

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

МАГУРАН АНАСТАСІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ
У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська робота)

Науковий керівник:
О.А. Соловей-Лагода
к. психол. наук, доцент кафедри
кризової та клінічної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Магуран А.О. Особливості копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях. Магістерська робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053Психологія – Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». – Кафедра кризової та клінічної психології. – Вінниця, 2024.

Дослідження магістерської роботи присвячено вивченню особливостей копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях. Актуальність роботи полягає в тому, що дослідження копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях набуває особливого значення у психологічній практиці, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації до стресу та розробити ефективні рекомендації щодо психологічної підтримки.

Мета роботи полягає в теоретичному визначенні та емпіричному дослідженні особливостей копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях.

У дослідженні використано такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури) та емпіричні методи (опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI), шкала подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), шкала стресу Лазаруса та Фолкмана.)

Дослідження дало змогу з'ясувати, що копінг-стратегії допомагають адаптуватися до стресу, сприяють особистісному зростанню та підтримують психічне здоров'я, особливо у осіб, які прагнуть ефективно вирішувати проблеми та розвивати стійкість.

Ключові слова: копінг-стратегії, стрес, особистість, адаптація, психічне здоров'я, старшокласники.

SUMMARY

Mahuran A.O. Features of Personality Coping Strategies in Life Crisis Situations. Master's Thesis for the Degree of Master in Specialty 053 Psychology – Educational Program "Rehabilitation Psychology in Emergency Situations." – Department of Crisis and Clinical Psychology. – Vinnytsia, 2024.

The research of the master's thesis is devoted to the study of the features of personality coping strategies in life crisis situations. The relevance of the work lies in the fact that the study of personality coping strategies in life crisis situations is of particular importance in psychological practice, as it allows for a better understanding of the mechanisms of stress adaptation and the development of effective recommendations for psychological support.

The purpose of the work is to theoretically define and empirically study the features of personality coping strategies in life crisis situations.

The research employed the following methods: theoretical methods (analysis, synthesis, systematization, and generalization of scientific literature) and empirical methods (Coping Strategies Inventory (CSI), Ways of Coping Questionnaire (WCQ), and the Lazarus and Folkman Stress Scale).

The study revealed that coping strategies help individuals adapt to stress, promote personal growth, and maintain mental health, especially for those striving to effectively solve problems and develop resilience.

Keywords: coping strategies, stress, personality, adaptation, mental health, high school students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	10
1.1. Поняття та класифікація копінг-стратегій.....	10
1.2. Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій.....	19
1.3. Особливості копінг-стратегії у випадку особистісних криз.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	33
2.1. Характеристика вибірки емпіричного вивчення копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях.....	33
2.2. Характеристика методів дослідження копінг-стратегій старшокласників у кризових життєвих ситуаціях.....	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ.....	45
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження копінг-стратегій юнаків у кризових життєвих ситуаціях.....	45
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях.....	56
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві людина постійно стикається з різноманітними життєвими викликами та кризовими ситуаціями, які можуть впливати на її психологічний стан та здатність адаптуватися до нових умов. Такі події, як втрата близької людини, розлучення, фінансова криза, проблеми зі здоров'ям чи соціальні потрясіння, вимагають від особистості значних зусиль для збереження внутрішньої рівноваги та забезпечення психічного благополуччя. У цьому контексті актуальними стають копінг-стратегії – способи психологічної адаптації, які дозволяють особі ефективно реагувати на стресові та кризові ситуації.

Копінг-стратегії є важливим елементом психологічного функціонування людини, оскільки вони спрямовані на зниження впливу стресу та покращення емоційного стану. Вони включають різноманітні методи та техніки, які допомагають особі долати труднощі, регулювати емоційні реакції та приймати раціональні рішення. Залежно від характеру кризової ситуації, люди можуть застосовувати активні стратегії, спрямовані на зміну обставин, або пасивні, орієнтовані на зменшення власного емоційного напруження. Вибір конкретної стратегії залежить від індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, соціальної підтримки та ресурсів.

Сучасні дослідження в галузі психології підтверджують, що обрана людиною стратегія подолання залежить від різних факторів, таких як її темперамент, стиль мислення, попередній досвід подолання стресів, а також соціальне оточення. Зокрема, ефективність копінг-стратегій значною мірою зумовлюється рівнем соціальної підтримки, яку отримує особа. Наявність друзів, сім'ї чи колег, готових надати емоційну або практичну допомогу, суттєво впливає на здатність людини справлятися з важкими життєвими обставинами.

Важливою є роль особистої усвідомленості та здатності рефлексувати власний емоційний стан. Люди, які усвідомлюють свої почуття та розуміють природу стресових переживань, здатні обирати більш адаптивні стратегії подолання, які сприяють не лише зниженню напруги, а й формуванню нових

підходів до розв'язання проблем. Відповідно до цього, розвиток навичок саморефлексії та емоційної регуляції може значно підвищити ефективність застосування копінг-стратегій у кризових ситуаціях.

Дослідження копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях набуває особливого значення у психологічній практиці, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації до стресу та розробити ефективні рекомендації щодо психологічної підтримки.

Важливим аспектом є вивчення різних типів копінг-стратегій, таких як проблема-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані, а також їх впливу на психологічне благополуччя особистості. Усвідомлення ролі копінг-стратегій у подоланні життєвих криз відкриває нові перспективи для розробки психотерапевтичних методів та програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення стресостійкості та формування адаптивних навичок у різних життєвих ситуаціях.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій особистості в кризових життєвих ситуацій.

Мета роботи: теоретично визначити та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття копінг-стратегій, розглянути основні класифікації копінг-стратегій та фактори, що впливають на їх вибір.
2. Проаналізувати особливості копінг-стратегій особистості у випадку особистісних криз.
3. Здійснити емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у кризових життєвих ситуаціях.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження копінг-стратегій юнаків у кризових життєвих ситуаціях.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях.

Для дослідження особливостей копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях було використано наступні методи:

- *теоретичні методи*: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з психології кризових ситуацій та копінг-стратегій, що дозволило визначити теоретичні підходи до вивчення копінг-поведінки та окреслити ключові поняття дослідження;
- *емпіричні методи*: опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI), шкала подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), шкала стресу Лазаруса та Фолкмана.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі особливостей копінг-стратегій особистості в умовах кризових життєвих ситуацій з урахуванням їхнього впливу на психологічне благополуччя та адаптаційний потенціал людини. У дослідженні визначено специфічні характеристики вибору копінг-стратегій залежно від типу кризових подій, соціальних чинників, особистісних рис та рівня емоційної регуляції. Проведено класифікацію копінг-стратегій з акцентом на їхню адаптивну та дезадаптивну роль у різних типах кризових ситуацій, що дозволило виділити ефективні моделі поведінки, які сприяють збереженню емоційної стабільності та мінімізації негативного впливу стресу.

Окрім цього, у роботі представлено результати емпіричного дослідження, яке виявило взаємозв'язок між типами копінг-стратегій і рівнем стресостійкості особистості, що дозволяє більш глибоко розуміти механізми подолання кризових ситуацій. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо вдосконалення психологічної підтримки та формування адаптивних копінг-стратегій у людей, які перебувають у складних життєвих обставинах, з метою зниження ризику розвитку тривалих психічних розладів і підвищення якості життя в умовах стресу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки осіб, які стикаються з кризовими життєвими ситуаціями, з метою підвищення їхньої стресостійкості та ефективного подолання стресових станів. Визначені у

дослідженні особливості копінг-стратегій можуть стати основою для створення тренінгів та методичних рекомендацій щодо вибору найбільш адаптивних способів реагування на кризу.

