МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____Олена СТУЛІКА
«16» травня 2023 р.

«ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК УМОВА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Грицунової Алли Василівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Стуліка Олена Борисівна

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Горлівського інституту іноземних мов
Державного навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
Грицук Оксана Вікторівна

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 78 С
Секретар ЕК _____
Анастасія ВАГАБОВА
«09» червня 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП…….....….3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ…….....6
1.1. Визначення поняття та класифікації стресових станів…….....…6
1.2. Тривожність як емоційний стан особистості…….....…9
1.3 Адаптація та стресостійкість як засіб реагування на стресову ситуацію… 12
Висновки до розділу 1…….....16
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ...…….....……..17
2.1. Механізми психологічного захисту у психоаналітичній теорії З. Фрейда та А. Фрейд…….17
2.2. Копінги як усвідомлені стратегії подолання стресових ситуацій ….....21
2.3. Формування копінг-стратегій у юнацькому віці …….....…..26
Висновки до розділу 2…….....32
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ……...…….....……...33
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....….....…..33
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження…….....……35
Висновки до розділу 3…….....……..41
ВИСНОВКИ…….....42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....……45

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства проблема стресу має не тільки наукове значення, але стала популярним життєвим поняттям, що об’єднує широке коло проявів зміненого психічного стану, яке виникає під впливом надзвичайних зовнішніх обставин. Стрес як особливий психічний стан виражається не лише в труднощах проявів емоцій і зводиться не лише до емоційних феноменів, а детермінується і відбивається в мотиваційних, вольових, характерологічних і інших компонентах людини.

Накопичення в організмі продуктів діяльності стресових механізмів призводять до руйнування механізмів саморегуляції, збиваючи біологічні ритми людей, змінюються гормональні та імунні функції організму. Стикаючись з будь-якою ситуацією, людина буде реагувати на неї. У разі, коли в індивіда не виникає відчуття неможливості вирішення проблеми, і він справляється з певним завданням, він буде відчувати позитивні емоції, у нього посилиться віра в себе.

Сучасний світ переповнений подразниками різного походження, що мають стресовий характер та змушують організм людини реагувати відповідно до ситуації, яка зазвичай потребує миттєвого вирішення. Свій внесок в ускладнення навколишнього середовища вносить і нестабільність економічних, політичних і соціальних умов. У зв'язку з цим, особливої актуальності набувають питання, пов'язані з формуванням і використанням особистістю ефективних стратегій взаємодії у стресових ситуаціях.

Одним з особистісних ресурсів, що допомагають впоратися із складними, стресовими життєвими ситуаціями, є копінг-стратегії. Зовнішні подразники впливають на стан людини, і цей вплив зумовлює включення адаптаційних механізмів, які допомагають організму пристосуватися до змін навколишнього середовища.

Процес отримання вищої освіти у юнацькому віці може супроводжуватися стресовими, тривожними та інколи депресивними станами, які, у свою чергу,

потребують увімкнення багатьох адаптаційних механізмів задля найліпшого та найбезпечнішого для психіки вирішення поставлених проблем.

На нашу думку, дослідження особистісної тривожності у юнацькому віці як фактору вибору копінг-стратегій в умовах емоційно-забарвленої ситуації є актуальним, адже від того, яку копінг-поведінку обирають юнаки, залежить їх психоемоційний стан та психічне здоров'я.

Мета дослідження - дослідити особистісну тривожність особистості як умову вибору копінг-стратегії у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження- тривожність як стан особистості

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок усвідомленого вибору копінг-стратегії та стану тривожності у юнацькому віці

Об'єкт, предмет та мета дослідження обумовлюють постановку наступних **завдань**:

1. Охарактеризувати особливості прояву стресових станів особистості
2. Визначити тривожності як емоційний стан особистості
3. Виявити особливості використання механізмів психологічного захисту
4. Проаналізувати фактори формування копінгів у юнацькому віці
5. Експериментально дослідити особливості вибору копінг-стратегій юнаками в умовах стресового стану

Гіпотеза дослідження - рівень особистісної тривожності є умовою вибору копінг-стратегії у юнацькому віці.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод – для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана у адаптації Н. А. Сироти та

В. М. Ялтонського; «Шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора у адаптації Т.А. Немчинова; «Самооцінка психічного стану» Г. Айзенка.

Теоретично-методологічну основу дослідження складають: феномен адаптації до стресової ситуації (Г. Сел'є, В.Н. Мясіщев, Ю.Бохонкова, Ф.Б. Березін); особливості використання «захисних механізмів» особистості (З. Фрейд, Г. Фрейд, А.А. Налчаджан, Н. Мак-Віл'ямс); копінг-поведінка у концепції психологічного стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан); особливості розвитку у юнацькому віці (Д.А. Донцов, Е. Еріксон, М. Мід, Е. Фріденберг, Л.С. Виготський, А.М. Леонтьєв , Д.Б. Ельконін).

Структура кваліфікаційна роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота вміщує 4 малюнка, 1 таблицю. Список використаних джерел складає 53 найменування. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 45 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

1.1. Визначення поняття та класифікації стресових ситуацій

Стрес - це стан людини, який характеризується неспецифічними захисними реакціями (на фізичному, психологічному і поведінковому рівні) у відповідь на екстремальні подразники. Будучи комплексом реакцій, стрес характеризується динамікою і має логіку свого розвитку. Відбувається свого роду адаптація до нових умов, і наслідки для організму в результаті розвитку стресу можуть бути самі різні: від успішного пристосування до порушення функціонування адаптивних механізмів і появи серйозних, часом незворотних змін - серцево-судинних патологій, захворювань шлунково-кишкового тракту, психічних розладів [1, 25].

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сел'є виділив гіпотезу існування стресу, назвавши її загальним адаптаційним синдромом. Шляхом численних експериментів було встановлено, що у відповідь на подразник організм завжди реагує на фізіологічному рівні. При стресі спостерігаються такі зміни: збільшення кори надниркових залоз, зменшення вилочкової залози, яка продукує клітини імунної системи, поява крововиливів на слизовій оболонці шлунково-кишкового тракту (що призводить до появи виразки) . Вчений розширив поняття « стресу» та ввів додаткові поняття, які безпосередньо зв'язані з відмінністю наслідків стресу на організм людини у залежності від індивідуальних фізичних та психічних особливостей. Сел'є виділив дві форми стресу: еустрес та дістрес.

Еустрес – це стрес, що може бути викликаним позитивними емоціями. У цей момент відбувається короткочасна мобілізація всіх ресурсів організму, активізація пізнавальних процесів та освідомлення дійсності.

Дістрес – різновид стресу, який проявляється у випадку сильного впливу стресорів на організм, у наслідку чого спостерігаються психічні та фізіологічні відхилення [25].

Таким чином, стрес призначений для захисту організму від різних небезпечних впливів, як фізичних, так і психічних. Коли людина потрапляє в екстремальну ситуацію, організм запускає комплекс певних фізіологічних і психологічних реакцій, спрямованих на мобілізацію індивідуальних ресурсів для подолання труднощів, що виникли.

Стресори – це будь які події у довкіллі, які так чи інакше впливають на організм людини та викликають стрес. Існують фізіологічні та психологічні стресори. Фізіологічна реакція на стрес – процеси, які запускає організм людини для адаптації до стресових умов та підтримки гомеостазу. До фізіологічних відносять:

- Надмірно низькі або високі температури
- Велике фізичне навантаження
- Бактерії та віруси
- Спрага, голод
- Вживання деяких лікарських препаратів або отрути

До психологічних стресорів відносять:

- Травмуючі, неконтрольовані та непередбачені події (техногенні катастрофи, аварії, смерть близьких);
- Події, які перевищують можливості (сесії, призив до армії, іноді вступ до шлюбу);
- Внутрішні конфлікти (невирішені внутрішні конфлікти та проблема вибору);
- Очікування стресору (викликає такі ж самі реакції, що й під час реальної загрози);
- Повсякденні мікростресори (несприятливі ситуації на роботі, фінансові турботи, сімейні конфлікти);
- Хронічні стресори (ситуації, вирішення яких потребує тривалого часу, тривалі навантаження на нервову систему) [25,26].

Г. Сел’є запропонував наступну класифікацію стресових станів:

1.Фізіологічний стрес – це нейрогуморальна реакція організму на дію подразників, у разі якої мобілізуються всі внутрішні ресурси.

2.Психологічний стрес- стан особистості у разі перенапруги нервової системи, який може супроводжуватися дезорганізацією поведінки завдяки екстремальним факторам соціально- психологічного характеру.

3.Інформаційний стрес- виникає у випадку інформаційного перенавантаження на мозок людини.

4.Емоційний стрес – супроводжується надмірними емоційними реакціями на будь які події. Виділяють три форми:

- Імпульсивна (надмірне збудження та зниження активності гальмуючих процесів);
- Гальмівна (у результаті зниження загальних ресурсів організму);
- Генералізована (спостерігається паніка та нелогічна поведінка).

5.Психологічна травма – події високої інтенсивності що потребують надмірної адаптаційної відповіді від людини. Як наслідок перенавантаження , відбувається розлад психологічної адаптації та виникають порушення, зв’язані зі стресором [25].

Елементами стресу є:

1. Усвідомлення стресору та його оцінка;
2. Порушення гомеостазу в організмі, підвищення емоційної діяльності;
3. Копінг-стратегії (відповідні реакції для усунення проблеми);
4. Результати реакції та нова оцінка ситуації [18].

Дослідження стресових станів особистості допомагають виділити декілька видів стресу, які бувають мінливими, наприклад, стан тривоги, або постійними, наприклад, стан тривожності .

1.2. Тривожність як емоційний стан особистості

У психологічній літературі розрізняють такі два базових поняття, як тривога і тривожність. Тривожність розглядається у якості відносно постійної властивості особистості, яка є незмінною протягом всього життя. Тривога, навпаки, є негативним емоційним станом, пов'язаним зі зміною нервово-психічної діяльності, тривалість якого може варіювати.

З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни в організмі, що готують організм до боротьби - відступу, втечі або опору, нападу, атаці. При тривожності збуджується серцево-судинна система, а діяльність травного тракту пригнічується.

У психологічній науці тривожність - це «схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги» [28].

