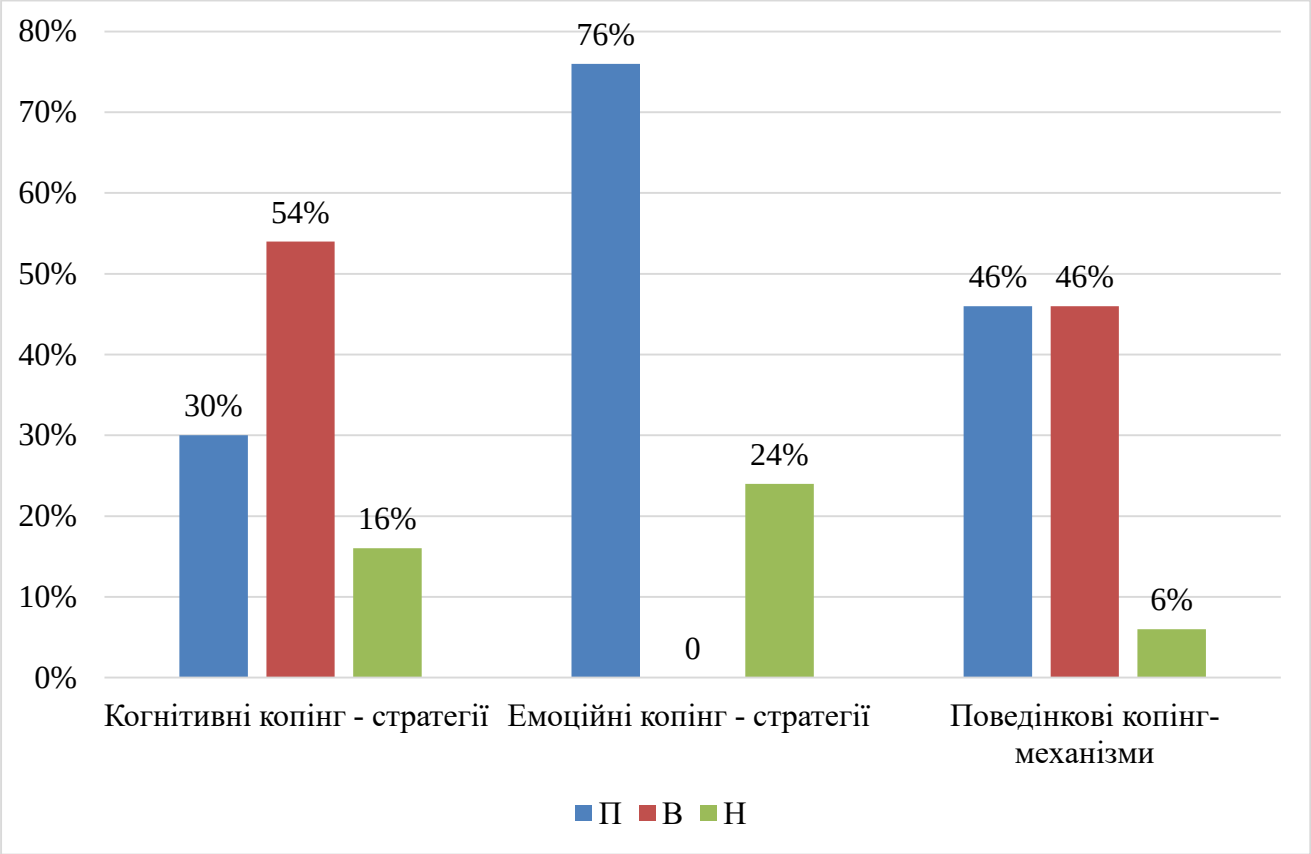


Рисунок 2.4 Результати за методикою «Діагностики копінг- механізмів» Хейма

Когнітивні копінг-стартегії: «Продуктивні копінг – стратегії «П»: збереження самовладання 10%, проблемний аналіз 20%. Непродуктивні копінг – стратегії «Н»: розгубленість 10%, ігнорування 6%. Відносно продуктивні копінг – стратегії «В»: відносність 40%, релігійність 4%, надавання смислу 10%. «Емоційні копінг – стратегії» Продуктивні копінг- стратегії «П»: оптимізм 76%. Непродуктивні копінг – стратегії «Н»: придушення емоцій 24%. «Поведінкові копінг- стратегії» Продуктивні копінг – стратегії «П»: співробітництво 16% звернення 30%. Відносно продуктивні копінг-стратегії «В»: відволікання 16%, компенсація 10%, альтруїзм 20%. Непродуктивна емоція «Н» Відступ 6%.

Слід зазначити, що за методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма сучасна молодь переважно обирає емоційні та поведінкові копінг-стратегії.

Серед когнітивних копінг-механізмів продуктивні: проблемний аналіз, збереження самовладання, що свідчить про поведінку направлену на аналіз труднощей, які виникли та виходу з них, підвищенна самооцінка і самоконтроль, присутність віри у власні ресурси; не продуктивні копінг-механізми: ігнорування, розгубленість, що вказують на поведінку з неприйняттям вирішення складних ситуацій, невіру у свої сили та інтелектуальні ресурси, з свідомою недооцінкою неприємностей; відносно продуктивні копінг-механізми: відносність, надання смислу, релігійність, форма поведінки яких направлена на оцінку труднощей в порівнянні з іншими, надання особливого смислу їх вирішення, віра в Бога.

Серед поведінкових копінг-механізмів продуктивні: співпраця, звернення, альтруїзм, під якими розуміється така поведінка особистості, при яких вона вступає і співпрацю зі значними (більш досвідченими) людьми, шукають підтримки в близькому соціальному оточені, або самі пропонують її близьким вирішені труднощей; не продуктивні: відступ, що свідчить про пасивність, спокій та ізоляція, відмова у прийнятті рішення; відносно продуктивні: компенсація, відволікання така поведінка характеризується потягом до тимчасового відходу від рішення проблеми за допомогою алкоголю, лікарських засобів, подорожі, виконання заповітних мрій.

За шкалою «Емоційні копінг – стратегії» свідчить, що у досліджуваних емоційний стан з активною незгодою та протестом по відношенню до стресових ситуацій і впевненістю в присутності виходу в будь-якій, навіть найважчій ситуації; не продуктивні: придушення емоцій, що вказує на придушення емоційного стану, безнадійність, переживання злості і приписування вини на себе та інших.

Аналіз соціально-психологічної адаптації сучасної молоді за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда показав (Рисунок 2.5), що досліджувані успішно адаптовані до входження особи в соціально-ролеві зв’язки і відносини, оволодіння соціальними нормами, правилами, цінностями, соціальним досвідом, соціальними відносинами і діями.

«Прийняття себе» нище норми не зафіксовано. Норма 22%. Вище норми спостерігалось у 78% досліджуваних. Показник що перевищує середній рівень (норми), , може свідчити про переоцінку своїх позитивних рис, та спростування негативних. Рівень нижче норми не виявлено. Показник, що знаходиться в нормі, що свідчить про те, що у досліджуваних добре ставлення до себе, вони адекватно сприймають свої негативні та позитивні риси, більш реально сприймають себе та розраховують свої можливості.

Інтегральна шкала «Прийняття інших» у досліджуваних нище норми не виявило. Норма виявилась у 33% досліджуваних. Вище норми у 67 досліджуваних. Показник, який знаходиться у рамках норми говорить про те, що наші досліджуванні добре сприймають оточуючих. Показники нижче норми не зафіксовано. Досліджувані, що отримали рівень вище норми уміють приймати інших людей такими, які вони є насправді, більшості жіноча стать.