Розроблені рекомендації також можуть бути застосовані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та педагогів для надання допомоги особам, які переживають складні життєві обставини. Окрім цього, результати дослідження можуть бути впроваджені у навчальний процес підготовки фахівців у галузі психології, соціальної роботи та педагогіки для підвищення рівня їхньої професійної компетентності у сфері кризової психології та роботи зі стресом. Це дозволить майбутнім спеціалістам не лише розуміти природу та механізми копінг-стратегій, а й ефективно застосовувати набуті знання на практиці, допомагаючи людям швидше адаптуватися до нових умов, зберігати психологічне здоров'я та розвивати навички саморегуляції в умовах життєвих криз.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що вибір та ефективність копінг-стратегій особистості у кризових життєвих ситуаціях зумовлюються індивідуальними психологічними особливостями, такими як рівень стресостійкості, тип темпераменту та рівень емоційної регуляції. Очікується, що особистості з високим рівнем стресостійкості частіше використовують адаптивні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані та соціально-орієнтовані), що сприяють успішній адаптації до кризових ситуацій, тоді як особи з низькою стресостійкістю частіше звертаються до дезадаптивних стратегій (уникнення чи емоційного реагування), які можуть погіршувати їхній психоемоційний стан і ускладнювати процес виходу з кризи.

Апробація роботи. Основні положення магістерської роботи було представлено на IV Міжнародній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» Донецький національний університет імені Василя Стуса м. Вінниця 14-15.11.2024 року та опубліковано у збірнику матеріалів конференції.

1. Магуран А.О. Особливості копінг-стратегій старшокласників у кризових життєвих ситуаціях. Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. [Електронне видання].

Структура роботи: вступна частина, основні три розділи та підрозділи до них, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок, з них основного тексту – 69 сторінок. У тексті магістерської роботи міститься 7 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Поняття та класифікація копінг-стратегій

Копінг-стратегії (від англ. coping – подолання, пристосування) – це сукупність поведінкових, когнітивних та емоційних дій, які людина використовує для адаптації до стресових ситуацій та підтримання психічної рівноваги. Мета копіngu полягає в ефективному подоланні проблем, зниженні рівня стресу та емоційної напруги, а також збереженні або відновленні психічного благополуччя. Вибір тієї чи іншої копінг-стратегії залежить від низки факторів, включаючи особистісні характеристики, тип стресора, соціальну підтримку та попередній досвід людини.

М. Дідух визначає, що копінг-стратегії традиційно поділяють на дві основні категорії: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії зосереджені на активному вирішенні проблеми, що викликає стрес. Вони включають пошук інформації, розробку плану дій та реалізацію конкретних кроків для зменшення або усунення стресового впливу. Цей підхід є ефективним у ситуаціях, коли проблему можна контролювати або змінити[9, с.75].

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію власного емоційного стану та адаптацію до ситуацій, які неможливо змінити. Вони включають релаксацію, самозаспокоєння, пошук емоційної підтримки, рефреймінг (переосмислення ситуації) та відволікання. Використання таких стратегій допомагає зменшити емоційну напругу та створити внутрішній баланс.

Ефективне використання копінг-стратегій відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я, особливо під час тривалих стресових ситуацій. Дослідження показують, що люди, які застосовують адаптивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, позитивне мислення та рефлексія, мають

нижчий рівень депресії та тривожності порівняно з тими, хто використовує дезадаптивні стратегії, як-от уникання, заперечення або агресія.

Відповідно до цього, встановлено, що вибір копінг-стратегії впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й на її фізичне здоров'я. Важливо навчитися розпізнавати, які копінг-стратегії є найбільш ефективними у конкретних ситуаціях, та розвивати здатність до адаптації, щоб ефективно долати стрес і підтримувати психічне благополуччя.

Доцільно висвітлити у таблиці 1.1. класифікацію копінг-стратегій [6].

Таблиця 1.1.

Поняття та класифікація копінг-стратегій

Поняття копінг-стратегії	Характеристика	Приклади
Активний копінг	Активні дії, спрямовані на зміну ситуації або власної реакції на неї.	Пошук інформації, розробка плану, вирішення проблем.
Пасивний копінг	Уникання проблеми або прийняття ситуації без спроб змінити її.	Ігнорування, заперечення, прийняття обставин.
Когнітивний копінг	Використання мисленнєвих стратегій для адаптації до стресу.	Переосмислення ситуації, пошук позитиву, рефреймінг.
Поведінковий копінг	Здійснення конкретних дій для подолання стресу.	Фізична активність, звернення по допомогу, залучення до хобі.
Проксимальний копінг	Негайна реакція на стресову ситуацію для зменшення рівня стресу.	Глибоке дихання, релаксація, самозаспокоєння.
Дистальний	Підготовка до майбутніх	Навчання новим

копінг	можливих стресових ситуацій або загроз.	навичкам, планування, створення мережі підтримки.
Позитивний копінг	Адаптивні стратегії, які допомагають зменшити стрес і вирішити проблему.	Підтримка друзів, фізичні вправи, релаксація, самоаналіз.
Негативний копінг	Деадаптивні стратегії, що знижують стрес тимчасово, але мають негативні наслідки.	Вживання алкоголю, переїдання, агресія, уникання.
Копінг, орієнтований на контроль	Стратегії, спрямовані на зміну зовнішніх обставин або власної реакції на них.	Активне вирішення проблем, зміна мислення, пошук ресурсів.
Копінг, орієнтований на прийняття	Визнання неможливості змінити ситуацію, фокус на адаптації.	Переосмислення ситуації, зниження значущості проблеми, емоційне прийняття.

Відповідно до таблиці 1.1., встановлено, що копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні. Активний копінг передбачає конкретні дії, спрямовані на зміну стресової ситуації або своєї реакції на неї. Це можуть бути такі дії, як пошук інформації або розробка плану. Натомість пасивний копінг включає уникання проблеми або прийняття ситуації без спроби її змінити, що може призвести до збільшення стресу в довгостроковій перспективі.

Класифікація копінг-стратегій також включає когнітивний і поведінковий копінг. Когнітивний копінг зосереджений на використанні мисленнєвих стратегій, таких як переосмислення ситуації або пошук позитивних аспектів, тоді як поведінковий копінг передбачає здійснення конкретних дій для подолання стресу, таких як фізична активність або залучення до хобі. Додатково, таблиця виділяє проксимальний і дистальний копінг.

С. Норман визначає, що проксимальний копінг спрямований на негайну реакцію на стресову ситуацію, що допомагає швидко зменшити рівень стресу. Дистальний копінг, у свою чергу, передбачає підготовку до можливих майбутніх стресів, що може включати навчання новим навичкам або створення мережі підтримки. Крім того, стратегії можуть бути класифіковані як позитивні або негативні. Позитивний копінг включає адаптивні стратегії, які допомагають зменшити стрес і вирішити проблему, тоді як негативний копінг містить дезадаптивні стратегії, які можуть тимчасово знижувати стрес, але мають негативні наслідки для психічного здоров'я[26, с.183].