У психоаналітичному підході З. Фрейда феномен тривожності представлений як емоційний стан, що є функцією «Его», та його призначення полягає у попередженні людини про майбутню загрозу, яку вона повинна або зустріти, або уникнути. Тривога дозволяє особистості реагувати адаптивним способом у разі виникнення загрозливої ситуації. З. Фрейд стверджував, що посилена тривога відіграє велику роль у прояві такого захисного механізму психіки як витіснення. [27].

У соціокультурній теорії особистості К. Хорні передбачається, що виникнення тривоги полягає у відсутності відчуття безпеки у міжособистісних відносинах дитини та батьків. Відмічається також, що тривога- це адекватна реакція на уявну, суб'єктивну загрозу. Сила тривоги пропорційно залежить від сенсу, який людина вкладає у дану ситуацію. [27].

В даний час на питання про етіологію тривожності немає однозначної відповіді, але все більше вчених схиляється до точки зору, що тривожність, як стійке особистісне утворення формується переважно прижиттєво, але має таку вроджену фізіологічну основу як слабкість нервових процесів. Внаслідок цього

людина володіє низьким емоційним порогом тривожності, яка посилюється різними обставинами дійсності.

Існують наступні категорії тривожності:

1) Відкрита. Вона проживається та проявляється на свідомому рівні. Може бути різною за гостротою, рівнем регуляції та культивації.

2) Закрита. Для цієї категорії характерні специфічні способи поведінки, що проявляються у якості надмірного спокою або нечутливістю та повним запереченням свого неблагополуччя [12].

Концепція Спілберга Ч.Д. розрізняє два види тривожності: особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність - це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги та передбачає наявність тенденції сприймати широкий діапазон ситуацій як загрозливі; вона формується у результаті часто повторюваних ситуацій тривоги. Ситуативна, або реактивна, тривожність виникає як емоційна, негативно забарвлена реакція на стресову ситуацію, вона характеризується напругою, занепокоєнням та нервозністю, і може бути різною за інтенсивністю. [28].

Наявність тривожності у людини може бути пов’язана з суб’єктивним негативним уявленням майбутньої події. До об’єктивних причин відносять екстремальні ситуації, результат яких неможливо передбачити.

Сучасна психологія налічує декілька різновидів тривожності:

1. Соціальна тривожність. Вона характеризується особливим відчуттям дискомфорту у людини, що опинилася в людному місці.
2. Публічна тривожність. Проявляється у випадку, коли людина приймає участь на масових заходах.

3. Посттравматична тривожність. Виникає після перенесеної людиною психологічної травми.
4. Розділене почуття тривоги, коли людина опиняється поодаль від якого-небудь місця або людини. [28].

Жезлова Л., досліджуючи феномен тривожності у дітей, виділила декілька форм боротьби з тривожністю, які люди можуть використовувати протягом всього життя:

1. Вироблення ритуальних дій, які мають захищати від можливої загрози. Наприклад, перелічування вікон під час ходьби, або особливе зав’язування шнурків.
2. Агресивна поведінка. Таким чином людина може приховувати тривожність не тільки від інших людей, а і від себе.
3. Фантазування, у яких невирішений конфлікт вирішується сам собою без додаткових зусиль.
4. Перехід у хворобу. За рахунок погіршення фізичного стану, емоційний стан може приходити в норму, адже у цей період знижується рівень вимог від соціального довкілля. [13].

Певний адекватний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання, але підвищений

рівень тривоги найчастіше призводить до фізіологічного та психологічного виснаження [5].

Отже, тривожність є стійким утворенням, яке у певній мірі впливає на якість адаптації до стресової ситуації.

1.3 Адаптація та стресостійкість як засіби реагування на стресову ситуацію

Сучасній науці відомий той факт, що на стресову ситуацію організм людини реагує порушенням гомеостазу. Порушення гомеостазу залежить від характеристики стресору та сприйняття його організмом. У відповідь на подразнення організм змушений реагувати адаптивними відповідями або адаптивними потенційно свідомими діями.

Отже, адаптація - це пристосування організму до змінених умов існування, метою якого є підтримка динамічної рівноваги між організмом та навколишнім середовищем. Саме функція адаптації забезпечує постійність гомеостазу.

Психічна адаптація – це процес пристосування психічної діяльності людини до умов навколишнього світу. Психічна сфера у процесі адаптації виконує інтегративну та регулятивну функцію у діяльності всіх систем організму. Психічна адаптація розглядається як цілісна багаторівнева структурно-функціональна система, яка складається з взаємозалежних біологічних

(фізіологічних), психологічних (особистісних) і соціальних (особистісно-середовищних) компонентів [1,2,7].

Л.І. Вассерман і М.А. Беребін виділили три основні компоненти психічної адаптації :

1. Психофізіологічна адаптація (забезпечує регуляцію між психічною та фізіологічною адаптацією).

2. Власне психічна адаптація (збереження психічного гомеостазу та сталої поведінки).

3. Соціально-психологічна адаптація (взаємодія с соціальним середовищем у якому особистість без довгих внутрішніх та зовнішніх конфліктів ефективно займається своєю провідною діяльністю, задовольняє базові соціогенні потреби, переживає стан самоствердження та реалізує творчі здібності) [15].

Вченими були виділені порушення, які можуть призводити до напруги адаптаційних механізмів :

-У разі різкої зміни умов середовища, за яких адаптаційних можливостей може виявитися недостатньо , навіть якщо раніше забезпечувалась ефективна адаптація.

-У разі суттєвої зміни потреб та цілей особистості (навіть якщо такі зміни відбуваються у сталому середовищі)

-У разі критичного зменшення загального саногеного ресурсу особистості, що призводить до розбіжності між потребами та можливістю їх задовільнити [10].

Дослідження психологів виявили комплекс з трьох основних реакцій організму в процесі пристосування його до нових умов. Такий комплекс був названий загальним синдромом адаптації.

Фаза 1. Тривожний стан

У випадку попадання в екстремальну ситуацію збільшується психічна напруга, яка виражається в тяжких переживаннях, порушенні режиму сну. Вона викликана «програванням» в уяві людини передбачуваних ситуацій, які можуть виникнути в його становищі.

Фаза 2. Стан опору

У стані опору організм людини продовжує використовувати наявні ресурси для підтримки нормальної життєдіяльності. Відбувається наближення до індивідуальної межі людських можливостей в адаптації до виниклої ситуації.

Фаза 3. Стан виснаження

Якщо тиск навколишнього середовища на бар'єр психічної адаптації посилюється, то резерви організму катастрофічно зменшуються, виявляються повністю вичерпаними, відбувається прорив бар'єру психічної адаптації і настає так звана психічна дезадаптація або криза [8,15].

Бар'єр психічної адаптації – межі параметрів зовнішнього середовища, за якими неможливий адекватний процес адаптації [8].

Додатковими фазами реакцій організму є :

- Дезадаптація- це стан, що характеризується зниженням адаптаційних можливостей, зниженням опору до стресорів, та може наступити у разі довготривалої дії подразників.
- Реадаптація - комплекс заходів, спрямований на прилаштування на тім або іншому рівні до умов зовнішнього середовища. Терміни реадаптації після повернення у звичайні для людини умови різні і залежать від ступеня впливу на людину психотравмуючих чинників, тривалості перебування в стресовій ситуації і індивідуальних особливостей особистості [2].

Сучасні дослідження підтверджують залежність багатьох фізичних захворювань від індивідуального адаптаційного потенціалу особистості, тому у психіатрії розвивається таке поняття як уразливість, або гіпотетичний ризик розвитку захворювання.

Уразливість адаптаційного механізму - «біологічно обумовлене і клінічно приховане зниження толерантності нервово-психічної організації індивідуума до стресу, тобто психофізична і біогенетична готовність особистості реагувати розвитком ендогенного психічного захворювання у відповідь на пускові впливи стресорів ». Уявлення про уразливість надає можливості роздивитися механізми виникнення різноманітних захворювань[15].

Головним критерієм вдалої адаптації є відповідність адаптаційного ресурсу до умов, які динамічно змінюються у навколишньому середовищі. Але її не можна вважати ефективною у тому випадку, коли надмірна напруга на цей механізм призводить до порушень психічного та фізичного функціонування.

Стресостійкість – це система особистісних якостей, які допомагають людині переносити із спокоєм вплив стресорів, без шкідливих результатів для індивіда, його організму, особистості, оточення. Поняття стресу ввів Г. Сельє, та позначив їм стан внутрішньої напруги, який обумовлений діяльністю особистості у складних умовах. Залежно від міри виразності, стрес здатний впливати на діяльність індивіда позитивно чи негативно.

Це здатність витримувати психологічне навантаження і не підкорятися негативним почуттям, які б позначилися на оточуючих. Під психологічною стресостійкістю розуміється вміння стримувати негативну реакцію на стрес і спокійно переносити стресові навантаження. У стресостійкого індивіда стрес закінчується природним способом, у вигляді відновлення ресурсів організму[12].

Організм нестійкої до стресів людини реагує на психологічні проблеми психосоматикою, і часто люди невірно трактують захворювання організму, вважаючи їх органічними. Якщо людина довго і невиліковно хворіє, варто застосувати психологічне втручання.

Стресостійкість організму високого рівня надає індивіду здатність зберегти стан внутрішнього спокою в критичній ситуації, допомагає зберегти оптимізм, радість, сприяє прийняттю правильних, адекватних рішень та ефективної поведінки, не дозволяючи порушувати межі особистості та зберігати особистісну психологічну емоційну цілісність.

Стресостійкість організму низького ступеня робить особистість вразливою, призводить до розриву її особистісних кордонів, руйнування психоемоційного стану та різних хвороб. Індивід зі слабкою стійкістю до стресів не може керувати собою цілком, він слабшає енергетично, його поведінка неефективне. Формування стресостійкості може відбуватися незалежно від поточного віку, тому кожному варто спрямувати сили на розвиток стресостійкості [44].

Відповідно до сучасних досліджень психологічна стресостійкість є характеристикою людини, яка полягає у кількох компонентах:

- психофізіологічному (характеристика нервової системи),

- вольовому (усвідомлена саморегуляція дій щодо ситуації),

- мотиваційному (сила мотивів визначає емоційну стійкість),

-емоційному (особистісний досвід, накопичений від пережитих негативних впливів ситуацій),

- інтелектуальному (аналіз ситуації та прийняття правильного способу дій)[17].