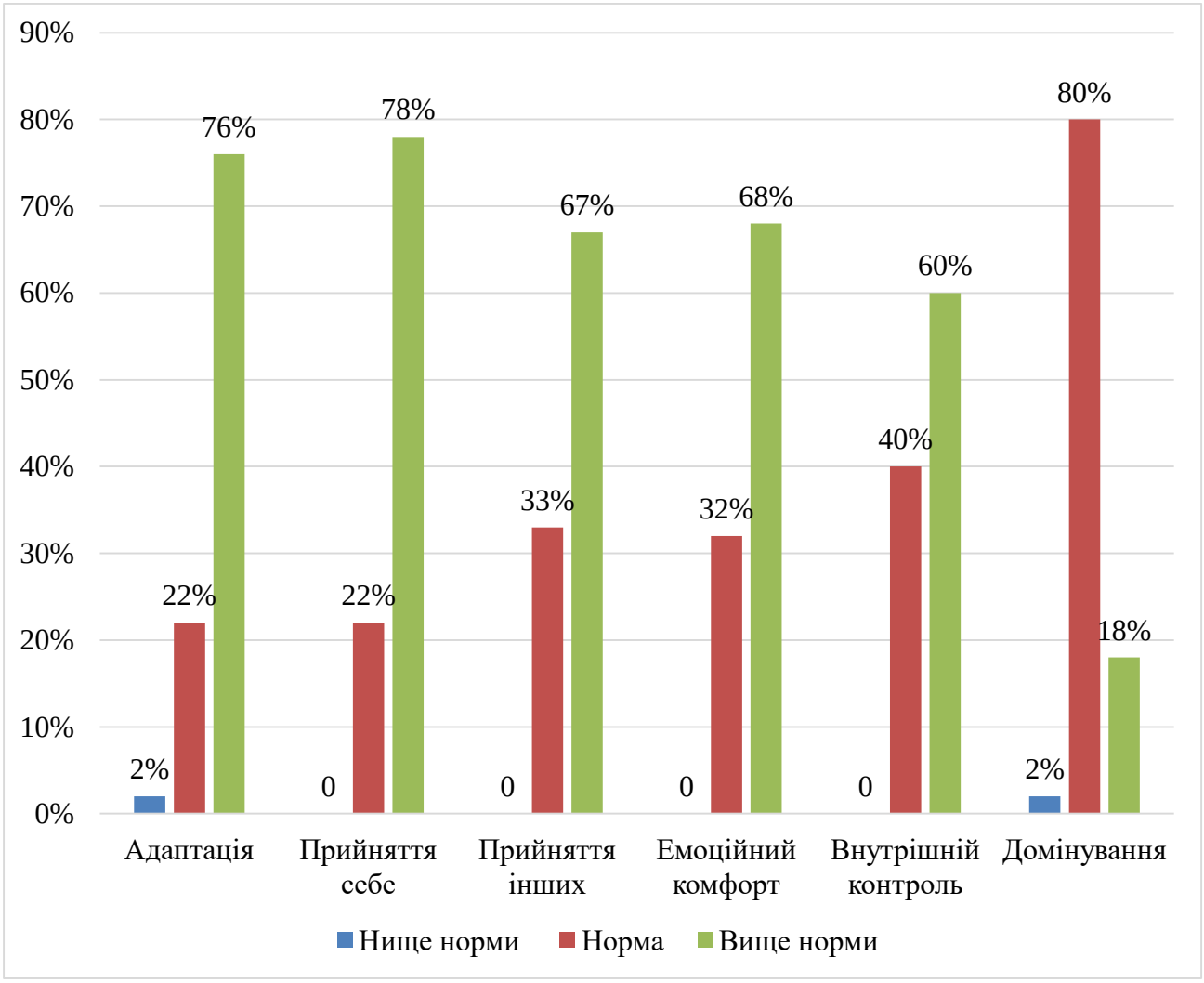


Рис. 2.5 Результати за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкала «Емоційний комфорт» у досліджуваних нище норми не виявлено. Норма 32%. Вище норми спостерігалось у 68% досліджуваних. Переважна більшість сучасної молоді отримали показники вище норми та норма, що свідчить про те, що досліджувані почувають себе комфортно, у них відсутнє почуття самотності та відчуженості, не відчувають дискомфорту у рамках специфічних умов. Показники нижче норми не виявлено, що свідчить про відсутність емоційного дискомфорту.

«Внутрішній контроль» (інтернальність) у досліджуваних нище норми не виявилось. Норма склала у 40% досліджуваних. Вище норми 60%. Внутрішній контроль отримав показники норми та вище норми, це свідчить про самостійність у вирішенні проблемних ситуації та високий рівень внутрішньої організованості. Також це вказує на прийняття норм поведінки та бажання дотримуватись цих норм.

Інтегральна шкала «Домінування» показала, що нище норми виявилось лише у 2% досліджуваних. Норма 80%. Вище норми у 18%(11) досліджуваних. За шкалою домінування були отримані середні показники, які знаходяться у рамках норми, що свідчить про оптимальний рівень самостійності, тобто вони адекватно розуміють коли необхідно приймати самостійні рішення. У досліджуваних також виявлено рівень вище норми, що свідчить про те, що досліджувані надто самостійні в своїх рішеннях, та часто не запитують поради в інших людей.

За результатами тесту «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за методикою К. Томаса (Рисунок 2.6), у 72% досліджуваних виявлено слабко виражена шкала «Суперництво». Оптимально виражено 22%. Яскраво виражено 6%. За шкалою «Співпраця» виявлено, що у 22%. Оптимально виражена співпраця у 55%. Яскраво виражена співпраця 23% Шкала «Компромісу» показала що у 8% досліджуваних він слабко виражений.

Оптимально виражений компроміс у 59% досліджуваних. Сильно виражений компроміс 33%. Також шкала «Уникання» показала, що у 31% досліджуваних слабо виражено. Оптимально виражена шкала уникнення в 45% досліджуваних. Сильно виражена шкала уникнення в 24% досліджуваних. Та шкала «Пристосування» слабо виражена в 23% досліджуваних. Оптимально виражена шкала пристосування в 24% респондентів. Яскраво виражене пристосування в 53% досліджуваних.

Слід зазначити, що за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» більшості сучасної молоді не використовують суперництва, адже саме за цією шкалою було отримано найнижчі показники 72%. Найбільш оптимальною поведінкою в конфліктній ситуації виявився компроміс 59%. Яскраво виражена шкала «Пристосування» 53%, це вказує на те, що під час конфліктної ситуації поведінка суперництва обирається в останню черг.