Остання класифікація підкреслює важливість вибору правильних стратегій, зокрема орієнтованих на контроль або прийняття, щоб досягти бажаного результату у подоланні стресу.

Структура копінг-процесу за Р. Лазарусом висвітлена на рисунку 1.1.



Рис. 1.1. Структура копінг-процесу за Р. Лазарусом [29]

Відповідно до рис. 1.1., варто встановити, що перший етап процесу копіngu — це сприйняття ситуації, що викликає стрес. Людина зустрічається з обставинами, які порушують її емоційну або фізичну рівновагу. Стресор може бути зовнішнім (наприклад, складне завдання на роботі) або внутрішнім (сумніви у власних здібностях). На цьому етапі важливу роль відіграє суб'єктивне

сприйняття проблеми: одна й та сама ситуація може бути оцінена як значна загроза або ж як незначне незручність.

Людина інтерпретує стресову ситуацію через призму попереднього досвіду. Ті, хто вже стикався з подібними проблемами, можуть мати більш чітке уявлення про способи їх подолання. Наприклад, вперше виконуючи важливий публічний виступ, особа може відчувати більший стрес, ніж той, хто має багаторічний досвід виступів.

Наступним етапом є оцінка ситуації. Людина визначає, чи становить ситуація реальну загрозу для її благополуччя або ресурсів, чи є це просто викликом, який вона здатна подолати. Оцінка залежить від особистісних факторів, таких як рівень впевненості в собі, готовність приймати рішення та наявність зовнішньої підтримки. Якщо ситуація сприймається як загроза, людина аналізує свої ресурси для її вирішення. До ресурсів можуть належати внутрішні (знання, навички, витримка) та зовнішні (допомога друзів, професійна консультація). Ефективність копінгу залежить від наявності таких ресурсів та вміння ними користуватися.

На третьому етапі відбувається реалізація стратегії подолання стресу. Людина обирає, як саме реагувати на ситуацію: діяти активно або уникати проблеми. Наприклад, якщо працівник відчуває перевантаження, він може попросити допомогу колег або розставити пріоритети в завданнях. Види копінг-стратегій Копінгові стратегії діляться на два основні види: проблемно-орієнтовані (зосереджені на вирішенні проблеми) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на зниження негативних емоцій). Наприклад, проблемно-орієнтована стратегія – це планування дій, а емоційно-орієнтована – медитація для заспокоєння.

Вибір копінгової стратегії залежить від характеру стресора. Якщо проблему можна вирішити (наприклад, навчитися новій навичці), ефективними будуть проблемно-орієнтовані дії. Якщо ж ситуація не підлягає контролю (наприклад, втрата близької людини), важливо опрацювати емоції. Успішність копінгової реакції Успішність обраної стратегії оцінюється за її впливом на ситуацію та емоційний стан. Якщо копінг зменшує стрес і дозволяє людині адаптуватися до

обставин, його вважають ефективним. Наприклад, після перегляду графіку роботи працівник може почати виконувати завдання більш організовано, знижуючи напругу.

Четвертий етап полягає у переоцінці ситуації після застосування копінгу. Людина аналізує, чи вдалося їй досягти бажаного результату, і чи можна уникнути подібного стресу в майбутньому. Наприклад, після конфлікту на роботі співробітник може виробити нову стратегію спілкування з колегами. Розвиток стресостійкості Під час повторного аналізу ситуації формується досвід, який сприяє підвищенню стресостійкості. Людина вчиться розпізнавати власні реакції на стрес, оптимізує способи реагування і стає більш впевненою у власних силах. Процес копінгу має циклічний характер. Якщо нова оцінка ситуації все ще вказує на наявність проблеми, людина може знову повернутися до вибору іншої стратегії.

Відповідно до цього, варто встановити, що копінг сприяє постійному вдосконаленню особистісних ресурсів та адаптації до складних обставин. Загальний підхід до подолання стресу Ефективний копінг включає не лише одноразову реакцію на стрес, але й систематичний розвиток навичок управління стресом. Постійна робота над власною психологічною стійкістю дозволяє не лише долати поточні труднощі, а й зменшувати ймовірність негативного впливу стресу в майбутньому.

Цей процес забезпечує всебічне розуміння того, як людина взаємодіє зі стресовими ситуаціями та вчиться адаптуватися до них, розвиваючи свої ресурси й здібності.

Процес подолання стресу починається зі сприйняття події чи обставин як таких, що викликають напругу. Людина може зіштовхнутися з проблемою, яка перевищує її звичні можливості чи ресурси, що викликає відчуття тривоги, безпорадності чи напруження. Саме на цьому етапі відбувається перше усвідомлення стресора – ситуації, яка вимагає від людини додаткових зусиль для адаптації. Важливо відзначити, що кожна особа по-різному сприймає події

залежно від попереднього досвіду, емоційного стану, темпераменту та рівня стресостійкості.

Другим кроком у процесі копіngu є оцінка стресової ситуації. Людина визначає, чи становить ситуація серйозну загрозу для її фізичного, емоційного чи соціального благополуччя, або ж вона є викликом, який можна подолати. Ця оцінка залежить від здатності індивіда аналізувати ситуацію об'єктивно. Наприклад, для одного студента іспит може бути джерелом великого стресу, тоді як інший сприймає його як шанс продемонструвати свої знання. Також важливим є фактор часу: якщо ситуація виникає несподівано, це може посилювати відчуття стресу.

Коли оцінка стресу завершена, людина обирає підходящий спосіб реагування. Цей вибір залежить від індивідуальних особливостей та типу стресора. Якщо ситуація піддається контролю, наприклад, робоче завдання зі строгим дедлайном, людина може застосувати проблемно-орієнтований копінг – розробити план дій або звернутися по допомогу. У разі, якщо стресор є неконтрольованим (наприклад, втрата близької людини), зазвичай застосовуються емоційно-орієнтовані стратегії, такі як релаксація чи пошук підтримки.

Після вибору стратегії людина починає діяти. Цей етап є надзвичайно важливим, оскільки саме в процесі реалізації копіngu можна зрозуміти, наскільки обрана стратегія ефективна. Наприклад, якщо людина вирішує розв'язати проблему конфлікту на роботі через спілкування з керівництвом, вона оцінює, чи приносить це рішення очікуваний результат. Якщо стратегія виявляється невдалою, людина може повернутися до пошуку нових способів реагування.

Після завершення дій людина оцінює результати своїх зусиль. Якщо обрана стратегія допомогла зменшити рівень стресу та адаптуватися до обставин, ситуація переосмислюється. Наприклад, працівник, який впорався з великою кількістю завдань завдяки кращому плануванню часу, може зрозуміти, що подібні проблеми є вирішуваними і не потребують зайвого хвилювання. Цей етап також дозволяє отримати новий досвід, який у майбутньому може допомогти більш ефективно долати стресові ситуації.

Копінг – це не лише вирішення конкретної проблеми, а й процес навчання. Кожен цикл подолання стресу допомагає людині стати більш стресостійкою, розвинути нові навички адаптації та саморегуляції. Успішне подолання складних обставин зміцнює впевненість у власних силах, тоді як невдачі можуть сприяти переосмисленню підходів до вирішення проблем. У результаті людина стає більш підготовленою до майбутніх викликів.

Процес копіngu є важливою складовою особистісного розвитку. Завдяки йому людина не лише вчиться вирішувати конкретні проблеми, але й формує стратегії управління емоціями, розвиває навички самоаналізу та будує ефективніші моделі поведінки. У довгостроковій перспективі це сприяє підвищенню якості життя, зміцненню емоційного здоров'я та покращенню взаємин з іншими людьми.

Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує кілька ключових положень, які допомагають зрозуміти, як індивіди справляються з різноманітними стресовими ситуаціями. Варто визначити основні з них:

- індивідуальні відмінності: копінг-поведінка є унікальною для кожної особи. Індивідуальні характеристики, такі як особистісні риси, культура, досвід та соціальне оточення, впливають на вибір копінг-стратегій. Дослідження в цій сфері спрямовані на виявлення, які фактори визначають успішність або невдачу певних стратегій у різних контекстах;
- контекстуальність: копінг-поведінка залежить від конкретної ситуації. Сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що ефективність копінг-стратегій може змінюватися в залежності від контексту, в якому відбувається стресова подія. Наприклад, стратегія, яка може бути корисною в одній ситуації, може бути неефективною або навіть шкідливою в іншій;
- динаміка копінг-поведінки: копінг-поведінка є динамічним процесом, що змінюється залежно від обставин і особистих ресурсів. Сучасні дослідження вивчають, як люди адаптують свої стратегії в реальному часі, в залежності від зміни стресу чи його наслідків. Це підкреслює важливість гнучкості в копінг-поведінці;

- емоційний аспект: емоції відіграють важливу роль у формуванні копінг-поведінки. Сучасні підходи акцентують увагу на тому, як емоційний стан особи може впливати на вибір стратегії: деякі люди можуть обирати емоційно орієнтовані стратегії (наприклад, підтримка з боку інших), в той час як інші можуть зосереджуватися на вирішенні проблем;
- соціальна підтримка: соціальна підтримка є важливим фактором, що впливає на копінг-поведінку. Дослідження показують, що наявність підтримки з боку родини, друзів та колег може полегшити процес подолання стресу. Сучасні підходи враховують, як взаємодії з іншими людьми можуть змінювати способи справляння з труднощами;
- стратегічний підхід: сучасні дослідження копінг-поведінки пропонують стратегічний підхід до вивчення і розуміння копінг-стратегій. Це означає, що вчені не лише описують, які стратегії використовуються, але й аналізують їх ефективність, виявляють оптимальні комбінації стратегій для різних ситуацій та особистостей[19, с.50].

Відповідно до цього, варто встановити, що сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує різноманітність факторів, які впливають на те, як люди справляються з труднощами. Це дає змогу краще розуміти механізми, що стоять за копінг-поведінкою, та розробляти ефективні стратегії підтримки для тих, хто стикається зі стресом.

Отже, копінг-стратегії представляють собою різноманітні підходи, які індивіди використовують для справляння з емоційним і психологічним стресом. Визначення цих стратегій включає активні та пасивні підходи, а також когнітивні і поведінкові механізми, що свідчить про комплексність цього явища. Класифікація копінг-стратегій надає змогу систематизувати інформацію та виявити, які підходи можуть бути більш ефективними в певних умовах. Наприклад, активні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем, можуть бути ефективнішими у ситуаціях, де є можливість вплинути на обставини. У той же час пасивні або емоційно орієнтовані стратегії можуть бути більш

прийнятними, коли ситуація не підлягає зміні. Це підкреслює важливість контексту та індивідуальних відмінностей у виборі копінг-стратегій.

Таким чином, сучасні дослідження копінг-поведінки акцентують увагу на динамічному характері цих стратегій, їхньому розвитку в процесі взаємодії з оточенням та соціальною підтримкою. Здатність адаптуватися та змінювати стратегії в залежності від ситуації є ключовим фактором для ефективного подолання стресу. Знання про копінг-стратегії не лише допомагає зрозуміти механізми психологічного захисту, але й може бути використане для розробки програм підтримки та втручання, які допоможуть людям краще справлятися з труднощами в їхньому житті.

1.2. Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій

Вибір копінг-стратегій є важливим аспектом психічного здоров'я та адаптації особистості в умовах стресу. Визначено, що копінг-стратегії – це різноманітні методи та підходи, які людина використовує для справлення з труднощами, емоційними переживаннями або негативними ситуаціями. Т. Бушуєва визначає, що правильний вибір копінг-стратегій може допомогти знизити рівень стресу, покращити психоемоційний стан і сприяти ефективнішій адаптації до змін. Залежно від особистісних особливостей та конкретних обставин, люди можуть обирати різні копінг-стратегії[3, с.22-23].

Існують два основних типи: адаптивні та малоефективні.

Адаптивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем або позитивне мислення, сприяють емоційній регуляції та підвищують рівень стресостійкості.

Натомість малоефективні стратегії, такі як уникнення проблем, заперечення чи агресія, можуть призвести до погіршення ситуації і збільшення стресу.

При виборі копінг-стратегії важливо враховувати не лише особисті вподобання, але й тип стресору. Наприклад, у випадку невизначеності або великого тиску краще використовувати активні стратегії, тоді як у ситуаціях, коли

неможливо змінити обставини, може бути корисно звернутися до емоційних стратегій, таких як релаксація або медитація.

Відповідно до цього, за твердженням Л. Карамушки, встановлено, що свідомий вибір копінг-стратегій є ключем до збереження психічного здоров'я та благополуччя. Освіченість про різні стратегії та їх ефективність дозволяє людям більш успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, забезпечуючи якісніше управління своїми емоціями та поведінкою[20, с.88].

Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій висвітлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Фактори впливу копінг-стратегій

Фактор	Опис	Приклади
Особистісні особливості	Індивідуальні характеристики особи, які впливають на вибір стратегій	1. Висока або низька стресостійкість 2. Емоційна інтелігентність 3. Схильність до негативного мислення
Соціальна підтримка	Наявність близьких людей, які можуть надати допомогу та підтримку	1. Друзі та родичі, які можуть вислухати 2. Групи підтримки 3. Психолог або консультант
Культурний контекст	Соціальні норми та цінності, що формують ставлення до стресу	1. Традиції сімейної підтримки 2. Норми стосовно вираження емоцій 3. Культура ментального здоров'я
Тип стресора	Характер та природа стресової ситуації, з якою особа стикається	1. Економічні труднощі (втрата роботи) 2. Соціальні конфлікти (сварка з другом)

		3. Здоров'я (хвороба)
Попередній досвід	Раніше пережиті стресові ситуації та реакції на них	1. Успішні стратегії, які допомогли в минулому 2. Негативні наслідки невдалих спроб впоратися зі стресом
Доступність ресурсів	Наявність матеріальних та нематеріальних ресурсів для підтримки	1. Фінансова підтримка 2. Інформаційні ресурси (література, курси) 3. Час для відпочинку
Психологічні фактори	Внутрішні установки та емоційний стан особи	1. Самооцінка 2. Ставлення до себе 3. Наявність депресивних симптомів
Фізичний стан	Загальний стан здоров'я, який може впливати на адаптацію	1. Хронічні захворювання 2. Втома та виснаження 3. Рівень фізичної активності
Вік та життєвий досвід	Вплив віку та життєвого досвіду на вибір копінг-стратегій	1. Молодь може використовувати більш експериментальні стратегії 2. Старші люди можуть покладатися на традиційні методи
Стать	Гендерні відмінності у реакції на стрес і виборі стратегій	1. Жінки можуть частіше шукати емоційну підтримку 2. Чоловіки можуть схилитися до активного вирішення проблем

Відповідно до таблиці 1.2., визначено, що вибір копінг-стратегій є складним процесом, що залежить від багатьох факторів, які взаємодіють один з одним. Один із ключових аспектів — особистісні особливості індивіда. Наприклад, люди з високою стресостійкістю можуть обирати активні та адаптивні стратегії, такі як

вирішення проблем або позитивне мислення. В той же час, особи з низьким рівнем стресостійкості можуть схилитися до уникнення проблем або негативного мислення. Такі риси, як емоційна інтелігентність, також відіграють важливу роль у виборі ефективних копінг-стратегій.