Психологічна стресостійкість визначається суб'єктивними особливостями та мотиваційною системою особистості. Люди виявляють різні реакцію критичні ситуації: тривогу, страх, збудження чи ступор. Однак, є люди, які стійкі та здатні контролювати емоції. Такі індивіди можуть мобілізувати внутрішні резерви і долати ситуацію без негативного наслідку для них .

Висновки до розділу 1

Стрес - це стан напруги, що виникає при невідповідності пристосувальних можливостей величині діючого на людину навантаження, що викликає активізацію і перебудову адаптивних ресурсів психіки і організму. Стрес опосередковується або регулюється складною багаторівневою структурно-функціональною системою, на кожному з рівнів регулювання якої здійснюється або психологічними, або фізіологічними механізмами.

У сучасній психологічній науці розрізняються такі різновиди стресу, як тривога і тривожність. Ці феномени розкриваються у психоаналітичних концепціях З. Фрейда, К. Хорні, А. Адлера, функціональному підході Астапова В.М. та багатьох інших. Тривога є відчуттям ситуативним, а тривожність - це особливість нервової системи та світосприйняття особистості. І тривога, і тривожність дозволяють людині передбачити загрозу, що насувається, але являються занадто виснажливими станами для організму.

Останнім часом увагу дослідників притягнуто до вивчення особливостей психологічної адаптації особистості в умовах соціальних і економічних змін, в екстремальних ситуаціях, що супроводжуються загрозою. До загального синдрому адаптації відносять фазу тривожного стану, стану опору та стану виснаження.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Механізми психологічного захисту у психоаналітичній теорії З. Фрейда та Г. Фрейд

Термін «психологічний захист» вперше був використаний Зигмундом Фрейдом для позначення усіх прийомів, що використовує «Я» для вирішення конфліктів. За первинним уявленням психологічний захист вроджений та є засобом вирішення конфлікту між свідомим та несвідомим. Мета такого захисту полягає у зменшенні напруги у разі протиріччя між інстинктивними проявами несвідомого та вимогами навколишнього середовища, що виникає в результаті соціальної взаємодії. Механізм психологічного захисту вмикається тоді, коли людина не здатна вирішити внутрішній конфлікт. Завдяки такому захисту

свідомість особистості зберігається від негативних травматичних переживань [20].

Згодом захисні механізми стали розглядатися як функції «Я», що відповідають за цілісність особистості та її пристосування до реальних обставин.

Значний вклад до психоаналітичної теорії зробила донька З. Фрейда Ганна Фрейд. За її словами, у різні періоди життя та у відповідності до конкретної структури індивідуальне «Я» обирає різноманітні способи захисту, використовує їх у разі конфлікту з інстинктами. Г. Фрейд розширила уявлення про захист, більш того, вона зробила спробу узагальнити і систематизувати знання про механізми психологічного захисту. Г. Фрейд вказувала, що захисні механізми запобігають дезорганізації і розпад поведінки, підтримують психічний гомеостаз особистості. На її думку, набір захисних механізмів індивідуальний і характеризує рівень адаптованості особистості[26].

Психологічний захист – це несвідомі процеси, які у психіці, створені задля мінімізацію впливу негативних переживань. Захисні інструменти є основою процесів опору. Психологічний захист, як поняття вперше було озвучено З. Фрейдом, який спочатку мав на увазі, передусім, витіснення (активна, мотивована ліквідація зі свідомості чогось) [42].

Функції психологічних захистів полягають у зниженні протистояння, що відбувається всередині особистості, зняття напруги, обумовленого конфронтацією імпульсів несвідомого та прийнятими вимогами середовища, що зароджуються внаслідок соціальної взаємодії. Мінімізуючи такий конфлікт, запобіжні механізми регулюють людську поведінку, підвищуючи її адаптаційну здатність. Людська психіка характеризується властивістю захищати себе від негативних оточуючих довкола чи внутрішніх впливів.

Психологічний захист особистості є у кожного людського суб'єкта, але відрізняється за рівнем інтенсивності. Психологічний захист стоїть на варті психічного здоров'я людей, оберігає їх «Я» від впливу стресових впливів, підвищеного занепокоєння, тривожності, негативних, що носять руйнівний характер, думок, від конфронтацій, що ведуть до поганого самопочуття[12].

Всі запобіжні механізми характеризуються двома рисами, що їх зв'язують. Насамперед, вони неусвідомлені. Індивід активує захист мимовільно, не розуміючи, що робить. По-друге, основне завдання захисних інструментів полягає в максимально можливому спотворенні реальності або абсолютному її запереченні, щоб суб'єкт перестав її сприймати як тривожну чи небезпечну. Слід акцентувати, що часто людські індивіди використовують одночасно кілька механізмів запобігання, щоб убезпечити власну персону від неприємних, загрозливих подій. Однак подібне спотворення не можна вважати навмисною брехнею чи перебільшенням.

При цьому, незважаючи на те, що всі наявні захисні акти спрямовані на захист психіки людини, запобігання її впадання в депресію, допомогу в перенесенні стресового впливу, вони нерідко завдають шкоди. Людський суб'єкт неспроможна існувати у стані зречення чи звинувачення оточуючих осіб у власних неприємностях, замінюючи реальність викривленою картинкою, що випала з підсвідомості.

Психологічний захист, крім того, може перешкоджати особистісному зростанню, розвитку людини. Вона може стати перепоною на шляху успішності.

Негативні наслідки феномена, що розглядається, наступають при стійкому повторенні певного механізму захисту в подібних ситуаціях буття, проте окремі події, хоч і схожі з тими, які спочатку спровокували спрацювання захисту, прикриття не потребують, оскільки сам суб'єкт може свідомо відшукати вирішення проблеми[32].

Також захисні механізми перетворюються на руйнівну силу, коли людина застосовує їх дещо одночасно. Суб'єкт, який часто вдається до захисних механізмів, приречений бути невдахою.

Психологічний захист особистості перестав бути вродженим навичкою. Вона купується в ході проходження соціалізації малюком. Основним джерелом формування механізмів внутрішнього захисту та прикладів їх застосування є батьки, які своїм прикладом використання захисту «заражають» своїх дітей.До мотивів різних видів психологічного захисту належить захист проти інстинкту,

проти афекту та постійний захист, який може виражатися у постійній посмішці або бажанні постійно жартувати та ін.

Комплекс мотивів захисту від інстинктів включає в себе кілька можливих напрямків. По-перше, це випадки, коли вже доросла людина характеризується підвищеною тривожністю через свого страху перед «Понад-Я». По-друге, це страх тієї інтенсивності, з якою зазвичай проявляються інстинкти, і тоді формується захист від афекту. По-третє, є об'єктивно існуюча і виправдана дитяча тривожність, що виникла внаслідок відчуття реальної загрози, що надходить від зовнішнього світу [15].

До різновидів психологічного захисту у психоаналітичній теорії належать наступні механізми:

1. Перенос. Перенос передбачає розвиток відносин з іншими людьми на основі минулого травмуючого досвіду. Існує думка, що без переносу неможливі взаємовідносини. Ганна Фрейд розглядає випадки несвідомого перенесення з власної практики і виділяє декілька різновидів перенесення: імпульсів лібідо (коли інстинктивні спонукання приписуються іншому), перенесення захисту (іншому приписується захисний механізм), дії в перенесенні (активність, властивості якої приписуються іншому)

2. Заперечення. Заперечення передбачає відхід у вигадану реальність, як порятунок від реалій навколишнього світу. Реалії навколишнього світу занадто боляче ранять, і тоді відбувається підміна реального світу ілюзією. Як зазначає Г. Фрейд, якщо спроба захисту визнана невдалою, виникає внутрішній конфлікт, що потім переростає у невроз.

3. Витіснення. Витіснення - захист, який полягає в тому, щоб забезпечити спокій «Я» за рахунок того, щоб «не пам'ятати», виключити зі свідомого досвіду небажаний фактор, що загрожує цілісному уявленню про себе. Витісненими можуть бути і афекти, бажання, спонукання. З початку життя принцип уникнення незадоволення виявляється визначальним у формуванні захистів і впливає на доросле життя.

4. Гальмування та обмеження. Виникає при існуючому досвіді фрустрації: в першому випадку інстинктивне бажання навмисно гальмується, знижується його інтенсивність через те, що в досвіді вже зафіксовано поразку при прояві бажання, у другому - відбувається відмова від улюблених (значущих) занять або будь-якої форми прояву особистості через травматичний досвід у минулому.

5. Ідентифікація з агресором . Вид психологічного захисту, який вмикається, коли існує страх покарання. У цьому випадку особистість засвоює чужу модель агресивної поведінки та починає її проектувати на інших [29].

Виходить, що психіка людини, відповідно до теорії психоаналізу, характеризується постійною напругою від взаємодії «Я» з «Воно» і «Я» зі «Понад-Я». Якщо «Я» не вдалося відстояти свої кордони - виникає невроз, якщо захист виявилася успішною - «Я» зберігається [29].

Таким чином, механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану перш за все на зменшення тривоги, неминуче виникає при усвідомленні конфлікту або перешкоді до самореалізації [2]. У широкому психологічному контексті психологічний захист включається при виникненні негативних, психотравмуючих переживань і багато в чому визначає поведінку особистості.

2.2. Копінги як усвідомлені стратегії подолання стресових ситуацій

Існують декілька підходів до пояснення поняття «копінг». Самий ранній підхід розвивався у роботах представника психоаналітичного направлення N. Haan, який трактував копінги як засіб психологічного захисту для послаблення психічної напруги.

Другий підхід пояснює копінг як складову характеру особистості, тобто як індивідуальний стиль реагування на стресові стани. Цей підхід стверджує, що вибір копінг-стратегій протягом всього життя є стабільною характеристикою, яка мало залежить від типу стресору. Але стабільність способів подолання стресу

рідко підтверджується емпіричними даними, тому такий підхід не знайшов підтримки серед вчених.

Згідно третьому підходу, що був розроблений у 1984 році, копінг є динамічним процесом, і розглядається як зусилля особистості до зниження впливу стресу. У даному випадку мається на увазі , що особистість управляє своїм емоційним станом при виникненні психологічного дискомфорту [15].

Починаючи з 1960-х років термін «копінг» використовували як різновид механізму психологічного захисту. Але згодом дослідження допомогли відокремити копінги від основних проявів психологічного захисту. Згідно з визначенням L. Murphy 1974 року термін «копінг» є прагненням вирішити проблему, яке, з одного боку, є вродженою манерою поведінки, а з іншого – є диференційною формою поведінки, яку людина трансформує під себе протягом всього життя [15].