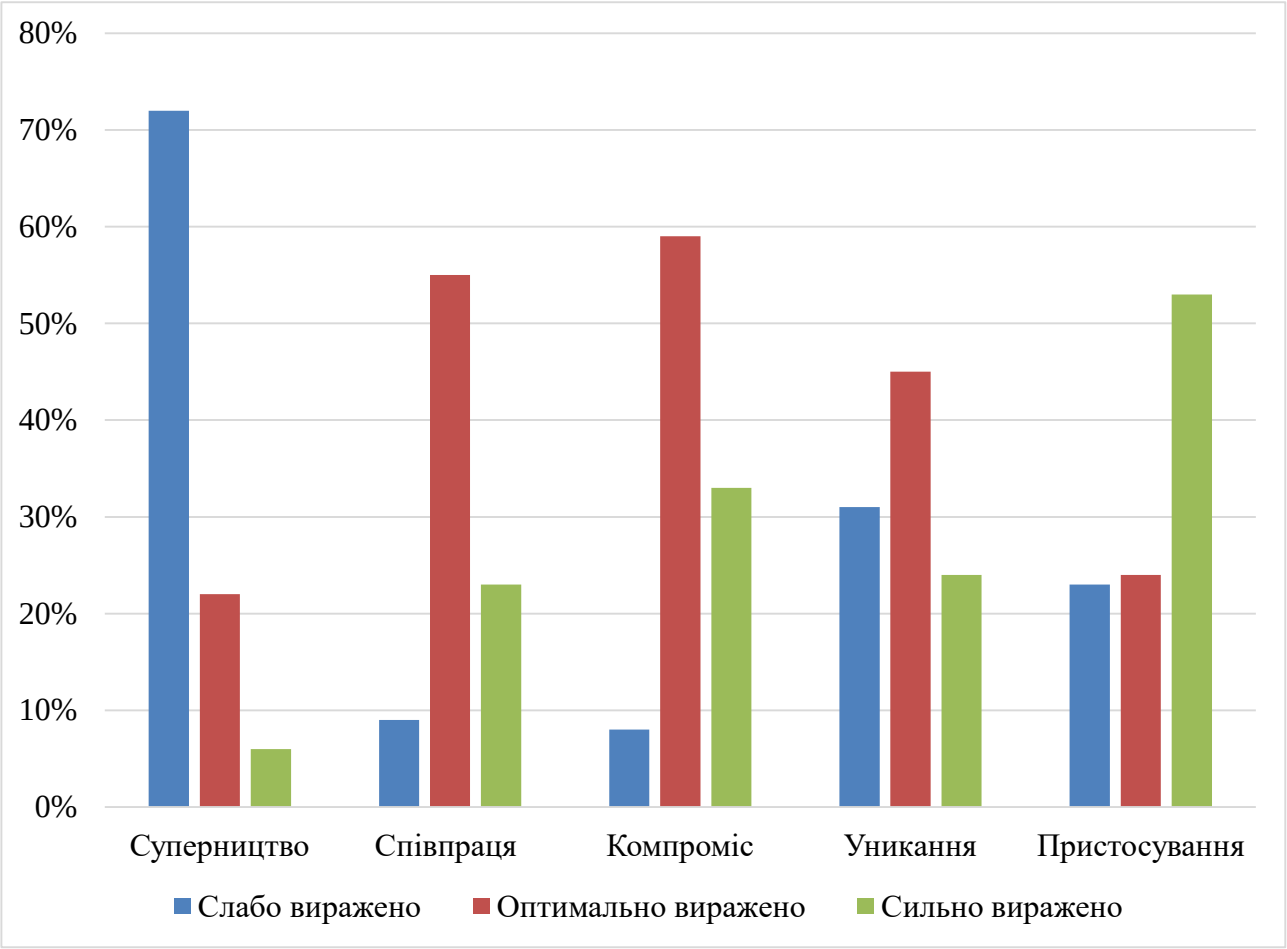


Рис. 2.6 Результати тесту «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса

2.3. Взаємозв'язок стратегій подолання стресових ситуацій і адаптивності молоді

Для встановлення взаємозв'язку стратегій подолання стресових ситуацій і адаптивності у молоді було проведено статистичний аналіз за допомогою електронних таблиць MS Excal та програми SPSS. Всі обчислення занесені до таблиці 2.1.

За результатами кореляційного аналізу даних дослідження виявлено такі значущі взаємозв'язки:

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок стратегій подолання стресових ситуацій і адаптивності молоді

Назви досліджуваних шкал	**Розв'язання проблем**	**Пошук соціальної підтримки**	**Уникання проблем**	**Адаптивність**	**Дезадаптивність**
Розв'язання проблем	1	0,615**	0,227	-0,285	-1,154
Пошук соціальної підтримки	0,615**	1	0,321	0,140	-1,150

Уникання проблем	0,227	0,321	1	-0,623**	0,008
Адаптивність	-2,285	0,140	-0,623**	1	0,043
Дезадаптивність	-0,154	-0,150	0,008	0,043	1

Примітка: * p>0,05; ** p>0,01.

Дослідження виявило наявність статистично значущого зв'язку (0,615; p<0,01) між стратегіями подолання стресових ситуацій «Розв'язання проблем» та копінг – стратегії «Пошуком соціальної підтримки» це може нам говорити, що досліджувана молодь орієнтовані на розв'язання проблем через взаємодію з соціальним середовищем та пошуку соціальної допомоги.

Також було помічено значущий негативний взяємозв'язок (-0,623; p< 0,01) між шкалами «Адаптивність» та копінг – стратегії «Уникнення проблем», дане пов'язання шкал може вказувати на те, що при униканні проблем особистість може бути неадаптована в навколишньому світі. Тобто, уникання проблем є характеристикою дезадаптованості і є дезадаптивною стратегією подолання стресових ситуацій.

За всіма іншими досліджуваними шкалами статистично значущих взаємозв'язків не виявлено, що потребує збільшення вибірки досліджуваної молоді.

Отримані результати за проведеним кореляційним аналізом даних дослідження вказують на переважання вибору майбутніми фахівцями-психологами стратегій розв'ання проблем через пошук соціальної підтримки, що відповідає віковим особливостям студентської молоді, а також у стресових ситуаціях, як відомо з теоретичного аналізу дослідження, особистість завжди потребує саме потужної соціальної підтримки.

Встановлено, що стратегія розв’язання стресових, конфліктних ситуацій уникання - є дезадаптивною, і переважання зазначеної стратегії потребує застосування методів психологічної корекції.

Висновки до другого розділу

За результатами емпіричного дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій було визначено такі результати:

За результатами теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та відповідно до спроєктованої моделі розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій було скомпоновано психодіагностичний комплекс методів дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій, до складу якого увійшли: Контрольний перелік життєвих подій (LEC) Н.Пророк; «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмса і К. Раге; «Методика діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма, Тест «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса).

За результатами дослідження переживання стресових подій молоддю встановлено, що найбільш обираємі події були фізичне насильство (9,5%) та пригода на транспорті (8,4%). Зазначені події можуть сприйматися досліджуваними як стресові та викликати психологічні страждання. Також значними є показники за шкалами раптова насильницька смерть (6,5%), тобто досліджувані втрачали близьких і знайомих, або ж повідомлення про постійну загибель людей в Україні під час війни є доволі психотравмівним фактором.

Аналіз визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмсом і К. Раге показав, що у досліджуваних 52% високий рівень опору стресу. Середній рівень виявлено у 28% досліджуваних та низький рівень 20%.

Тобто, встановлено що у досліджуваної молоді переважає високий рівень стресостійкості, що вказує на можливість долати та витримувати умови.

За результатами дослідження копінг-стратегій за методиками «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та «Діагностика копінг-механізмів» Е.Хейма ми встановили, що провідною стратегією є вирішення проблем та досліджувана молодь здебільшого використовує, відносно продуктивні когнітивні та поведінкові копінг – стратегії.

Найбільш вираженими показниками визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса є компроміс та уникання.

Аналіз соціально-психологічної адаптації молоді за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда показав, що досліджувані успішно адаптовані до входження особи в соціально-ролеві зв'язки і відносини, оволодіння соціальними нормами, правилами, цінностями, соціальним досвідом, соціальними відносинами і діями. «Прийняття себе» нище норми не зафіксовано. Інтегральна шкала «Прийняття інших» у досліджуваних нище норми не виявило. Шкала «Емоційний комфорт» у досліджуваних нище норми не виявлено. «Внутрішній контроль» (інтернальність) у досліджуваних нище норми не виявилось. Інтегральна шкала «Домінування» показала, що нище норми виявилось лише у 2% досліджуваних.

За результатами кореляційного аналізу даних дослідження виявлено такі значущі взаємозв'язки:

Дослідження виявило наявність статистично значущого зв'язку (0,615; $p<0,01$) між стратегіями подолання стресових ситуацій «Розв'язання проблем» та копінг – стратегії «Пошуком соціальної підтримки» це може нам говорити, що досліджувана молодь орієнтована на розв'язання проблем через взаємодію з соціальним середовищем та пошуку соціальної допомоги.

Також було помічено значущий негативний взяємозв'язок (-0,623; $p< 0,01$) між шкалами «Адаптивність» та копінг – стратегії «Уникнення проблем», дане повязання шкал може вказувати на те, що при униканні проблем особистість

може бути неадаптована в навколишньому світі. Тобто, уникання проблем є характеристикою дезадаптованості і є дезадаптивною стратегією подолання стресових ситуацій. Встановлено, що стратегія розв'язання стресових, конфліктних ситуацій уникання - є дезадаптивною, і переважання зазначеної стратегії потребує застосування методів психологічної корекції.