Соціальна підтримка є ще одним важливим фактором. Наявність близьких людей, які готові вислухати та допомогти, може суттєво полегшити переживання стресу. Групи підтримки, психологи та консультанти можуть надати цінні ресурси та стратегії, які допоможуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Соціокультурний контекст також впливає на вибір копінг-стратегій, оскільки традиції, норми та цінності визначають, як особа сприймає стрес і які стратегії вважаються прийнятними. Тип стресора, з яким стикається особа, має значний вплив на вибір копінг-стратегій. Наприклад, у випадку економічних труднощів люди можуть звертатися до фінансових ресурсів, тоді як соціальні конфлікти можуть вимагати пошуку емоційної підтримки. Попередній досвід також відіграє роль: якщо певна стратегія виявилася успішною в минулому, особа, швидше за все, застосує її знову. Важливо також враховувати доступність ресурсів, які можуть допомогти у справленні зі стресом, такі як фінансова підтримка, інформаційні ресурси або час для відпочинку[41, с.73].

Фізичний стан та психологічні фактори також мають значення при виборі копінг-стратегій. Загальний стан здоров'я, наявність хронічних захворювань або рівень фізичної активності можуть вплинути на емоційну регуляцію та сприйняття стресу. Вік і життєвий досвід також формують спосіб реагування на стрес. Наприклад, молодь може використовувати більш експериментальні стратегії, тоді як старші люди схильні до традиційних методів.

Гендерні відмінності можуть впливати на вибір стратегії: жінки, як правило, шукають емоційну підтримку, тоді як чоловіки можуть віддавати перевагу активному вирішенню проблем.

Загалом, як зазначає Р. Лазарус, вибір копінг-стратегій є складним і багатограним процесом, що залежить від взаємодії різних факторів, які можуть визначити, як індивіди справляються зі стресом та викликами в житті. Розуміння

цих факторів допомагає розвивати ефективні методи управління стресом, що в свою чергу сприяє покращенню психічного благополуччя[29, с.64].

Основні стратегії копінг-поведінки висвітлено на рис. 1.2.

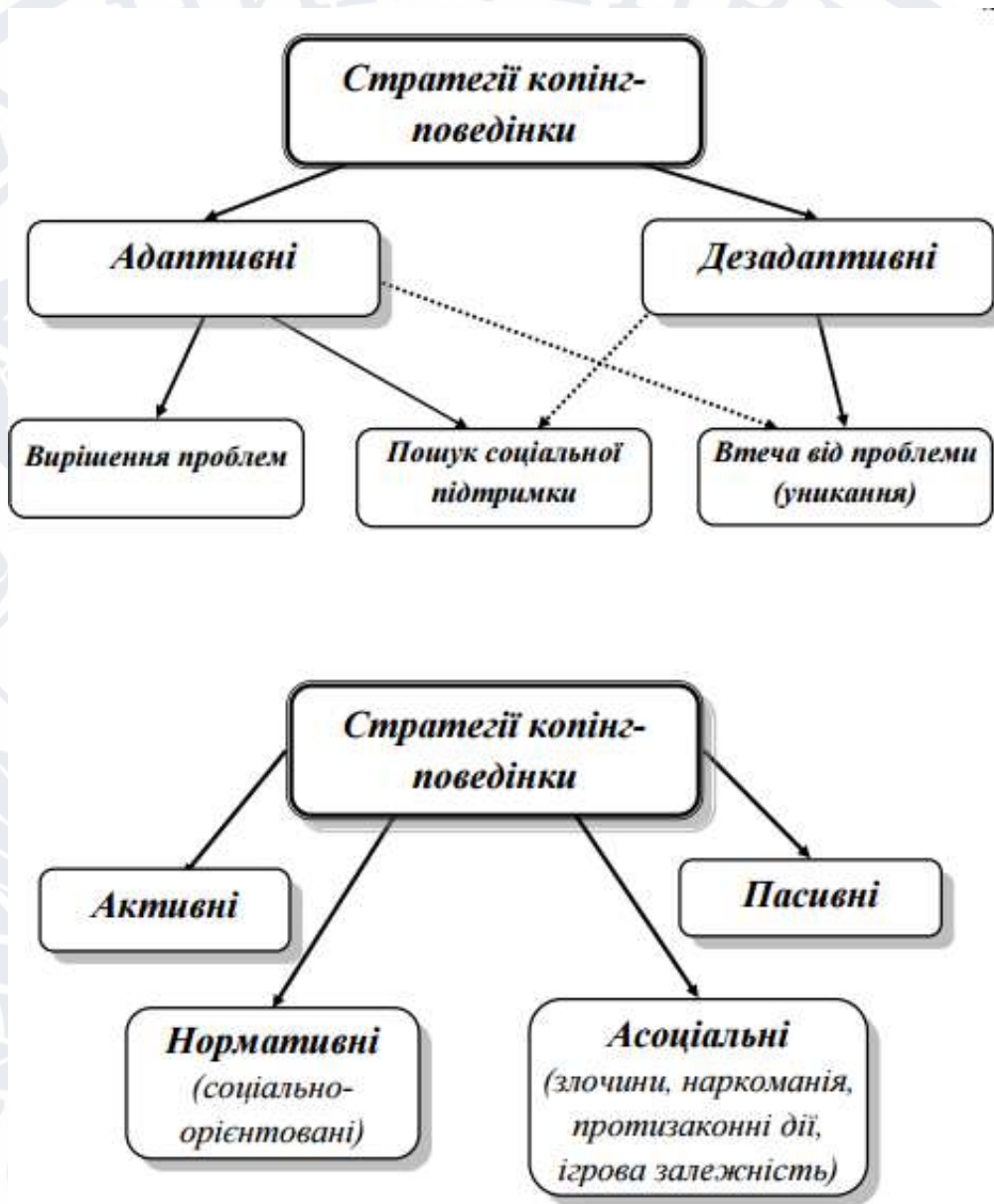


Рис. 1.2. Основні стратегії копінг-поведінки [36]

Відповідно до рис. 1.2., варто встановити, що копінг-поведінка є формою реакції на стрес, спрямованою на вирішення проблем або зниження емоційної напруги. Усі стратегії поділяються на два основних типи: адаптивні та дезадаптивні. Адаптивні стратегії допомагають людині справлятися зі стресом ефективно, зберігаючи чи навіть покращуючи психоемоційний стан. Дезадаптивні

стратегії, навпаки, часто погіршують ситуацію, завдаючи шкоди як особистості, так і її оточенню.