За уявленнями Р.С. Лазаруса та С. Фолкмана взаємодія між особистістю та навколишнім світом здійснюється завдяки двум основним процесам: когнітивною оцінкою та копінгом. Когнітивна оцінка має дві стадії: первинну та вторинну. У первинну стадію стрес сприймається та оцінюється у суб'єктивних параметрах, здійснюється оцінка масштабів його впливу. Після оцінки стресору настають навантажувальні емоції (агресія, страх або надія), що мають різну інтенсивність. Вторинна оцінка – це оцінка особистісних ресурсів та можливостей вирішити проблему. Потім вмикаються складні процеси регуляції поведінки (цілі, цінності та установки). У результаті людина усвідомлено обирає для себе дії для подолання стресової ситуації. Стадії когнітивної оцінки можуть відбуватися незалежно одна від одної або одночасно. Після когнітивної оцінки індивід розробляє механізми подолання стресу, тобто копінги. У разі невдалого копінгу стресор зберігається и потребує пошуків нового методу усунення стресу [30].

«Структура копінг- процесу представлена наступним чином:

1. Стресовий вплив
2. Сприйняття події (когнітивна оцінка)
3. Порушення гомеостазу (виникнення емоцій)

4. Створення копінг-стратегії (відповідної дії)

5. Вдале\невдале усунення проблеми (переоцінка ситуації)»[15,с.23-24].

Таким чином, стрес виникає одразу після когнітивної оцінки особистістю стресової події. В залежності від того, як вона буде розцінена індивідом, майже одразу виникають відповідні емоції. Згодом відбувається оцінка своїх можливостей та ресурсів для вирішення проблеми та у разі відповідності до власних уявлень здійснюється копінг-стратегія, яка направлена на подолання або адаптацію до стресової події. Згідно з дослідженнями Р.С. Лазаруса та С. Фолкмана (1987) можна класифікувати стратегії у відповідності до основних функцій копінгу :

1) копінг, що сфокусований на проблемі, орієнтований на подолання стресових зв'язків між особистістю та середовищем;

2) копінг, що сфокусований на емоціях, орієнтований на управління емоціональним стресом [10].

На основі опитувальника, розробленого Лазарусом та Фолкманом, було виділено 8 типів ситуативно- специфічних копінг-стратегій :

1. Конфронтація. Характеризується посиленням активності, спробою якось вплинути на ситуацію. Переважають такі емоції як агресивність, злість. Відсутня гнучкість у питаннях. У когнітивній сфері відсутність плану дій, дезорганізація у поведінці.

2. Дистанціювання. Для цієї стратегії характерне збереження емоційної рівноваги, прагнення до емоціонального відсторонення від ситуації. Відмова від поглиблених роздумів про те, що трапилося. Пошук позитивної сторони.

3. Самоконтроль. Виникає підвищений контроль за діями та виразами, прояв стриманості у своїх спонтанних діях. Відбувається активація розумового процесу та підвищення уваги до інформаційного потоку.

4. Пошук соціальної підтримки. Проявляється активна взаємодія з іншими людьми та пошук інформації, яка допоможе здолати невизначеність. Гостра потреба у захисті, безпеці та співчутті.

5. Прийняття відповідальності. Людина може виконувати непослідовні та невпевнені дії. В емоціях переважає почуття провини та докір совісті. Орієнтованість на зовнішню оцінку, нестійкість уяви про себе, самозвинувачення.

6. Уникнення. Спосіб зняття напруги за допомогою алкогольних та подібних речовин, сну, спорту та ін., за яких відбувається розрядка емоційної напруги без прагнення освідомити ситуацію. Відхід від активних дій, збереження надії на позитивний результат.

7. Планомірне вирішення проблем. Активна взаємодія із зовнішньою ситуацією, свідоме намагання вирішити проблему. У когнітивної сфері - уявні зусилля з пошуку способів вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду. Емоційна зосередженість і врівноваженість, збереження самовладання.

8. Позитивна переоцінка. Збереження віри, надії та оптимізму. Спроби аналізу ситуації, пошук смислу того, що скоїлося з фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх відносин і життєвих цінностей; зосередження уваги і напрямок думок на вилучення висновків[15,21,30].

Таким чином, копінг-поведінка - це стратегії дій, що вживаються людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, здійснювані в когнітивної, емоційної і поведінкової сферах функціонування особистості і ведуть до успішної або менш успішної адаптації.

Модель копінг-механізмів складається з копінг-стратегій, копінг-ресурсів і копінг-поведінки.

- Копінг-стратегії - це актуальні відповіді особистості на сприйняту загрозу, спосіб управління стрессором.
- Копінг-ресурси являють собою відносно стабільні особистісні характеристики, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій.
- Поведінка індивіда, урегульована і сформована за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів, визначається як копінг-поведінка.

Основною складовою цієї моделі є копінг-стратегії, які обумовлюють поведінку і емоційні реакції на стрес. Виділяють наступні види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість); психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль); соціальні (соціальні підтримуючі системи); матеріальні ресурси (гроші, обладнання та ін.) [15].

Нині виділяють понад 400 стратегій, які можна поділити на кілька категорій.

1. Орієнтовані на вирішення проблеми. До цієї категорії входять копінг-стратегії, які застосовуються для зміни самої ситуації:

Активний копінг — конкретні дії подолання стресового чинника чи зниження його впливу.

Планування — конкретні міркування про те, як упоратися зі стресом, продумування кроків для подолання проблеми.

Придушення конкуруючої активності, поглиненість проблемою - відмова від іншої діяльності для вирішення стресової ситуації.

Відпочинок — очікування на своєчасну можливість для дії.

Пошук соціальної підтримки – наприклад, поради, фінансової допомоги чи корисної інформації.

2. Орієнтовані регулювання емоцій. Такі копінг-стратегії допомагають упоратися з емоційною відповіддю на проблеми:

Пошук соціальної підтримки для емоцій – звернення до близьких людей задля отримання моральної підтримки.

Позитивна переоцінка — вміння повернути ситуацію таким чином, щоби стресові події можна було трактувати як корисні.

Радикальне прийняття - здатність усвідомити реальність стресової ситуації, не закриваючись від неї і не обманюючи себе.

Відхід та уникнення — відмова вірити в те, що стресова подія сталася, і спроба жити так, ніби її не існує.

Самоконтроль — спроба відстежувати та стримувати свої емоції у відповідь на стрес.

Звернення до релігії — спроба знайти втіху у релігійних практиках.

Гумор - спроба впоратися з негативними емоціями через сміх.

3. Неадаптивні стратегії. Також є кілька популярних копінг-стратегій, які можуть не найкраще позначитися на житті людини:

Виплескування негативу – спроба сфокусуватися на переживаннях та висловити негативні емоції.

Відсутність залученості до дій — небажання справлятися зі стресовим фактором, навіть якщо це призведе до відмови від досягнення мети.

Відсутність залученості до думок — будь-які дії заради відволікання від стресового фактора. Найчастіші з них – перегляд відеороликів, мрії, сон.

Використання хімічних речовин – прийом алкоголю або заборонених препаратів для покращення емоційного стану.

Соціальний догляд - дистанціювання з інших людей.

Такі стратегії заважають вирішувати проблему, знижують самооцінку та завдають страждань.

2.3. Формування копінг-стратегій у юнацькому віці

Визначення вікових кордонів юнацького віку у даний час залишається актуальним питанням. У схемі вікової періодизації онтогенезу кордони юнацького віку позначені між 17-21 роком для юнаків і 16-20 роками для дівчат, але в фізіології його верхню межу часто відсувають до 22-23 років у юнаків і 19-20 років у дівчат [24].

Найважливішими факторами психологічного розвитку на кожному з етапів дорослішання є:

1. Ситуація соціального розвитку. Цей фактор характеризується нерівномірністю, але безперервністю. Сенс соціального розвитку полягає у тому, що юнаки приміряють на себе все більше соціальних ролей, тому вимоги від суспільства до юнаків значно вищі, ніж до підлітків. Л.С. Виготський вважав, що розвиток залежить від того, у яких

взаємовідносинах знаходиться дитина з навколишньою середою, та як вона сприймає її [9].

2. Провідний вид діяльності. Навчально-професійна діяльність є провідною у юнацькому віці, тому що у кожного є потреба отримати соціально-значущу професію у майбутньому. А.М. Леонтьєв та Д.Б. Ельконін у своїх періодизаціях робили значний акцент на цьому факторі розвитку, адже у юнацькому віці переважають мотиви, які зв'язані із самовизначенням, самоосвітою та підготовкою до самостійного життя.
3. Сфера комунікацій. Значну роль у процесі розвитку особистості та її самоідентифікації має спілкування з однолітками та дорослішими людьми. Саме у цей період людина починає пошук однодумців та супутників життя. У процесі комунікації виникає прагнення до індивідуалізації та соціального виокремлення.
4. Новоутворення, які характерні для юнацького віку, а саме:рефлексія, тобто здатність глибокого розуміння своїх емоцій та почуттів;розвиток самосвідомості, яка дає можливість виокремлювати себе у навколишньому світі і розуміти свої потреби, переживання, інстинкти;формування світогляду як системи переконань, що представляються юнакові істиною (феномен юнацького максималізму).
5. Когнітивна складова особливостей юнацького віку. Згідно з твердженням Ж. Піаже у ранньому юнацькому віці з'являється здатність до виокремлення розумових операцій від того об'єкту, над яким дана операція здійснюється. Мислення набуває більшої критичності та систематичності, але при цьому відбувається вплив емоцій та почуттів на когнітивну сферу.
6. Велику увагу приділяють особливостям емоційного розвитку юнаків. Новоутвореннями у цій сфері є проявлення самостійності, рішучості, критичності та самокритики.
7. У даний віковий період із труднощами, такими як підвищені вимоги зі сторони суспільства, або внутрішніми вимогами, які значно перевищують реальні можливості, юнаки активно справляються за допомогою копінг-

стратегій, або механізмів психологічного захисту. Таким чином психіка юнаків не тільки захищається від навколишнього втручання, але і приховує внутрішній зміст несвідомого. [11].