За всіма іншими досліджуваними шкалами статистично значущих взаємозв'язків не виявлено, що потребує збільшення вибірки досліджуваної молоді.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Програма розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій

Згідно проведеного аналізу дослідження, важливим аспектом є розвиток конструктивних стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Таким чином вироблення позитивних копіг-стратегій полягає у відпрацюванні навичок задля подолання, психологічного напруження та стресових ситуацій. Досягти ефективних копінг-стратегій можна завдяки активізації творчої діяльності молоді. Як зазначалось вище, Кокун О. пише, сублімація це перенаправлення негативної енергії в творче русло. До того ж це може бути виконано, як в груповій формі роботи, так індивідуально.

Метою програми розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій полягає в ефективному цілоспрямованому впливі спрямованому на розвиток стратегій подолання стресових ситуацій, розвиток стресостійкості та адаптивності.

Одним із векторів програми розвитку є можливість згадати напружені психологічні ситуації, що виникали останнім часом і звісно свою поведінку в них. Звичайно можна розіграти ситуацію, та намагатись продемонструвати свій спосіб подолання негативних стресорів, в зв'язку з нещодавніми проблемами. Використовуючи цей метод роботи, бажано, щоб молодь проводила її у групі, для того аби спостерігачі, могли відрефлексувати, щодо проведеної роботи. Певна річ, що показані стратегії поведінки будуть обговорюватися у контексті виділення основних стратегій, які молодь використовує для подолання стресу (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення) з метою визначення більш-менш ефективних.

Варто записувати на аркуші один, чи два приклади розв'язання складних життєвих обставин, а в подальшому визначати основні копінг-стратегії та навички поведінки, які будуть сприяти ефективному подоланню стресу, якщо визначити самостійно важко, це можна опрацювати колективно.

Вироблення ефективних стратегій передбачає оволодіння аспектами, що притаманні копінгу спрямованому на вирішення задач. Запропонована програма складається з 4 послідовних етапів:

1) Орієнтування в проблемі; визначення та формулювання проблеми.

2) Генерація альтернатив (формулювання різних варіантів вирішення проблеми).

3) Прийняття рішення; виконання рішення та його перевірка.

Разом з тим створити умови для відпрацювання цих етапів. Можна також запропонувати записати кроки перших етапів: формулювання проблеми та варіанти вирішення.

Доцільно щоб молодь вміла виокремлювати напружені ситуації, відбирала найбільш значні для життя та вчилась формулювати їх і програвати в рольовій грі.

Вирішення проблеми передбачає вибір альтернатив. Безперечно потрібно сформулювати якомога більше альтернативних варіантів вирішення проблеми, які допоможуть розв'язати стресову ситуацію. По суті варто висловити, чим більше пропозицій, різних варіантів, можливо не зовсім доречних. Завдяки такій постановці роботи над собою, особистість не лише буде обирати найкращий варіант подолання стресової ситуації, а й використовувати ефективний спосіб формування конструктивних копінг-стратегій та набувати нових знань, навичок та досвіду, що будуть протистояти формуванню негативних копінг-стратегій.

Зазвичай після генерації альтернатив важливо перейти до прийняття рішення. Обрати найбільш ефективне, яке повністю допоможе вирішити проблему. Прийняти рішення та записати його на папері, розібрати проблему, можливо обговорити із кимось, обрати оптимальне рішення та продумати можливі наслідки.

Переважно сучасна молодь за даними нашого дослідження обирає копінг-стратегію «соціальна підтримка», тому даний метод вважається дієвим під час групової форми роботи, без сумніву його можна використовувати в повсякденному житті індивідуально, розбираючи проблему поетапно, формуючи при цьому навички подолання негативних копінг-стартегій, орієнтуватись в проблемі, та навчитись вирішувати, а не уникати.

Між іншим в процесі прийняття рішення корисно обговорити його з іншою людиною, це допоможе сприяти активізації ефективної копінг-стратегії, тобто детального обдумування прийняття рішення. Водночас це дає відразу два компоненти: отриманя підтримки від важливих для особистості людей;отримати додаткову інформацію або погляд на проблему; проаналізувати минулий досвід прийняття рішень та розглянути можливі невдачі, або провал.

Зазвичай для вирішення проблеми та формування конструктивних копінг-стратегій добре було скласти індивідуальну програму щодо навчання та

опанування новими навичками подолання складних життєвих обставин. У такий спосіб молодь має можливість самоспостереження та контролю за ситуацією. Особистість повинна розуміти, що вона вкладає в цю програму, для чого вона потрібна, лише за таких умов можна буде прийняти рішення та навчитись долати негативні коінг-стратегії. Більше того сучасна молодь завдяки такій роботі над собою, має можливість стати психологом для себе.

Відповідно до цього, дієвим методом може стати інформація зібрана в книгах та засобах масової інформації (ЗМІ), корекційні вправи для покращення поведінкових аспектів особистості, та особливим моментом є самоспостереження, рефлексія, аналіз внутрішнього Я.

Ймовірно, що записи свого самоспостереження, тобто того яким чином особистість вирішує проблеми, як приймає рішення, буде звісно ж повчальним та ефективним.

Вміння «розмовляти з самим собою», аналізувати свої думки говорить про більш серйозний спосіб структурування самоаналізу своїх стратегій та поведінки.

Очевидно, що позитивне мислення також сприяє конструктивним копінг-стратегіям, потрібно формувати навички самопідтримки у негативних ситуаціях. Зрозуміло, що від кожної людини залежить частота негативних думок, та налаштування на невдачі і стрес. Оптимістичне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає обрати ефективні копінг-стратегії, формує навички діяти відповідно обставинам.

Потрібно вчитися змінювати негативні думки та мислити позитивно, навіть не дивлячись на поганий досвід, шукати плюси. Можливо спробувати записати на аркуші паперу усі негативні думки, а на іншому спробувати перефразувати їх на позитивні.

Наприклад, негативна думка: «Я невдаха, у мене не виходить вирішити проблеми самостійно». Перефразувати вислів на позитивний: «Я сильний, постараюсь зробити все, що в моїх силах»

Негативні думки Позитивні думки

«Це немає сенсу». «Ще не все втрачено».

«Не варто навіть докладати зусиль». «Потрібно спробувати».

«Я не зможу». «У мене все вийде».

«Я безнадійна людина». «Усі ми не ідеальні».

«Більше нічого не вийде». «Варто спробувати ще раз».

Варто від рефлексувати, спробувати запитати самого себе:

- Чи було мені важко?
- Щот я відчував коли виконував завдання?

Також можливо спробувати ведення щоденника досягнень.

Разом з тим, підняти рівень впевненості в собі, для того щоб вміти приймати рішення без сумнівів, як чоловікам так жінкам допоможе щоденник власних перемог.

На мою думку, щоденник успіху - вдалий стимулюючий інструмент, який змусить підвищити власну ефективність та дасть змогу повірити в себе.

Щоденно вносьте записи навіть маленьких досягнень та вдач. Усі дрібниці дозволяють зміцнити віру в себе, переоцінити власні зусилля, регулярно перечитуйте щоденник, нагадуючи собі про те, що Ви здатні на прийняття рішення та роботу над своєю особистістю.

У разі записування хоча б 5 простих речей в день, аналізу своїх думок, саморефлексії, особистість стає все ближче на крок до власного успіху та вибору конструктивних копінг-стратегій.

У психокорекційній роботі використовуються наступні прийоми:

1. «Переінтерпретація» симптомів тривожності. У багатьох випадках люди, які мають підвищений рівень тривожності деморалізують перші ознаки появи цього стану. При направленому тренуванні цей прийом може допомогти краще адаптуватися та реагувати в екстремальних умовах життєдіяльності.