Адаптивні стратегії зосереджені на вирішенні проблем, що викликають стрес. Це може включати аналіз ситуації, пошук шляхів виходу або конкретні дії, спрямовані на подолання проблеми. Наприклад, студент, який готується до іспиту, може скласти графік навчання або звернутися за допомогою до викладача. Такі дії сприяють не лише зниженню стресу, а й розвитку впевненості у власних силах. Ще одним видом адаптивних стратегій є звернення за соціальною підтримкою. Це може включати спілкування з друзями, родиною або професійними консультантами, які допоможуть впоратися зі стресом. Підтримка оточення надає відчуття безпеки та спільності, що значно знижує рівень тривожності й сприяє формуванню позитивного емоційного фону.

Дезадаптивні стратегії характеризуються уникненням проблем або втечею від них. Це може проявлятися у відмові від вирішення ситуації або ігноруванні проблеми. Наприклад, людина може уникати спілкування з колегами через конфлікт, не намагаючись вирішити проблему. Така поведінка часто призводить до загострення ситуації та накопичення негативних емоцій.

Окрім адаптивності чи дезадаптивності, стратегії копінгу поділяються на активні та пасивні. Активні стратегії включають конкретні дії, спрямовані на вирішення проблеми чи адаптацію до ситуації. Пасивні стратегії, навпаки, характеризуються мінімальним втручанням або відмовою від дій. Наприклад, активний підхід може передбачати складання плану дій, тоді як пасивний полягає в очікуванні, що проблема вирішиться сама собою.

Серед активних стратегій можна виокремити нормативні, які відповідають соціально прийнятним стандартам поведінки. Вони включають конструктивне вирішення конфліктів, звернення за порадою до фахівців або участь у тренінгах з управління стресом. Такі стратегії сприяють покращенню соціальних зв'язків і особистісного розвитку.

Пасивні стратегії можуть бути асоціальними, тобто такими, що порушують соціальні норми та завдають шкоди як самій людині, так і її оточенню. Це може

включати зловживання алкоголем чи наркотиками, ігрову залежність або протизаконні дії. Хоча такі дії можуть тимчасово знижувати рівень стресу, вони створюють додаткові проблеми в довгостроковій перспективі. Вибір стратегії копінгу залежить від характеру стресової ситуації, особистісних якостей і доступних ресурсів. Ефективність стратегії визначається тим, наскільки вона сприяє вирішенню проблеми та зниженню стресу без шкоди для людини. Ключовим завданням є розвиток адаптивних і активних стратегій, які забезпечують стійкість до стресу та сприяють гармонізації внутрішнього стану.

Дана класифікація дозволяє краще розуміти механізми подолання стресу та допомагає ідентифікувати ефективні і неефективні способи поведінки, які можна коригувати для покращення психоемоційного здоров'я.

Отже, вибір копінг-стратегій є важливим елементом управління стресом і адаптації особистості до різноманітних життєвих викликів. Різні фактори, такі як особистісні особливості, соціальна підтримка, тип стресора, попередній досвід, доступність ресурсів, фізичний стан, психологічні характеристики, вік та стать, взаємодіють у формуванні стратегії подолання труднощів. Розуміння цих факторів допомагає індивідам усвідомлено підходити до вибору методів справляння зі стресом.

Значення адаптивних копінг-стратегій важко переоцінити. Вони дозволяють не лише зменшити рівень стресу, а й сприяють покращенню загального психоемоційного стану. Використання активних стратегій, таких як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, може призвести до позитивних змін у житті особи, тоді як малоефективні стратегії, такі як уникнення або заперечення, часто ведуть до подальших труднощів і погіршення ситуації. Необхідно також враховувати, що кожна особа унікальна, тому те, що працює для одного, може не спрацювати для іншого. З огляду на це, важливо розвивати різноманітні копінг-стратегії, які дозволяють індивідам адаптуватися до змін і справлятися з різними стресовими ситуаціями. Програмування на успішне впровадження адаптивних стратегій у повсякденне життя може суттєво покращити якість життя і знизити ризики виникнення психічних розладів.

Таким чином, усвідомлений вибір копінг-стратегій є ключем до збереження психічного здоров'я та благополуччя. Освіта про різноманітні стратегії та їх ефективність, а також активна робота над розвитком особистісних ресурсів можуть стати запорукою успішного подолання життєвих труднощів та підвищення стресостійкості.

1.3. Копінг-стратегії у випадку особистісних криз та основи їх вивчення

Особистісна криза – це період у житті людини, коли виникає внутрішнє невдоволення, що може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу життя, мети або ідентичності. Такі кризи можуть бути викликані різними факторами, включаючи зміни у житті, такі як розлучення, втрата роботи, смерть близької людини або зміна соціального статусу.

Під час особистісної кризи людина може відчувати себе самотньою, ізольованою і неспроможною впоратися зі стресом. Ці кризи можуть проявлятися в різних формах, включаючи депресію, тривогу, фізичні симптоми або навіть агресію. Люди можуть ставити під сумнів свої цінності, життєві цілі та відносини з іншими. Важливо зазначити, що особистісна криза може бути і каталізатором змін. Часто такі труднощі спонукають людей переглянути свої пріоритети, переосмислити своє життя і, врешті-решт, знайти нові цілі та сенси.

І. Корнієнко визначає, що кризові життєві ситуації є важливим предметом вивчення в психології, оскільки вони суттєво впливають на емоційний стан і загальне благополуччя людини. Кризою можна вважати будь-яку ситуацію, що викликає значний стрес і потребує від людини адаптації або зміни. Це можуть бути події, такі як втрата роботи, розлучення, смерть близької людини, травматичні переживання, зміна місця проживання або серйозні медичні діагнози[27, с.52].

З психологічної точки зору, кризові ситуації зазвичай супроводжуються етапами, які людина проходить у процесі адаптації. Один з найвідоміших підходів описує ці етапи як стадії горя: заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття. Ці стадії можуть не відбуватися в чіткій послідовності, і людина може повертатися до попередніх стадій або проходити їх паралельно.

Психологічна реакція на кризу може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та соціальної підтримки. Люди з більш стійким характером або з наявністю підтримки від друзів і родини зазвичай легше проходять через кризу. Водночас, ті, хто стикається з ізоляцією або має попередній досвід стресу, можуть зіткнутися з більш серйозними наслідками, такими як тривожні розлади чи депресія.

Для подолання кризових ситуацій важливо використовувати різні психологічні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес або методи емоційної регуляції. Психотерапевти можуть допомогти людям зрозуміти їхні емоції, знайти ефективні стратегії копіngu та відновити відчуття контролю над власним життям. Відповідно до цього, варто стверджувати, що хоча кризові життєві ситуації можуть бути важкими, вони також надають можливість для особистісного зростання і розвитку нових навичок адаптації[50].

Копінг-стратегії – це набори дій і механізмів, які людина використовує для подолання стресу і вирішення проблем, пов'язаних із кризовими ситуаціями. Вони можуть бути усвідомленими або неусвідомленими і варіюються за ефективністю.

Копінг-стратегії можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими. Усвідомлений копінг включає планування дій і раціональний підхід до вирішення проблем, коли людина чітко розуміє, що вона робить і чому. Наприклад, це може бути складання плану або звернення за порадою до фахівця. Неусвідомлений копінг, навпаки, базується на автоматичних реакціях і звичках, таких як імпульсивні дії або уникнення проблеми. Важливо розуміти, що неусвідомлені стратегії часто є менш ефективними, особливо якщо вони не сприяють реальному вирішенню проблеми.