Стресостійкість визначається як властивість особистості, що характеризується взаємодією мотиваційних, емоційних, інтелектуальних та вольових компонентів психічної діяльності. Стресостійкість може забезпечити людині можливість збереження високої працездатності, адекватного функціонування та контролю над своїми емоціями. Сучасні психологи визначають юнацький вік як «перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості». У молодих людей викликає тривогу та занепокоєння невизначеність цього віку, що тягне за собою появу кризи, яка пов'язана зі способами самовизначення та соціальної реалізації в суспільстві. Як зазначає А.А. Андрєєва [1], соціальна ситуація розвитку юнацького віку є стресогенним фактором. Дуже важливим є розуміння копінг-поведінки, особливо для даного віку, це може сприяти зменшенню впливу негативних обставин на розвиток особистості та пошуку найбільш прийнятних стратегій для подолання критичних ситуацій.

У сучасному світі перед молодими людьми ставиться одне з найскладніших завдань – завдання самовизначення, як соціального, а й особистісного, що означає своєрідний орієнтир і своє місце у світі. Самовизначення, як відомо, є головним психологічним новоутворенням у юнацькому віці.

З самого початку студентського життя, юнаки, що навчаються, потрапляють у різні стресові ситуації, внаслідок чого досить часто відчувають нервово-психічну напругу та стрес. Студентський стрес, як правило, розвивається на тлі пристосування до нових умов навколишнього середовища та досить великої кількості інформаційних потоків.

В даний час дуже багато уваги приділяється вивченню індивідуальних особливостей справляє поведінки особистості в стресовій ситуації, ґрунтуючись на її уявленнях про суб'єктивну значущість цієї ситуації та психологічними ресурсами. Цю проблему розглядають як у нашій країні, так і за кордоном. Так, у

зарубіжній психології вивчення проблеми подолання важких життєвих ситуацій нині йде у трьох напрямках:

- Співвідношення стилю подолання та контексту ситуації;
- Вплив особистісних детермінант на індивідуальну перевагу копінг-стратегій (П. Коста, Р. МакКрей);
- Вплив когнітивних факторів на способи подолання життєвих труднощів (Р. Лазарус, С. Фолкман).

У дослідженнях Н.А. Кора та Ф.Г. Самвеляна [12] виділено безліч складових стійкості до стресу чи якості, пов'язані зі стресостійкістю: толерантність, ініціативність, прагнення саморозвитку, і навіть комунікативні навички. М.В. Газієва [4] зазначає такі характеристики особистості, засновані на стресостійкості, як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації. А.В. Міхєєва вказує на такі характеристики, «як комунікативні навички, психологічна та емоційна стійкість, толерантність і безоцінне ставлення до людей, прагнення до самопізнання і саморозвитку, здатність змінювати способи вирішення виникаючих у процесі діяльності завдань відповідно до умов середовища, що змінюються» [17].

З вищесказаного, можна дійти висновку у тому, що молодість є періодом завершення фізичного дозрівання. У цьому віці відбувається розширення уявлень про особисті та соціальні перспективи на майбутнє. Також ми хочемо відзначити, що стресова ситуація для студента може бути наслідком як об'єктивно заданих параметрів (мінливість ситуації та її висока динаміка), так і її суб'єктивною інтерпретацією, яка пов'язана з особистісними особливостями людини, відсутністю життєвого досвіду чи навичок вирішення проблем цього типу.

Важливим аспектом у розгляді теорії копінг-стратегій залишається питання про їх розвиток та динамічність у онтогенезі. У роботах М.Дж.Циммер-Гембека та Е.А. Скіннера було визначено три головні етапи формування копінг-стратегій:

1. Перший етап відбувається у період від 18 до 24 місяців, коли дитина навчається самостійно регулювати свою поведінку. До цього моменту поведінка регулюється за допомогою батьків та має неконтрольований характер.
2. Другий етап виникає у період між 5 та 7 роками. У даному відрізку часу спостерігаються когнітивні зміни, тобто у пам'яті, сприйнятті, розумінні своїх потреб та емоцій. Найголовніше, що характерне для даного періоду, це поява можливості вибирати альтернативні способи дій та поведінки.
3. У віці 10- 12 років відбуваються фізіологічні та психоемоційні зміни, які супроводжуються підвищенням значущості соціальної підтримки та розширюються кордони для її отримання.
4. Надалі особливий вплив на розвиток копінг-стратегій надається у віці 14- 16 років, коли юнаки починають прагнути до автономії та самостійності, і у віці 20-22 років, за умовою змін у соціальних відносинах людини. [4].

Завдяки тому факту, що у юнацькому віці відбувається формування «Я-концепції» та багатьох інших важливих індивідуально- психологічних характеристик, підвищується адаптивний та особистісний потенціал людини, який є основою копінг-ресурсу особистості.

Л. Філіпс вважав, що ефективність адаптації до стресової ситуації залежить від психічних процесів та довкілля у сукупності. Тому існує два типу реакцій у відповідь на вплив навколишнього середовища:

1) Прийняття та виправдання тих соціальних очікувань, з якими людина стикається згідно зі своєю статтю та віком;

2) Гнучка та ефективна поведінка при зустрічі з потенційно загрозливою ситуацією та вміння завдавати їй бажаний напрямок, яке базується на вольових процесах. [11].

Виходячи з культурно-історичної концепції Л.С. Виготського, можна стверджувати, що найважливішу роль у саморегуляції поведінки грає вольовий розвиток особистості, який представляється стабілізуючим фактором і допомагає людині підтримувати процес психосоціальної адаптації у період стресу.

Неабиякий вклад щодо формування копінг –стратегій вносить соціальна ситуація розвитку у юнацькому віці. У складних життєвих випадках, які містять соціальний аспект, розгортаються процеси оволодіння та регулювання особистістю своєю поведінкою. Завдяки тому факту, що у юнацькому віці виникає потреба у взаємодії та активному прагненню до самореалізації у суспільстві, був виокремлений особливий вид копінг-стратегії- «пошук соціальної підтримки», а також створена Р. Лазарусом і С. Фолкманом спеціальна шкала для виміру даної стратегії. Вчений С. Хобфолл вважав, що існують два напрямки, у яких можна розглядати копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки:

1) «Вступ у соціальні контакти», тобто можливість знаходити та підтримувати соціальні зв'язки;

2) «Пошук соціальної підтримки», або прагнення звернутися за підтримкою до свого найближчого оточення у складний життєвий період.

Отже, пошук соціальної підтримки, як стратегії, дозволяє зняти напруження і надає можливість ефективно подолати стресові ситуації, що дозволяє відносити її до копінг- ресурсу особистості. [16].

Умовою вибору копінг-стратегій стає особистісна тривожність, яка розвивається у підлітковому та закріплюється у юнацькому віці. Висока тривожність людини може бути обумовлена внутрішнім конфліктом, або неадекватним розвитком самооцінки та вести до неадаптивних форм поведінки, діяльності, та як наслідок, включення захисних механізмів та неефективних копінгів у ситуації психоемоційної напруги [12].

Ураховуючи той факт, що у юнацькому віці активно розкриваються різноманітні позиції розвитку особистості, можемо сміливо стверджувати, що саме цей період є ключовим у можливості формування, вироблення та освоєння багатьох свідомих способів оволодіння своєю поведінкою під час стресу.

Ресурси особистості в значній мірі визначають здатність до побудови інтегрованої поведінки, що дозволяє зберегти стійкість обраної лінії поведінки, враховувати власні потреби і вимоги оточення.

Висновки до розділу 2

Таким чином, слід відзначити, що: по-перше, існує зв'язок копінг-стратегій зі стилями поведінки особистості в зовнішньому конфлікті; по-друге, копінг-стратегії та поведінки є основою психологічних захистів в конфліктної ситуації, по-третє, копінг-стратегії багато в чому залежать від основних психологічних типів особистості. Одним з проблемних питань є питання про вибір копінг-стратегій та оцінки їх ефективності. Копінг-стратегії можуть бути корисні й ефективні в залежності від ситуації та особливостей особистості. Найефективнішою копінг-стратегією є та, яка покращує загальний стан людини. Вибір стратегії залежить від безлічі різних факторів: від особистості суб'єкта і ситуації, впливають на її вибір також статеві, вікові, соціальні та культурні особливості.

Розвиток особистості у юнацькому віці цікавий тим, що даний період є перехідним моментом між дитинством та дорослістю. Юнаки приміряють на себе різні соціальні ролі, прагнуть до самовизначення, та, звісно, стикаються із різними

внутрішніми та зовнішніми конфліктами і вимогами, з якими психіці особистості ще доведеться справлятися завдяки різним формам оволодіння своєю поведінкою.

Особливу увагу у виборі копінг- стратегій приділяють такому аспекту, як рівень тривожності особистості, який закріплюється у особистісній характеристиці юнаків та стає невід'ємною її частиною.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.

Враховуючи положення теоретико-методологічного аналізу проблеми суб'єктивних чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій, нами розроблено стратегію емпіричного дослідження специфіки даної проблеми. В якості референтної групи ми обрали студентську молодь. У експериментальному дослідженні взяли участь 30 студентів юнацького віку I - III курсів Маріупольського Державного Університету. Проведене дослідження було спрямовано на виявлення рівня особистісної тривожності як умови вибору копінг-стратегії. Дослідження проводилося в режимі онлайн.

Метою дослідження було дослідити особистісну тривожність особистості як умову вибору копінг-стратегії у юнацькому віці. Гіпотеза дослідження полягає у тому, що рівень особистісної тривожності є умовою вибору копінг-стратегії у людей юнацького віку.

Для перевірки гіпотези дослідження використовувалися: методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана у адаптації Н. А. Сироти и В. М. Ялтонського; «Шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор, у адаптації Т.А. Немчинова; «Самооцінка психічного стану» Г. Айзенка. Охарактеризуємо вищезазначені методи дослідження.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» [Методика Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхан (eztests.xyz)] була розроблена Дж.Амірханом та призначена для проведення досліджень у області діагностики використання людиною провідних копінг– стратегій, таких як: «стратегія вирішення проблем»; «пошук соціальної підтримки»; «стратегія уникнення». Використовувалася у адаптації Н. А. Сироти и В. М. Ялтонського.