2. «Налаштування на певний емоційний стан». Учаснику пропонується подумки зв'язати схвильований, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем; спокійний, розслаблений – з іншим, а упевнений,

переможний – із третім. При сильному хвилюванні спочатку згадати перше, потім друге, потім переходити до третього, повторюючи останнє кілька разів.

3. «Приємний спогад». Пропонується уявити собі ситуацію, у якій людина відчувала та переживала повний спокій, розслаблення, і як можна яскравіше уявляти цю ситуацію

4. «Контроль голосу і жестів». Учаснику пропонується вправа як за голосом і жестом можна визначити емоційний стан людини, розповідається, що упевнений голос і спокійні жести можуть мати зворотний вплив – заспокоювати, додавати впевненість.

5. «Подих». Розповідається про значення ритмічного дихання, пропонуються способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих удвічі більше, ніж вдих; у випадку сильної напруги зробити глибокий вдих і у двічі більше видихів або зробити глибокий вдих і затримати подих на 20-30 секунд.

Як видно із динаміки розгортання групових занять, ми спочатку звертаємося до внутрішніх ресурсів особистості студента. Така побудова занять забезпечує мобілізацію особистісних ресурсів і самих психологів при вирішенні проблем студенства.

Вправа №1. Комунікативна. Мета: познайомитись один з одним, навчитись позв'язувати жест з ім'ям, співати своє ім'я під музику.

Зміст: музикотерапевт співає під музику, звертаючись до кожного учасника та називаючи його ім'я: "Вікторе, добрий день! Віктор робить ось так" (Віктор демонструє той жест, який йому подобається: плескає в долоні, махає рукою тощо). Умова: рухи різних учасників не повинні бути однаковими.

Психологічний коментар: вправа спрямована на розвиток пам'яті (краще запам'ятовується та інформація, що підкріплюється рухами), а також на актуалізацію потреби в само- та взаємопізнанні. Крім того, використання жестів сприяє розвитку людини, допомагає спілкуватися, інтегруватися в суспільство.

Вправа №2. Розслаблююча. Мета: розвивати слухове сприймання та навички самоорганізації.

Зміст: музикотерапевт пропонує помовчати і послухати тишу. Звучить заспокійлива музика, що стає все більш тихою, а потім зовсім стихає. Всі сидять у тиші протягом 1 хвилини. Потім музика знову починає тихенько лунати і далі стає все гучнішою.

Психологічний коментар: бажано, щоб у кімнаті, де проводиться заняття, був годинник. В середньому кожна людина здатна чути цокання наручного годинника в тиші на відстані шести метрів від нього. Вправа вважається виконаною успішно, якщо на запитання: "Що ви чули, коли слухали тишу?" учасники відповідають: "Цокання годинника". Крім того, ця вправа тренує вольову сферу, формує здатність виконувати інструкції: "Посидьте мовчки деякий час".

Вправа №3. Активізуюча. Мета: розвивати пам'ять, увагу, внутрішню зібраність у процесі організації рухів за допомогою музичного ритму.

Зміст: після пропозиції типу: "А зараз будемо веселитися і сміятися" музикотерапевт співає веселу пісеньку, яка супроводжується виконанням певних рухів.

Психологічний коментар: як відомо, організм досягає найбільшого розслаблення на тлі чергування станів напруги (активізації) та розслаблення. Після розслаблюючої вправи бажано провести активізуючу і навпаки.

Вправа №4. «Вивчення запитів учасників групи»

Мета вправи: вивчити основні очікування та сподівання учасників від групи.

Інструкція: учасникам надається папір і тренер звертається із проханням записати власні очікування від роботи групи.

Після роботи учасників аркуші приклеюються на дошку та обговорюються.

Вправа №5. Інструкція: Учасникам групи пропонується дати відповідь на запитання «Який я?». Важливо пам'ятати, що не має вірних відповідей, важливо відповідати щиро, про те що приходить на думку. Завдання виконується 10 хвилин. Важливо визначити: який я був у минулому, який я у теперішньому часі та яким я бачу себе у майбутньому.

Після роботи з сприйняття власного образу, кожен учасник знайомить групу з власними образами сприйняття себе та отримує зворотній зв'язок.

Вправа №6. «Чемпіони». Інструкція: учасники тренінгу розділяються на пари, протягом хвилини, вони опитують один одного для знайомства, потім кожен учасник представляє групі свого партнера найкращим чином.

Вправа №7. «Форматування асертивності» Інструкція: учасники групи знайомлять із переліком критеріїв самосприйняття та самосхвалення. Їм пропонується аналізувати власну поведінку відповідно до наведених критеріїв. Учасникам пропонується проаналізувати власну поведінку відповідно до зазначених критеріїв. Пропонується обговорення в групі.

Вправа №8. «Особистісні ресурси виходу з проблеми» (техніка на усвідомлення). Пропонується техніка розслаблення та релаксації. Учасникам групи пропонується сісти зручно, закрити очі, відчути розслаблення у тілі, пригадати ситуацію, в якій було спокійно та затишно.

Вправа №9. «Як ми схожі». Учасники групи розбиваються на пари. Їм дається завдання визначити десять характеристик спільних для обох та обговорити їх.

Вправа №10. «Подолання стресів»

Людині постійно доводиться долати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості.

Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси: погодженість реального і бажаного «Я» особистості, самоповага, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності й поведінки; віра в

досяжність поставлених цілей, упевненість в тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків. Добре фізичне здоров'я, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення).

Зовнішні ресурси: міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах. Це дає людині можливість здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливим є також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

Індивідуальні особливості, які спричиняють зниження стресостійкості: підвищена тривожність, ворожість, самоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, тривалі негативні переживання, замкнутість; труднощі самореалізації; сприйняття себе, як невдахи, внутрішньо-особистісні конфлікти, над якими слід працювати, аби жити в гармонії з собою та вміти конструктивно та без шкоди для себе виходити з конфліктних ситуацій. Час виконання 5 хвилин.

3.2. Ефективність програми розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій

Для підтвердження ефективності розробленої програми розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій було проведено формувальне дослідження.

У зазначеному дослідженні взяли участь молодь, що була відібрана за результатами емпіричного дослідження, а саме молодь у якої були визначені неконструктивні показники копінг-стратегій, низькі показники стресостійкості та наявні прояви дезадаптивності. Зазначена категорія досліджуваних увійшла до експериментальної групи (ЕГ) та приймала участь в запропонованій програмі розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій. Для вивчення

ефективності запропонованої програми проводилося експериментальне дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій до та після участі у запропонованій програмі. До зазначеної групи увійшли 30 осіб.

Для підтвердження впливу саме розвивального впливу програми, а не вікових та інших змін, було проведено дослідження зазначених показників у молодді, яка не брала участі у програмі розвитку – контрольна група (КГ). До зазначеної групи увійшло 30 осіб.

У формувальному дослідженні розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій перевірялося дві гіпотези:

H_0 : не існує відмінностей у стратегіях подолання стресових ситуацій молоді після участі у запропонованій програмі розвитку.

H_1 : можлива відмінність у стратегіях подолання стресових ситуацій молоді після участі у запропонованій програмі розвитку.

Статистичний аналіз одержаних результатів проводився за допомогою програми SPSS Statistic 17.0.

Проміжні обчислення представлені в таблиці 3.1.

Виявлено, що значення стресостійкості 5,888 та 5,220 більше, ніж значення 3,460 отже рівень значимості більше p=0,001.

Емоційний комфорт значення 2,378 більше, ніж значення 2,000 , тому рівень значимості менше p=0,01.

Зафіксовано значимість прийняття інших 2,744 більше за 2,660 отже, рівень значимості менше p=0,001.

Також виявлено, що значення прийняття себе 14,983 значно більше, ніж значення 3,460 отже рівень значимості більше p=0,001.

Виявлені відмінності (зниження проявів) у показниках за шкалою уникання проблем t= -3,941; p<0,00.

Якщо рівень значимості менше p=0,05, робиться висновок про наявність відмінностей між показниками досліджуваних до та після участі молоді у програмі розвитку стратегій подолання стресових ситуацій.