Адаптивні копінг-стратегії – це методи, які спрямовані на ефективне вирішення проблем і підтримку психічного здоров'я. Вони включають активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, управління часом, фізичні вправи та інші способи, що знижують стрес і сприяють позитивному сприйняттю ситуації. Адаптивні стратегії допомагають не лише впоратися зі стресом, але й розвивають стійкість до подібних ситуацій у майбутньому.

Дезадаптивні стратегії, навпаки, є менш ефективними і часто погіршують ситуацію. Вони включають уникнення проблем, зловживання алкоголем чи наркотиками, прояви агресії або інші дії, що тимчасово знижують стрес, але не вирішують проблему. Наприклад, уникнення конфлікту замість його вирішення може призвести до його загострення в майбутньому. Використання таких стратегій часто пов'язане з негативними наслідками для психічного і фізичного здоров'я.

Копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, наприклад, через планування, переговори або навчання нових навичок. Емоційно-орієнтовані стратегії допомагають людині адаптуватися до емоційного впливу ситуації, знижуючи рівень тривоги чи стресу. Це може бути медитація, релаксація, спілкування з близькими або навіть хобі, які допомагають відволіктися від негативних емоцій.

На вибір копінг-стратегії впливають численні фактори, включаючи особистісні риси, минулий досвід, наявність ресурсів і соціальну підтримку. Наприклад, людина з високим рівнем стресостійкості та доступом до мережі підтримки, ймовірно, вибере адаптивну стратегію. Навпаки, особи, які відчувають ізоляцію або нестачу ресурсів, можуть схилитися до дезадаптивних підходів.

Розвиток адаптивних копінг-стратегій є важливим для загального добробуту та психічного здоров'я. Люди, які володіють ефективними методами подолання стресу, краще адаптуються до змін, зберігають емоційну рівновагу та легше справляються з труднощами. Навчання копінг-стратегіям може включати тренінги з управління стресом, психологічну підтримку або самостійне опрацювання

ефективних методів. Це сприяє не лише подоланню поточних труднощів, а й формуванню стійкості до майбутніх викликів.

Психологія класифікує копінг-стратегії на декілька типів:

- пряме (активне) копінг: ця стратегія передбачає активні дії для вирішення проблеми або зміни ситуації. Наприклад, людина може шукати нову роботу після втрати попередньої або звертатися до спеціалістів для отримання психологічної підтримки;
- емоційне копінг: цей вид стратегії спрямований на регуляцію емоцій, пов'язаних із кризою. Люди можуть використовувати методи релаксації, медитацію, фізичну активність або спілкування з друзями, щоб зменшити емоційний стрес;
- когнітивне копінг: це стратегія зміни свого сприйняття ситуації. Вона може включати в себе позитивне мислення, пошук сенсу в кризі або переосмислення ситуації з метою зменшення її негативного впливу;
- уникнення: деякі люди намагаються уникнути кризи, відволікаючись на інші справи, використовуючи алкоголь чи наркотики або ігноруючи проблему. Цей підхід може давати короточасне полегшення, але зазвичай не вирішує проблему в довгостроковій перспективі[47, с.173].

Варто встановити і те, що вивчення копінг-стратегій у контексті особистісних криз є важливим аспектом психології, оскільки розуміння того, як люди справляються зі стресом, може допомогти в розробці ефективних методів підтримки та терапії. Основні напрямки вивчення включають наступні аспекти:

- дослідження ефективності різних стратегій: психологи проводять дослідження, щоб з'ясувати, які копінг-стратегії є найбільш ефективними в конкретних ситуаціях. Це може включати порівняння активних і емоційних стратегій або вивчення впливу соціальної підтримки на копінг;
- розробка інструментів оцінки: існують різні опитування та інструменти, які дозволяють оцінити копінг-стратегії особи. Вони допомагають виявити, які

стратегії використовуються найбільше і як вони впливають на психічне здоров'я;

- клінічні дослідження: вивчення копінг-стратегій у клінічних умовах дозволяє психотерапевтам краще розуміти, як пацієнти справляються зі стресом і яким чином вони можуть адаптувати свої підходи до лікування, щоб підтримати пацієнтів під час кризових ситуацій;
- індивідуальні відмінності: важливо також вивчати, як особистісні риси, такі як резилієнція, тривожність або депресивність, впливають на вибір копінг-стратегій і їх ефективність[47, с.103].

Розуміння копінг-стратегій і їхнього впливу на психічне здоров'я може сприяти розвитку програм підтримки та втручання, які допомагають людям справлятися з особистісними кризами і покращувати якість їхнього життя.

Особистісна криза завжди супроводжується відчуттям втрати контролю над ситуацією. Людина може відчувати тривогу, депресію, безпорадність або злість. У таких умовах стрес досягає високого рівня, а звичні способи реагування можуть виявитися недостатніми. Ця специфіка вимагає використання більш гнучких і різноманітних копінг-стратегій, які допоможуть відновити психологічний баланс.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії зосереджені на пошуку реальних рішень. У випадку втрати роботи, наприклад, людина може скласти план пошуку нової зайнятості, пройти професійні курси або звернутися до кар'єрного консультанта. Такий підхід дозволяє зменшити почуття невизначеності та повернути контроль над ситуацією, що є важливим для подолання кризи.

Емоційно-орієнтовані стратегії є ключовими в кризових ситуаціях, коли проблему неможливо вирішити негайно. Наприклад, у разі розриву стосунків людині може знадобитися час для емоційного відновлення. Такі стратегії, як медитація, спілкування з близькими, творчість або заняття спортом, допомагають знижувати рівень тривоги та уникати емоційного вигорання. У багатьох випадках особистісної кризи люди обирають стратегії уникання, сподіваючись, що проблема зникне сама собою. Наприклад, людина може ігнорувати симптоми депресії чи проблеми у стосунках, замість того, щоб звернутися по допомогу.

Уникання часто лише посилює ситуацію, створюючи додаткові труднощі та затримуючи процес відновлення.

Соціальна підтримка має вирішальне значення під час особистісних криз. Спілкування з близькими людьми, друзями чи професіоналами (психологами, терапевтами) може допомогти пережити складний період. Соціальна взаємодія не лише зменшує почуття ізоляції, а й сприяє знаходженню нових перспектив і рішень. Деякі особистісні кризи, наприклад, серйозна хвороба або втрата близької людини, можуть тривати довгий час. У таких ситуаціях важливо використовувати адаптивні стратегії, які допоможуть поступово адаптуватися до змін. Це може бути планування повсякденних завдань, ведення щоденника емоцій, звернення до груп підтримки або освоєння нових навичок.

Під час криз людина може звертатися до дезадаптивних стратегій, таких як зловживання алкоголем, наркотиками або надмірна ізоляція. Хоча ці дії можуть тимчасово зменшити стрес, вони завдають шкоди психічному та фізичному здоров'ю і ускладнюють процес виходу з кризи.

Інтерналізація кризи та самопізнання Особистісні кризи нерідко стають приводом для саморефлексії. Людина аналізує свої життєві цілі, цінності та стратегії поведінки. Це може призвести до перегляду життєвих пріоритетів і пошуку нових сенсів. Копінг-стратегії, спрямовані на самопізнання, наприклад, ведення щоденника чи участь у психологічних тренінгах, допомагають трансформувати кризу у точку росту. У багатьох випадках особистісні кризи потребують втручання професіоналів. Психологи, психотерапевти чи кризові консультанти допомагають людині розробити ефективні копінг-стратегії, адаптуватися до нових обставин і знайти ресурси для відновлення. Професійна допомога особливо важлива, якщо криза супроводжується тривалою депресією чи іншими розладами.