Текст опитувальника складається з 33 тверджень, на які респонденти могли відповісти «Повністю згоден», «Згоден», «Не згоден», у залежності від того,

наскільки прийнятне твердження. Обробка результатів тесту здійснюється за допомогою ключа. Для отримання загального балу підраховуються відповіді по кожній із трьох шкал. Мінімальною оцінкою у кожній шкалі вважається 11 балів, а максимальна - 33 бали. У емпіричному дослідженні з метою перевірки гіпотези була використана лише шкала «особистісної тривожності» .

«Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор)[Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (адаптація Т. А. Немчінова). PsyMag]. Опитувальник призначений для оцінки рівня особистісної тривожності. Дана методика була опублікована у 1953 році та адаптована Т. А. Немчиним у 1966 р. Методика складається з 50 тверджень, з якими респондент може погодитися або ні. Обробка результатів відбувається шляхом підрахування кількості відповідей, що свідчать про стан тривожності.

Загальна оцінка у розмірі від 0 до 5 балів свідчить про низький рівень тривоги, від 5 до 15 балів- середній рівень тривоги, з тенденцією до низького, 15-25 балів- середній, але з тенденцію до підвищеного рівня, 25-40 – високий рівень тривожності.

«Самооцінка психічного стану» (Г. Айзенк) [Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (e-pidruchniki.com)] Методика призначена для визначення рівня таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Респонденту пропонується опис різних психічних станів. Була запропонована градація відповідей: якщо конкретне твердження співпадало із станом респондента, то воно оцінювалося у 2 бали, якщо співпадало, але не зовсім, то у один бал. У випадку, коли твердження зовсім не співпадало, відповідь оцінювалася у 0 балів. Таким чином респонденти відповідали на 40 питань, кожні 10 відносилися до одного з чотирьох психічних станів. З метою перевірки гіпотези була використана лише шкала «особистісної тривожності.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У експериментальному дослідженні взяли участь 30 студентів юнацького віку I - III курсів Маріупольського Державного Університету. Проведене дослідження було спрямовано на виявлення рівня особистісної тривожності як умови вибору копінг-стратегії та відбувалося у декілька етапів.

На першому етапі відбувалося дослідження провідних копінг-стратегій за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана у адаптації Н. А. Сироти и В. М. Ялтонського. Дані, які були отримані під час дослідження, представлені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Показники рівнів використання копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана

Провідні копінг-стратегії	**Дуже низький рівень**	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
«Вирішення проблем»	10%	23,30%	56,60%	10,10%
«Пошук соціальної підтримки»	9,70%	26,60%	46,60%	16,70%
«Уникнення»	30%	63%	3,50%	3,50%

Згідно з показниками, отриманими у результаті проходження методики «Індикатор копінг- стратегій», стратегія «вирішення проблем» використовується студентами на низькому та дуже низькому рівні у 33,3%, а на середньому та високому рівнях у 66,7 % випадків. Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» на низькому рівні спостерігається у 36,3 % студентів, а на високому

63,3%, тоді як використання стратегії «уникнення» відбувається на низькому рівні у 93% випадків, а на високому її використовують лише 7% юнаків.

Порівнюючи дані показники можна стверджувати, що найактивніше юнаки використовують копінг-стратегію «вирішення проблем», яка є активною поведінковою стратегією, що потребує підключення усіх внутрішніх ресурсів людини під час стресової ситуації, на відміну від стратегії «уникнення», яка обумовлена недостатністю навичок вирішення проблем та низьким рівнем копінг-ресурсів особистості.

На наступному етапі за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка були зібрані результати дослідження рівня тривожності у юнаків. Дані, отримані за шкалою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», свідчать про той факт, що 18 юнаків (60%) під час тестування набрали від 8 до 14 балів, це означає, що рівень тривожності у цих юнаків сягає середніх показників, а у 12 досліджуваних, які набрали від 0 до 7 балів, показник рівня тривожності за шкалою Г. Айзенка досягає низького рівня, та у жодного з 30 досліджуваних не було виявлено високого рівня тривожності (див..3.2.1)

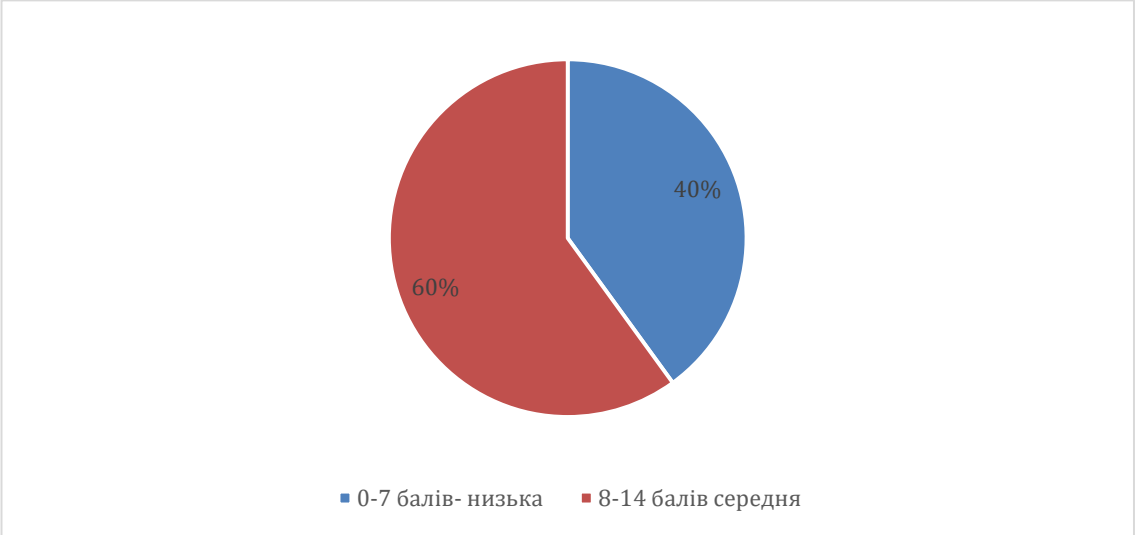

Рис.3.2.1. Рівень тривожності за методикою діагностики психічних станів (Г. Айзенк)

На третьому етапі була запропонована методика «Вимір проявлення особистісної тривожності», автором якої є Дж. Тейлор. Даний опитувальник використовувався задля отримання більш достовірних результатів при вимірі рівня тривожності. У ході аналізу отриманої інформації було з'ясовано, що низький рівень тривожності спостерігається лише у 1 людини (3,4%). Натомість, у 10 досліджуваних (33,3%), які набрали від 16 до 20 балів, рівень тривожності нижче середнього, тоді як середній рівень тривожності був виявлений у 9 студентів (30%), та у такої ж кількості людей тривожність опинилася на рівні вище середнього. Високі показники рівня тривожності спостерігалися тільки у однієї людини з 30 досліджуваних (див. рис. 3.2.2).

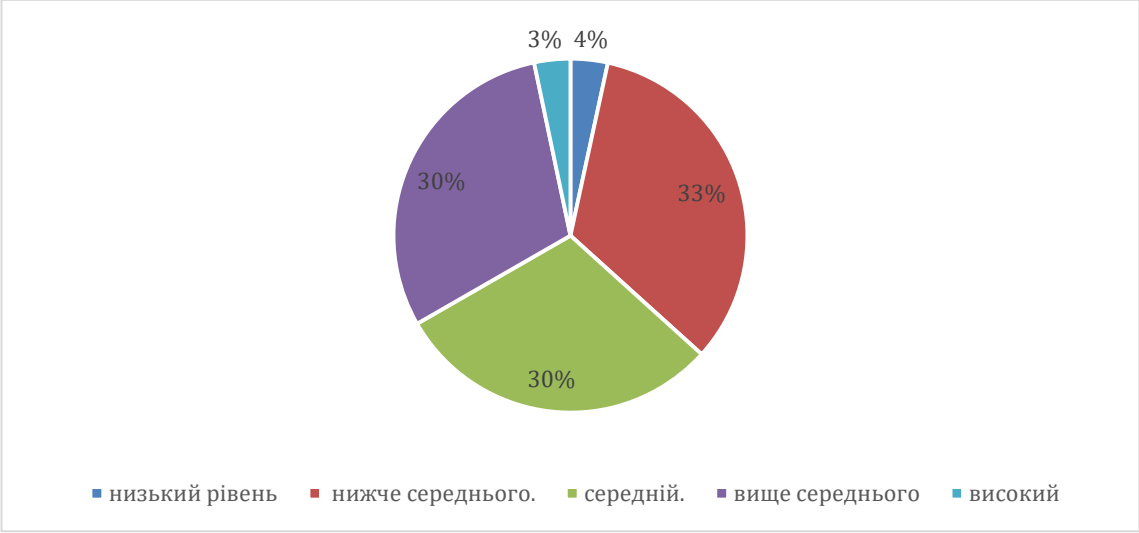

Рис. 3.2.2 Рівень тривожності за шкалою Дж. Тейлора

Також нами був проведений кореляційний аналіз методики «Індикатор копінг-стратегій» та «Вимір проявлення особистісної тривожності». Коефіцієнт кореляції дорівнює 0,921, це свідчить про те, що між особистісною тривожністю та вибором копінг-стратегії також існує прямий зв'язок. На основі даних, наявних на графіці, можна стверджувати, що переважаючою стратегією є «вирішення проблем», яку можна спостерігати при низькому рівні тривожності, нижче середнього, середньому, вище середнього та високому рівнях. З графіку видно,

що чим вищій рівень особистісної тривожності, тим вищий рівень використання даної стратегії.

Лише у виняткових випадках, в умовах високого рівня особистісної тривожності, досліджувані обирають стратегії «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Однак такі винятки не дають права говорити про переважне використання даних способів оволодіння своєю поведінкою.(див.рис.3.2.3).