Таким чином після участі молоді у програмі розвитку є відмінності у показниках за шкалами стресостійкості; прийняття інших, емоційний комфорт та за показниками шкали уникання проблем.

Тобто, за участі у програми розвитку досліджуваним вдалося знизити прояв дезадаптивної стратегії подолання стресових ситуацій за рахунок збільшення стресостійкості та показників адаптивності особистості.

Таким чином, одержані кількісні та якісні дані дозволяють констатувати підтвердження гіпотези H_1.

Висновки до третього розділу

За результатами формувального експерименту можна зробити наступні висновки:

1. Було запропоновано програму розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Метою програми розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій полягає в ефективному впливі спрямованому на розвиток стратегій подолання стресових ситуацій, розвиток стресостійкості та адаптивності.

2. Запропонована програма складається з 3 послідовних етапів:

1) Орієнтування в проблемі; визначення та формулювання проблеми.

2) Генерація альтернатив (формулювання різних варіантів вирішення проблеми).

3) Прийняття рішення; виконання рішення та його перевірка.

3. У формувальному дослідженні розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій перевірялося дві гіпотези:

H_0 : не існує відмінностей у стратегіях подолання стресових ситуацій молоддю після участі у запропонованій програмі розвитку.

H_1 : можлива відмінність у стратегіях подолання стресових ситуацій молоді після участі у запропонованій програмі розвитку.

Статистичний аналіз одержаних результатів проводився за допомогою програми SPSS Statistic 17.0.

Проміжні обчислення представлені в таблиці 3.1.

Виявлено, що значення стресостійкості 5,888 та 5,220 більше, ніж значення 3,460 отже рівень значимості більше p=0,001.

Емоційний комфорт значення 2,378 більше, ніж значення 2,000 , тому рівень значимості менше p=0,01.

Зафіксовано значимість прийняття інших 2,744 більше за 2,660 отже, рівень значимості менше p=0,001.

Також виявлено, що значення прийняття себе 14,983 значно більше, ніж значення 3,460 отже рівень значимості більше p=0,001.

Виявлені відмінності (зниження проявів) у показниках за шкалою уникання проблем t= -3,941; p<0,00.

Якщо рівень значимості менше p=0,05, робиться висновок про наявність відмінностей між показниками досліджуваних до та після участі молоді у програмі розвитку стратегій подолання стресових ситуацій.

Таким чином після участі молоді у програмі розвитку є відмінності у показниках за шкалами стресостійкості; прийняття інших, емоційний комфорт та за показниками шкали уникання проблем.

Тобто, за участі у програми розвитку досліджуваним вдалося знизити прояв дезадаптивної стратегії подолання стресових ситуацій за рахунок збільшення стресостійкості та показників адаптивності особистості.

Таким чином, одержані кількісні та якісні дані дозволяють констатувати підтвердження гіпотези H_1.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-експериментальне узагальнення, наукове розв’язання проблеми стратегій подолання молоддю стресових ситуацій. Розроблено модель розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Дослідження, виконане у цьому контексті, дозволяє зробити наступні висновки:

1. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що стратегії подолання стресових ситуацій особистості представлені у психологічних концепціях з різних сторін. Здебільшого вони продемонстровані у понятті копінг-стратегії, копінг-механізми та механізми психічного захисту.

Механізми психічного захисті, як стратегії подолання внутрішніх конфліктів, що спричинені зовнішньою взаємодією з оточенням представлені у роботах А.Фрейд та З.Фрейда. Р. Лазарус розглядав копінг як емоційні, поведінкові та когнітивні операції психічної діяльності людини, які орієнтовані на подолання зовнішніх або внутрішніх причин стресової ситуації. Р. Маккрей, П. Коста, М. Зомерфільд, вказували на те, що копінг-стратегії залежать від акутальної стресової ситуації. Також на формування копінг-стратегій впливають

персональні дані та когнітивна оцінка стресу й вибір долаючої поведінки. Копінг стратегії, що виражаються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівні описані у роботах Е.Хейма.

Встановлено, що стратегії подолання стресових ситуацій – це вироблення особистістю ефективних стратегій та спосіб подолання людиною стресової ситуації, що виявляються у формуванні поведінкових, пізнавальних та емоційних стратегій.

За результатами теоретичного аналізу досліджуваної проблеми було розроблено модель розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Центральною складовою запропонованої авторської моделі були стратегії подолання молоддю стресових ситуацій, які з одного боку залежать від впливу соціальних чинників (стресових ситуцій), а з іншого - від психологічних чинників (внутрішньопсихічних).

До соціальних чинників належать такі стресові ситуації:

1. Фізичне насильство.
2. Збройний напад.
3. Сексуальне насильство.
4. Бойові дії, або перебування в зоні війни.
5. Хвороба чи травма з погрозою для життя.
6. Тяжкі страждання.
7. Дія отруйних речовин.
8. Стихійне лихо.
9. Пожежа чи вибух.

До психологічних чинників (внутрішньопсихічних) належать:

1. Індивідуальна історія розвитку.
2. Прийняття себе/неприйняття себе.
3. Емоційний дискомфорт/комфорт.
4. Внутрішній контроль/зовнішній контроль.
5. Домінування/відомість.

6. Зниження/підвищення стресостійкості.

Під дією внутрішніх та зовнішніх чинників формуються стратегії подолання молоддю стресових ситуацій. І в залежності від адаптивної чи дезадаптивної спрямованості зазначених стратегій розвивається соціальна та психологічна адаптація, або ж дезадаптація особистості.

2. За результатами теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та відповідно до спроєктованої моделі розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій було скомпоновано психодіагностичний комплекс методів дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій, до складу якого увійшли: Контрольний перелік життєвих подій (LEC) Н.Пророк; «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмса і К. Раге; «Методика діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма, Тест «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса).

3. За результатами емпіричного дослідження психологічних особливостей стратегій подолання молоддю стресових ситуацій було визначено такі результати:

За результатами дослідження переживання стресових подій у молоді встановлено, що найбільш обираємі події, які характеризуються як стресові були фізичне насильство (9,5%) та пригода на транспорті (8,4%). Зазначені події можуть сприйматися досліджуваними як стресові та викликати психологічні страждання. Також значними є показники за шкалами раптова насильницька смерть (6,5%), тобто досліджувані втрачали близьких і знайомих, або ж повідомлення про постійну загибель людей в Україні під час війни є доволі психотравмівним фактором.

Аналіз визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмсом і К. Раге показав, що у досліджуваних 52% високий рівень опору стресу. Середній рівень виявлено у 28% досліджуваних та низький рівень 20%. Тобто, встановлено що у досліджуваної молоді майбутніх фахівців-психологів

переважає високий рівень стресостійкості, що вказує на можливість долати та витримувати умови пандемії.

За результатами дослідження копінг-стратегій за методиками «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та «Діагностика копінг-механізмів» Е.Хейма ми встановили, що провідною стратегією є вирішення проблем і молодь здебільшого використовує, відносно продуктивні когнітивні та поведінкові копінг-стратегії.

Найбільш вираженими показниками визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса є компроміс та уникання.

Аналіз соціально-психологічної адаптації молоді за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда показав, що досліджувані успішно адаптовані до входження особи в соціально-ролеві зв'язки і відносини, оволодіння соціальними нормами, правилами, цінностями, соціальним досвідом, соціальними відносинами і діями. «Прийняття себе» нище норми не зафіксовано. Інтегральна шкала «Прийняття інших» у досліджуваних нище норми не виявило. Шкала «Емоційний комфорт» у досліджуваних нище норми не виявлено. «Внутрішній контроль» (інтернальність) у досліджуваних нище норми не виявилось. Інтегральна шкала «Домінування» показала, що нище норми виявилось лише у 2% досліджуваних.