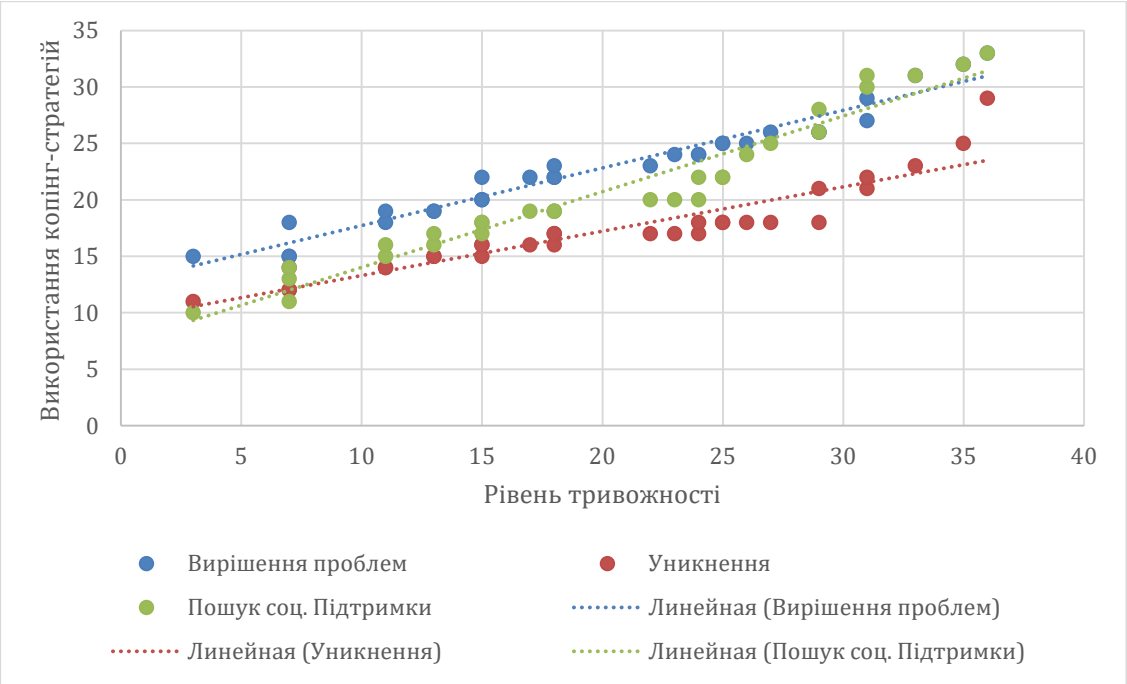

Рис. 3.2.3 Взаємозв'язок показників за методиками «Індикатор копінг-стратегій» та «Вимір проявлення особистісної тривожності»

Завдяки проведеному кореляційному аналізу взаємозв'язку між показниками рівня особистісної тривожності досліджуваних та вибором способів оволодіння своєю поведінкою можемо стверджувати, що домінуючою копінг-стратегією серед молоді виявилася стратегія «вирішення проблем», яку використовують студенти із низьким, середнім та високим рівнем особистісної тривожності. На другому місці за використанням знаходиться копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки». Найменш актуальною копінг-стратегією для юнаків опинилася стратегія «уникнення».

Порівнюючи результати за обома методиками щодо виявлення рівню тривожності юнаків, можна стверджувати, що їх результати перетинаються між собою у показниках рівня тривожності нижче середнього.

За допомогою обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона, який дорівнює 0,905, було виявлено прямий взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та вибором копінг-стратегії. Отримані нами дані за методиками «Індикатор копінг-стратегій» та «Самооцінка психічних станів» і залежність показників відображені у графіку, з якого робимо висновок, що в умовах середнього та нижче середнього рівня особистісної тривожності більшість досліджуваних схильна до вибору такої адаптивної копінг- стратегії як «вирішення проблем». Лише у деяких студентів при середньому рівні тривожності переважає копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки», а копінг стратегія «уникнення» взагалі не може вважатися переважаючою.(див.рис.3.2.2).

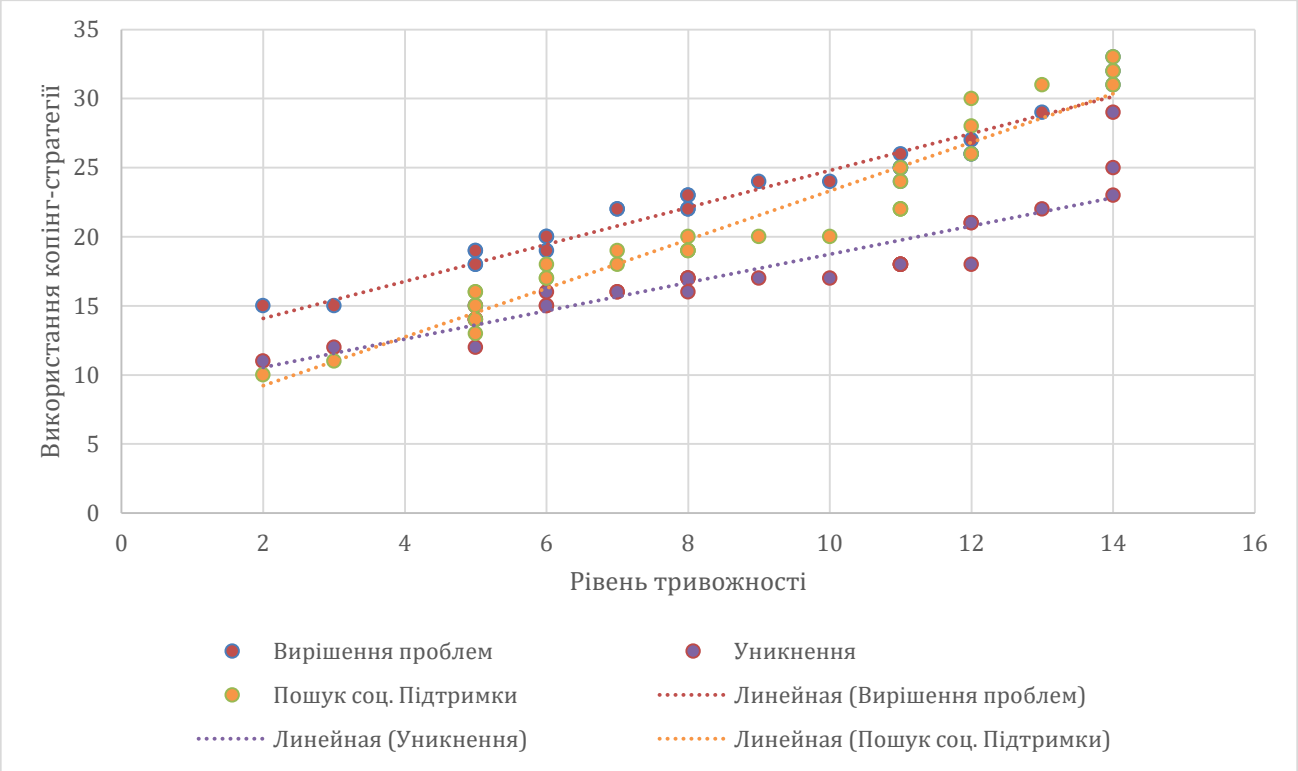

Рис. 3.2.3 Взаємозв'язок отриманих показників за методиками «Індикатор копінг-стратегій» та «Самооцінка психічних станів»

Психологи використовують багато технік у своїй роботі для полегшення або повного усунення цього симптому у клієнтів. Топ-10 технік за даними Інституту психології здоров'я [48].

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зосереджується на зміні негативних думок та поведінки, які спричиняють тривогу. КПТ може включати в себе елементи, такі як зосереджена увага, експозиційна терапія та позитивна реконструкція думок.
2. Техніка регулювання дихання полягає у свідомому контролі над ритмом та глибиною дихання. Це може допомогти зменшити фізичні симптоми тривоги, такі як підвищений пульс та дихання.
3. Техніка майндфулнесу допомагає людині бути у свідомій присутності та приймати думки та емоції без засудження. Це може допомогти знизити рівень тривоги та збільшити рівень самосвідомості.
4. Терапія прийняття та зобов'язань (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) допомагає людині приймати свої думки та емоції, замість того, щоб боротися з ними або уникати їх. ACT також включає в себе роботу над визначенням власних цінностей та ставленням до життя.
5. Техніка «уявна картинка» полягає в створенні ментальної картинки, яка допоможе зняти тривогу та заспокоїти розум. Це може бути, наприклад, місце або сцена, яка викликає позитивні емоції та спокій. Людина може візуалізувати цю картинку у своїй уяві, коли вона відчуває тривогу.
6. Техніка «заміна думок» (Thought Replacement Technique) полягає в тому, щоб замінити негативні думки на позитивні або більш збалансовані думки. Це можна зробити шляхом пошуку доказів, що спростовують негативну думку, або шляхом пошуку альтернативної, більш позитивної думки.
7. Техніка «емоційне письмо» (Emotional Writing) може допомогти людині висловити та розібратися зі своїми емоціями. Людина може записувати свої думки та почуття у щоденнику, що допоможе знизити рівень тривоги та збільшити самосвідомість.

8. Техніка «крок за кроком» (Step-by-Step Technique) може бути корисною для людей, які відчувають тривогу у зв'язку зі здійсненням певної дії. Ця техніка полягає у тому, щоб розбити завдання на кілька етапів та поступово рухатися до його виконання.
9. Техніка «поглиблене розслаблення» (Progressive Muscle Relaxation) може допомогти зняти фізичну напругу та заспокоїти розум. Людина може по черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів у своєму тілі, починаючи з ніг та закінчуючи головою.
10. Техніка «антиципаційна підготовка» (Anticipatory Preparation) може допомогти людині зменшити рівень тривоги, підготовившись до невідомої або неприємної ситуації. Це може включати в себе вивчення інформації про ситуацію, планування дій та практикування технік зняття напруги та заспокоєння розуму.

Висновки до розділу 3

Підтвердилася гіпотеза, у якій робилося припущення, що вибір стратегії оволодіння своєю поведінкою залежить від рівня особистісної тривожності юнаків. Перевірка гіпотези відбувалася за допомогою теоретичного аналізу інформації, емпіричного дослідження та статистичної обробки отриманих результатів.

У процесі дослідження тривожних станів використовувалися такі методики як шкала тривожності з опитувальника «Самооцінка психічного стану» Г. Айзенка, «Шкала виміру особистісної тривожності» Дж. Тейлора.

Завдяки методиці Г. Айзенка було з'ясовано, що серед 60% юнаків рівень тривоги сягає середніх показників, натомість, за результатами методики Дж. Тейлора середній показник спостерігається лише у 33,30% юнаків, а високий показник властивий для 66,60%.

Роблячи висновки за даними показниками, стає зрозумілим той факт, що майже у 60% всіх юнаків, хто брав участь в опитуванні, рівень особистісної тривоги варіює між середнім та високим показниками.

Згідно з результатами дослідження провідних копінг- стратегій юнаків за допомогою методики «Індикатор копінг- стратегій» Д. Амірхана, домінуючою копінг-стратегією серед юнаків з підвищеною особистісною тривожністю є стратегія «вирішення проблем». Такий спосіб оволодіння своєю поведінкою під час стресової ситуації потребує вміння використовувати свої копінг-ресурси. Завдяки даній стратегії поведінки юнаки мають можливість ефективно справлятися зі стресовими станами.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних досліджень з теорії стресу та механізмів адаптації до нього дозволяє зробити висновок про те, що психологічний стрес як самостійна наукова проблема є одним з важливих предметів спеціальних досліджень у психологічній науці. Існують обґрунтовані теорії та моделі біологічного, фізіологічного, психологічного, соціального стресу, що дозволяє значно розширити сферу знань про цю форму активності систем організму і особистісних властивостей людини. Різні стресові ситуації, невизначеність події для людини може бути наслідком як об'єктивно заданих параметрів ситуації (її мінливість і висока динаміка), так і її суб'єктивної інтерпретації, яка пов'язана з особистісними особливостями людини, відсутністю досвіду або навичок у вирішенні даного типу життєвих подій.

У психологічній науці розділяють поняття тривоги та тривожності як окремого виду стресу. Тривога є ситуативним явищем, яке активізується при наявності реальної загрозливої ситуації. Тривожність - це складова особистості, що на фізіологічному рівні може бути обумовлена чутливою нервовою системою, а на психологічному рівні може формуватися за умови постійного повтору стану тривоги у певних ситуаціях. Тривога — це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, негативно забарвлених подій, важко визначенні відчуття.

Юнацький вік характеризується різноманітними психологічними змінами та новоутвореннями, які закладаються як база для подальшої ефективної взаємодії людини у сфері соціальних відносин. Розвиток у період юнацького віку концентрується на самовизначенні себе як відокремленої одиниці суспільства як самостійної особистості. Бажання отримати соціально схвалену професію мотивує

юнаків вчитися та здобувати важливі життєві навички. Однак під час становлення особистості юнаки найчастіше переживають стрес у зв'язку з тим, що до них висуваються підвищені вимоги із боку суспільства. Нерідко у юнацькому віці виникають внутрішні конфлікти у зв'язку із характерним для цього віку юнацьким максималізмом. Всі ці труднощі юнаки можуть подолати завдяки адаптаційним механізмам особистості.

Адаптаційний механізм допомагає людині пристосуватися до динамічних змін навколишнього світу. Розрізняють фізіологічну (гомеостаз), психічну (збереження сталої поведінки) та соціально-психологічну адаптацію. Усі три види адаптаційного механізму утворюють комплексну структуру, яка ефективно працює у різних життєвих обставинах.

Коли адаптаційний ресурс виснажений і психіка людини не має змоги справитися зі стресовою ситуацією, в особливості з внутрішнім конфліктом, активізується вроджений механізм психологічного захисту, щоб мінімізувати негативні наслідки та запобігти руйнуванню або ушкодженню особистості. Психоаналітична теорія З. Фрейда розглядає це явище як постійну напругу між свідомим та несвідомим, яка може призводити до неврозів. Таким чином, механізм психологічного захисту не вирішує внутрішні конфлікти, а навпаки, поглиблює їх.

На відміну від психологічного захисту, копінг-стратегія - це певна форма поведінки, яку людина обирає свідомо для усунення стресу. Така форма реагування є найбільш ефективною та не має негативних наслідків для психіки.

Проведене експериментальне дослідження було спрямовано на виявлення рівня особистісної тривожності як умови вибору копінг-стратегій. Для перевірки гіпотези дослідження використовувалися: методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана у адаптації Н. А. Сироти и В. М. Ялтонського; «Шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор, у адаптації Т.А. Немчинова; «Самооцінка психічного стану» Г. Айзенка.

У ході дослідження було з'ясовано що при середньому або трохи підвищеному рівні тривожності юнаки свідомо використовують копінг-стратегію

«вирішення проблем», яка є активною поведінковою стратегією, що потребує підключення усіх внутрішніх ресурсів людини під час стресової ситуації та свідчить про високий адаптивний потенціал та вміння користуватися своїми копінг-ресурсами на відміну від стратегії «уникнення», яка обумовлена недостатністю навичок вирішення проблем та низьким рівнем розвитку копінг-ресурсів особистості. Порівнюючи результати за обома методиками щодо виявлення рівню тривожності юнаків, можна стверджувати, що їх результати перетинаються між собою у показниках рівня тривожності нижче середнього. Ми дійшли висновку про те, що чим вищій рівень особистісної тривожності, тим вищий рівень використання стратегії «вирішення проблем».

Вважаємо, що гіпотезу дослідження - рівень особистісної тривожності є умовою вибору копінг-стратегії у людей юнацького віку - підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. *«Особистість, суспільство, закон» : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна).* Харків, 2019. С. 11–15.

2. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 3–12.

3. Богуш В. М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *«Молодий вчений».* 2017. № 9.1 (49.1). С. 1–4.

4. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.

5. Боровенська Т. А. Особливості професійного стресу у працівників ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2013. Вип. 13. С. 29–39.

6. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складних успішності навчання у ЗВО. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 55–59.

7. Бужинська С. М., Стрюкова С. Є. Адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання: психологічний аспект. *Наукове забезпечення технологічного прогресу XXI століття: матеріали Міжнар. наук. конф., м.Чернівці, 1 травня 2020 р.* Чернівці: МЦНД, 2020. Т.3. С. 58–60.

8. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2009. Т.XI. Ч. 7. С. 95–107.

9. Вдовіна О. О. Психологічні аспекти адаптації студентів ЗВО до дистанційної освіти. *Журнал «Наукові інновації та передові технології».* 2021. № 2(2). С.167–176.

10. Висідалко Н. Л., Бабенко А. І. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *«Молодий вчений».* 2016. № 12.1 (40). С.199–201.

11. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19:* Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С.116–123.

12. Годлевська В. Ю. Інформаційний стрес у дітей як причина психологічних наслідків військових конфліктів. *«Політичне життя».* 2019. Вип. 2. С. 50–54.

13. Гордієнко А. С. Сутність та передумови виникнення стресу у стані напруженості. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м.Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 38–41.

14. Гриньова М., Ткаченко А. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації. *Витоки педагогічної майстерності.* 2016. Вип.18. С. 66–73.

15. Губар А.О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf

16. Дворніченко Л. Л., Горбунова А. В. Стрес в житті людини: проблеми чи можливості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя:* матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 33–35.

17. Заболотна В. О. Соціально-психологічні технології корекції рівня стресу в організаціях. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. № 2 (27). С. 26–34.

18. Замула С. Ю., Рудніцька І. М. Методики зняття напруги: узагальнення матеріалів науково-психологічної літератури. Біла Церква, 2011. 67 с.

19. Ігнатович О. М. Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19:* Інтернет-

посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 50–54.

20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.

21. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. пос. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2010. 536 с.

22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

24. Куліш О. В. Особливості формування стресостійкості у студентів–психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 87–91.

25. Луценко О. Л., Цапкова А. С. Переживання стресу та страхів у студентів-ВПО. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2017. Вип. 62. С. 18–25.

26. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 327–328.

27. Малишев М. Як на Луганщині живуть студенти-переселенці. *Паралель-Медіа.* 2017. URL: http://paralel-media.com.ua/p73620.html.

28. Миронова Е.Е. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова - Мн.: Женский институт, 2006. - 120 с.

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

30. Науменко А. Ю. Аналіз стресу в сучасних умовах життєдіяльності студентської молоді та її психосоматичне здоров'я. *Вісник Київського*

національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка». 2007. Вип. 27-28. С. 58–61.

31. Олійник І.В., Янченко О. С. Проблема психолого-педагогічного супроводу студентів з числа внутрішньо переміщених осіб. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2018. № 2 (16). С. 114–122.

32. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 1. / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко та ін.; заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

33. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 243–253.

34. Павлик Н. В. Гармонізація психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження та епідемічної загрози в суспільстві. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19:* Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор посібника В. В. Рибалка ; кол. авт.]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 54–61.

35. Подоляк Л.Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: Підручник. 2-е вид. Київ: Каравела, 2008. 352 с.

36. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти.* 2013. Вип. 4. С. 27–37.

37. Ржечицька С. А. Проблеми та переваги дистанційного навчання в мистецьких закладах вищої освіти. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія.* 2022. № 3. С. 100–105.

38. Самолюк Н. М. Професійні стреси : причини та методи запобігання. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика.* 2016. Вип. 1 (11). С. 164–174.

39. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: [навч. посіб]. Київ: Вища школа, 2004. 335 с.

40. Скрипаченко Т. В. Психологічні особливості інформаційного стресу. *Проблеми сучасної психології:* Збірник наук. праць. 2018. Вип. 1 (13). С. 153–158.

41. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72) № 3. С. 84–88.

42. Сорока О. В. Діагностувальний потенціал арт-терапевтичних технологій у роботі з дітьми, які пережили стрес. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії*: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 158–161.

43. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 29. С. 671–684.

44. Стуліка О. Б., Бабкіна А. П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений.* 2021. № 3 (91). С. 193–198.

45. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / авт. кол: С. М. Злепко, О. П. Мінцер, В. В. Сєргєєва, О. Ю. Азархов, С. В. Костішинза; заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

46. Топ-10 технік з подолання стану тривоги. Електроний ресурс: код доступу - Інститут психології здоров'я Institute of Health Psychology | Facebook

47. Трофімчук Ю., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз психологічних аспектів стресу у навчальній діяльності студентів у ЗВО. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/448.

48. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія.* 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.

49. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. *Психолог.* 2015. № 11/12. С. 31–34.

50. Циганчук, Т. Стрес у професійній діяльності. *«Проблеми сучасної психології»:* зб. наук. праць. Камянець-Подільський: Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 669–678.

51. Шевченко А. І. Теорії копінг-поведінки к сучасній українській психології. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя:* матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого-1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 113–116.

52. Lazarus R. Theory of stress and psychophysiological research. *Emotional stress. Wetness. 1990*. pp. 178–208.

53. Lazarus R. S. The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. *Handbook of emotion, adult development, and aging* / C. Maletesta-Magni, S. H. McFadden. New York: Academic Press, 1996. P. 289–306.