За результатами кореляційного аналізу даних дослідження виявлено такі значущі взаємозв'язки:

Дослідження виявило наявність статистично значущого зв'язку (0,615; $p<0,01$) між стратегіями подолання стресових ситуацій «Розв'язання проблем» та копінг-стратегії «Пошуком соціальної підтримки» це може нам говорити, що досліджувана молодь орієнтована на розв'язання проблем через взаємодію з соціальним середовищем та пошуку соціальної допомоги.

Також було помічено значущий негативний взаємозв'язок (-0,623; $p< 0,01$) між шкалами «Адаптивність» та копінг-стратегії «Уникнення проблем», дане пов'язання шкал може вказувати на те, що при униканні проблем особистість

може бути неадаптована в навколишньому світі. Тобто, уникання проблем є характеристикою дезадаптованості і є дезадаптивною стратегією подолання стресових ситуацій. Встановлено, що стратегія розв'язання стресових, конфліктних ситуацій уникання - є дезадаптивною, і переважання зазначеної стратегії потребує застосування методів психологічної корекції.

За всіма іншими досліджуваними шкалами статистично значущих взаємозв'язків не виявлено, що потребує збільшення вибірки досліджуваної молоді.

4. Було запропоновано програму розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій.

Метою програми розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій полягає в ефективному цілоспрямованому впливі на розвиток стратегій подолання стресових ситуацій, розвиток стресостійкості та адаптивності. Запропонована програма складається з 4 послідовних етапів:

1) Орієнтування в проблемі; визначення та формулювання проблеми.

2) Генерація альтернатив (формулювання різних варіантів вирішення проблеми).

3) Прийняття рішення; виконання рішення та його перевірка.

У формувальному дослідженні розвитку стратегій подолання молоддю стресових ситуацій перевірялося дві гіпотези:

H_0 : не існує відмінностей у стратегіях подолання молоддю стресових ситуацій після участі у запропонованій програмі розвитку.

H_1 : можлива відмінність у стратегіях подолання молоддю стресових ситуацій після участі у запропонованій програмі розвитку.

Статистичний аналіз одержаних результатів проводився за допомогою програми SPSS Statistic 17.0.

Виявлено, що значення стресостійкості 5,888 та 5,220 більше, ніж значення 3,460 отже рівень значимості більше p=0,001.

Емоційний комфорт значення 2,378 більше, ніж значення 2,000 , тому рівень значимості менше p=0,01.

Зафіксовано значимість прийняття інших 2,744 більше за 2,660 отже, рівень значимості менше p=0,001.

Також виявлено, що значення прийняття себе 14,983 значно більше, ніж значення 3,460 отже рівень значимості більше p=0,001.

Виявлені відмінності (зниження проявів) у показниках за шкалою уникання проблем t= -3,941; p<0,00.

Якщо рівень значимості менше p=0,05, робиться висновок про наявність відмінностей між показниками досліджуваних до та після участі молоді у програмі розвитку стратегій подолання стресових ситуацій.

Таким чином після участі молоді у програмі розвитку є відмінності у показниках за шкалами стресостійкості; прийняття інших, емоційний комфорт та за показниками шкали уникання проблем.

Тобто, за участі у програми розвитку досліджуваним вдалося знизити прояв дезадаптивної стратегії подолання стресових ситуацій за рахунок збільшення стресостійкості та показників адаптивності особистості.

Таким чином, одержані кількісні та якісні дані дозволяють констатувати підтвердження гіпотези H_1.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О. Характер і види екстремальних ситуацій. Психологічний вплив екстремальних ситуацій на особистість працівника правоохоронних органів. URL: westudents.com.ua/.../81623-1-harakter-vidi-ekstremalnih-situatsy-psihologchniy-vpli.

2. Безпека життєдіяльності людини. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. URL: westudents.com.ua/glavy/2641-nadzvichayn-situats-vonnogo-harakteru.html

3. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.] Полтава :АСМІ, 2010. 240 с.

4. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.

3. Вознюк Н. М. Етико-педагогічні основи формування особистості: Навчальний посібник: Центр навч. літератури. Київ 2005. 196 с.

5. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості.: Педагогіка і психологія професійної освіти: К.: 2016. № 2. С. 104.

6. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності.: Навчальна книга «Богдан». Тернопіль: 2001. С .240.

7. Гончарук П. А., Рибалка В. В., Трофімов Ю. Л. та ін.; Психологія: Підручник 3-тє вид. стереотип: за ред.: Ю. Л. Трофімова.: Либідь: К., 2001. 144 с.

8. Горностай П. П. Колективна травма та групова ідентичність. – Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. Київ, 2012. С. 89–95.

9. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. URL: www.irbis-nbuv.

gov.ua/cgi.../cgiirbis_64.exe

10. Гридковець Л. М. Навчально-методичний комплекс з дисципліни ≪Реабітаційна психологія≫. Київ : КІБіТ, 2012. 80 с.

11. Гридковець Л. М. Реабілітаційна психологія. Київ : КІБіТ, 2015. 42 с.

12. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу: монографія. Львів : Скриня, 2016. 380 с.

13. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування: посібник /за ред. Гридковець Л. М. Київ : Літера, 2015. 207 с.

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

15. Карачевський А. Б. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу // Збірник наукових праць співробітників НМАПО імені П. Л. Шупика. Київ, 2016. С. 607–620

16. Карачевський А. Б. Подолати алкогольну залежність. Львів : Свічадо, 2016. 124 с.

17. Карманное руководство к МКБ-10: Классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критеріями /сост. Дж. Е. Купер; под ред. Дж.Е. Купера. Київ : Сфера, 2000. 464 с.

18. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 216с.

19. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості.:2016.

20. Корольчук В.М. «Проблеми екстремальної та кризової психології» КНТЕУ: 2013. Вип. 14. Частина І, с. 162

21. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія: К.: Міленіум, 2004. 265 с.

22. Мануйлов Г. М., Козлов В. В., Фетискин Н. П. Социально-психологическая діагностика развития личности и малых груп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.197.

23. Мобільна психологічна допомога. Канадсько-українська фундація. URL: http://psyservice.org.

24. Монотравми і політравми: класифікація та ознаки. URL: biomedicina.com.ua/

monotravmy-i-politravmy-klasyfikatsiya-ta-oznaky/

25. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. – Москва : Смысл, 2001. – 286 с.

26. Надзвичайна_ситуація. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/

27. Надзвичайні ситуації в сучасних умовах. Класифікація. URL: pidruchniki.

com/1246122050818/bzhd/nadzvichayni_situatsiyi_suchasnih_umovah

28. Надзвичайні ситуації та їх класифікація. Реферат. URL: osvita.ua

29. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ "Видавництво "Логос". 207 с.

30. Психологічна травма і її наслідки. URL: http://ukrloves.ru/zdorov-ja/15087-psihologichnatravma.

31. Психологічна травма і шляхи її подолання. URL: https://upsihologa.com.ua/Psihologichna_travma_i_shlya-frantsuaza.html

32. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник /наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.

33. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf

34. Сексуальне насильство як зброя у війнах часто залишається безкарним // Радіо Свобода. 2015.

URL: http://www.radiosvoboda.org/content/article/25416186.html

35. Семенова Ю. С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. URL: rbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?

36. Семиліт М. В. Концепція життєвого шляху у контексті теорії колективної травми. URL:forum.onu.edu.ua/index.php?topic=5057.0

37. Синдром АТО. Українці зіштовхнулися з посиленням насильства у сім'ях // Кореспондент. 2015 URL: http://ua.korrespondent.net/ukraine/events/3556008-syndrom-ato-ukraintsizishtovkhnulysia-

38. Помилуйко В. Ю. Розвиток ключових компетентностей особистості у різних стадіях дорослості / В. Ю. Помилуйко // Психологія: реальність і перспективи. - 2016. Вип. 7. С. 174-179.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_47.

39. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 88- 272 с.

40. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / за наук. ред.. Титаренко Т. М.:

Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології:К.: Міленіум, 2011. 272 с.

41. Сотська Г., І. Тітаренко. Посібник-практикум з формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців з реклами і зв'язків з громадськістю: К.: ТОВ «ДКС Центр», 2018. – 48 с.

42. Токарева Н. М, А. В. Шамне: Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб.:для студентів вищих навчальних закладів. – Київ, 2017 – 548 с.

43. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студентів ВНЗ. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 195 с. 14-15

44. Щотка О. В. Гендерна психологія: навч. посіб:– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. – 358 с

45. Albright D., Thyer B., Becker B., Rubin A. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Combat Veterans / Albright D., Thyer B., Becker B., Rubin A. – Campbell Systematic Reviews: The Campbell Collaboration, 2011. November.

46. Allen, E., Rhoades, G., Stanley, S., &Markman, H. (2010). Hitting home: Relationship between recent deployment, Posttraumatic Stress Symptoms, and marital functioning for Army couples // Journal of Family Psychology, 24, 3, 280-288. DOI: 10.1037/a0019405.

47. Amy Fitzgibbons and Donald Davis. Pilot Personality Profile Using the NEO-PI-R . 2004.

48. Antony M.M., Orsillo S.M., Roemer L. Practitioner’s Guide to Empirically Based Measures of Anxiety. – Kluwer Academic Publishers New York, Boston, Dordrecht, London, 2001.

49. Banner Thomas Frederick. An Examination of the Lived Experiences of United States Military Veterans who have been Diagnosed with Psychological Inflictions of War who have Utilized Equine Assisted Therapy. LSU Doctoral Dissertations. URL: http://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/1186.

50. Blow, A., Curtis, A., Wittenborn, A., & Gorman, L. (2015). Relationship Problems and Military Related PTSD: The Case for Using Emotionally Focused

Therapy for Couples. Contemporary Family Therapy: An International Journal, 37(3), 261–270. DOI:10.1007/s10591-015-9345-7.

51. Cobb S. Social support as a moderator of life stress.:Psychosomatic Medicine. 1976. V.38. P.300.

52. Christian Jarrett: Personality profiles appear to reveal consistent (if subtle) differences between men and women – but are they meaningful? Christian Jarrett untangles a knotty and controversial question 12th October 2016: 1c. Електронний ресурс: https://www.bbc.com/future/article/20161011-do-men-and-women-really-have-different-personalities

53. Crombie D. T., Lombard C., Noakes T. D. Increasing emotional intelligence in cricketers: an intervention study / D. T. Crombie, C. Lombard, T. D. Noakes // International Journal of Sports Science and Coaching, 2011. – 6(1). – P.69–86. doi:10.1260/1747-9541.6.1.69

54. Danes Fr. Cognition and Emotion in the Discourse Interaction: A Preliminary Survey of the Field / Fr. Danes // Preprints of the Plenary Seasion Papers. – XIV International Congress of Linguists Organized under Auspices of CIPL, Berlin 10-15. August, 1987. – Berlin., 1987. – P. 272-291.

55. Daniel M. Self-scoring Emotional Intelligence Tests / M. Daniel. – New york: Barnes and Noble Books. – 2000. – 50 p.

56. De Raad, Kokkonen M. Traits and emotions: a review of their structure and management / Raad De, M. Kokkonen // European Journal of Personality. – 2000. – Vol.14. – P. 477-496.

57. Di Stefano C., Heather D., Schutz P. Identifying patterns of appraising tests in first year college students: implications for anxiety and emotion regulation during test taking / C. Di Stefano, D. Heather , P. Schutz // Journal of Educational Psychology. – 2008. – V.100. – P. 942–960.

58. Feuerstein R. The theory of structural modifiability. / R. Feuerstein // In B. Preseasons (Ed.), Learning and thinking styles: Classroom interaction. – Washington, DC: National Education Associations. – 1990. – 478 p.

59. Feuerstein R. Rand Y., Hoffman M. B., Miller R. Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability / R. Feuerstein, Y. Rand , M. B. Hoffman , R. Miller . – Baltimore, University Park Press, 2004. – 328 p.

60. Freud S. Standard Edition. 1915. Vol. XIV. P. 273–289.

61. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges.: Oxford University Press, P. 200.

62. Gardner Howard. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences / Howard Gardner // New York : Basic Books, 1983. – 440 p.

63. Goetz T., Frenzel A., Rosemary E. Emotional transmission in the classroom: exploring the relationship between teacher and student enjoyment / T. Goetz , A. Frenzel, E. Rosemary // Journal of Educational Psychology. – 2009. – V.101. – P. 705– 716.

64. Guastello D. D., Guastello S. J. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents / D. D Guastello, S. J. Guastello // Sex Roles: A J. of Research. – 2003, Dec. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.findarticles. eom/p/articles/

65. Gutiérrez-Cobo M. J., Cabello R., Fernández-Berrocal P. The three models of emotional intelligence and performance in a hot and cool go/no-go task in undergraduate students / M. J. Gutiérrez-Cobo, R. Cabello, P. FernándezBerrocal // Frontiers in Behavioral Neuroscience, 2017. – Vol. 11. – P.33.https://doi.org/10.3389/fnbeh.2017.00033

66. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1995. – 512 p. 267. Goleman D. Working with Emotional Intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1998. – 383 p.

67. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges.: Oxford University Press, P. 200.

68. Hess G., Zingle H. W. Improving Self-concept and motivation: The relationship between the affective domains.:Educational Psychology: Canadian Perspectives. Ed. By R. Short, L. Stewin, S. McCann. Copp Clark Pitman. 1991. P.176.

69. Lasarus R., Folkman S., Stress, appraisal and coping.: New York: Springer, 1984. P. 141.

70. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future : Psychosomatic Medicine. 1993. № 55. P. 234.

71. Lazarus R. S., Folkman S., Stress, appraisal, and coping.: New York: Springer, 1984. P. 79.

72. Lindemann E. Symtomatology and Management of Acute Grief. American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101 (2). P. 142.

73. Moss R. H. Life transitions and crises. Schaefer J. A. Coping with life crises. An integrative approach.: New York : Plenum Press, 1986. P. 10.

74. Neru A. M., Roman G. F. Life stress, current problem solving, and depressive symptons: An integrative model. J.Consult and Clinical Psychology. 1985.v.53.– P.693.

75. Sek H. Life stress un various domains and perceived effectiveness of social support: Polish Psyhol. Bull. 1991.V.23 (3). P. 151.

76. Wills T. A. Multiple networks and substance use: J.of Soc.and Clinic.Psychol. 1990. V.9 (1). P.90.

77. Waller, M., Treloar, S. A., Sim, M. R., McFarlane, A. C., McGuire, A. L., Bleier, J., & Dobson, A. J. (2012). Traumatic events, other operationa stressors and physical and mental health reported by Australian Defence Force personnel following peacekeeping and war-like deployments // BMC Psychiatry, 12(1), 88–98. DOI: 10.1186/1471-244X-12-88.

78. White Book of Physical and Rehabilitation Medicine/ Second Edition (2006–7) of the White Book in PRM. URL: http://www.whitebookprm.eu/2016/09/05/second-edition-2006-7-ofthe-white-book-in-prm/

79. Witvliet, C.V.O., Phillips, K.A., Feldman, M.E., & Beckham, J.C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans //Journal of Traumatic Stress, 17(3), 269–273.

80. Yule, W. (1992) Post Traumatic stress disorder in child survivors of shipping disasters: The sinking of the "Jupiter" // J. Psychother. Psychosomatics, 57, 200–205.

81. Zach S, Raviv S, Inbar R. (2007). The benefits of a graduated training program for security officers on physical performance in stressful situations // International Journal of Stress Management, 14 (4), 350–369.

82. Zivin, K., Kim, H.M., McCarthy, J.F. et al. (2007). Suicide mortality among individuals receiving treatment for depression in the Veterans Affairs health system: associations with patient and treatment setting characteristics // American Journal of Public Health, 97(12), 2193–2198.