Особистісна криза, попри її негативний вплив, може стати важливим етапом розвитку. Люди, які успішно справляються з кризами, часто набувають більшої психологічної стійкості, розвивають нові навички та стають більш адаптивними.

Копінг-стратегії відіграють центральну роль у цьому процесі, допомагаючи не лише подолати труднощі, а й вийти з них сильнішим.

Відповідно до цього, можна встановити, що копінг-стратегії у випадку особистісних криз є потужним інструментом для адаптації та подолання труднощів. Їх ефективність залежить від усвідомленості, доступу до ресурсів та підтримки. Особистісна криза – це не лише виклик, а й можливість переосмислення життєвих орієнтирів. Вибір правильних стратегій дозволяє перетворити кризу на період росту та саморозвитку.

Отже, копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі подолання особистісних криз, оскільки вони допомагають людям адаптуватися до стресових ситуацій і відновлювати емоційний баланс. Різноманітність стратегій, які використовують люди в умовах кризи, свідчить про індивідуальний підхід до подолання труднощів. Активне копінг, емоційна регуляція та когнітивні методи сприяють не лише вирішенню проблем, але й формуванню стійкості особистості. Водночас, уникнення проблеми може призвести до більш серйозних наслідків у майбутньому, тому важливо усвідомлювати вибір стратегій.

Основи вивчення копінг-стратегій також мають суттєве значення для розвитку психологічної науки. Дослідження ефективності різних стратегій, інструменти оцінки та клінічні спостереження дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації людини до кризових ситуацій. Знання про те, які копінг-стратегії є найбільш ефективними, можуть бути використані для розробки психотерапевтичних методів і програм підтримки, що допомагають людям справлятися з труднощами та підвищують їхнє психічне здоров'я. Крім того, важливим аспектом є вивчення індивідуальних відмінностей у використанні копінг-стратегій. Розуміння, як особистісні риси впливають на вибір і ефективність цих стратегій, може допомогти психологам у створенні персоналізованих підходів до терапії.

Таким чином, копінг-стратегії не лише є засобом подолання криз, але й відкривають нові можливості для особистісного зростання і розвитку, що робить їх важливим об'єктом дослідження в психології.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Характеристика вибірки емпіричного вивчення копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях

Емпіричне дослідження було проведено на базі Ліцею № 2 Крижопільської селищної ради. Вікова категорія респондентів дослідження – учні старших класів.

Мета дослідження – вивчити копінг-стратегії, які використовують учні старших класів у кризових життєвих ситуаціях, з метою визначення їх ефективності та впливу на психологічний стан підлітків.

Вибірка була сформована з учнів різних класів (10-11), щоб забезпечити різноманітність думок та стратегій. Загальна кількість респондентів – 64 особи. Учні старших класів – це підлітки, які перебувають на важливому етапі свого життя, коли відбувається формування їхньої особистості, світогляду та професійних орієнтацій. Вони часто стикаються з численними викликами, такими як підготовка до державних іспитів, вибір подальшого навчання або професії, а також розбудова соціальних зв'язків. Цей період супроводжується значними змінами, і учні стають більш свідомими щодо своїх інтересів і цілей.

Важливою характеристикою учнів старших класів є їхня активна участь у різних позакласних заходах: спортивних секціях, культурних проектах, волонтерських ініціативах. Це сприяє не лише розвитку особистих навичок, але й формуванню комунікативних здібностей та уміння працювати в команді. Такі заняття допомагають їм відчувати свою значущість у суспільстві та підвищити самооцінку.

Учні старших класів також активно використовують сучасні технології, що відкриває нові можливості для навчання та саморозвитку. Інтернет надає їм доступ до величезної кількості інформації, онлайн-курсів та платформ для спілкування з однолітками. Однак, у цьому контексті важливо наголосити на

необхідності критичного мислення та вміння відрізнати надійні джерела інформації від ненадійних.

Старшокласники перебувають у періоді активного психологічного розвитку, який супроводжується багатьма змінами. Цей етап характеризується формуванням особистості, коли учні починають усвідомлювати свої індивідуальні особливості, цінності та життєві пріоритети. Вони активно шукають своє місце у світі, що може призводити до експериментів із зовнішнім виглядом і поведінкою, а також до формування нових соціальних зв'язків.

Важливим аспектом цього процесу є намагання старшокласників знайти ідентичність, яка допоможе їм зрозуміти свою роль у суспільстві. У цей час підвищується ймовірність коливань самооцінки. Старшокласники можуть відчувати гордість за свої досягнення, але одночасно і невпевненість через порівняння з однолітками. Ці емоційні коливання можуть впливати на їхнє самосприйняття, соціальну активність і здатність справлятися зі стресом. Соціальна адаптація стає ще однією важливою характеристикою цього періоду: учні намагаються знайти своє місце в соціумі, формуючи дружні стосунки, які можуть мати величезний вплив на їхній емоційний стан і загальне самопочуття.

Старшокласники часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, пов'язаним із підготовкою до іспитів, вибором професії та соціальним тиском. Це може призводити до тривожності або депресії, тому важливо, щоб вони отримували підтримку з боку батьків, вчителів та психологів. Водночас, у цьому віці розвивається критичне мислення, що дозволяє учням формувати власні погляди на світ, аналізувати інформацію та аргументувати свої позиції.

Відповідно до цього, можна стверджувати, що психологічні особливості старшокласників є важливими для розуміння їхніх потреб та проблем. Знання про ці аспекти допомагає дорослим надавати необхідну підтримку в цей складний і важливий період, що сприяє здоровому розвитку молоді та їхньому успішному входженню в доросле життя[4].

Варто встановити і те, що старшокласники часто стикаються з кризовими ситуаціями, які можуть суттєво вплинути на їхнє емоційне та психологічне

благополуччя. Однією з найбільш поширених криз є стрес, пов'язаний із підготовкою до іспитів та вибором майбутньої професії. Багато підлітків відчують тиск з боку батьків, вчителів та однолітків, що може призводити до відчуття невпевненості, тривожності та страху перед невідомим. Ці емоції можуть бути особливо гострими в останні роки навчання, коли учні починають усвідомлювати, що їхні рішення мають довгострокові наслідки.

Ще однією кризовою ситуацією для старшокласників є проблеми в міжособистісних стосунках. Дружні стосунки можуть бути складними і конфліктними, оскільки підлітки намагаються знайти своє місце в соціумі. Конфлікти з однолітками, суперечки в колективі або нерозуміння з боку батьків можуть призводити до почуття ізоляції та самотності. Ці переживання часто супроводжуються емоційними розладами, такими як депресія або тривога, що можуть ускладнювати навчальний процес і соціальну адаптацію.

Старшокласники можуть стикатися з кризами ідентичності, які проявляються у спробах зрозуміти свої цінності, цілі та роль у суспільстві. У цьому віці вони активно досліджують різні аспекти свого «я», що може призводити до внутрішніх конфліктів і сумнівів. Пошук самостійності та індивідуальності вимагає від підлітків значних зусиль, а нерозуміння з боку дорослих може ускладнити цей процес. Важливо, щоб учні старших класів отримували підтримку в цей складний період. Батьки, вчителі та психологи можуть допомогти їм знайти ефективні копінг-стратегії для подолання криз, такі як розвиток навичок управління стресом, створення безпечного простору для обговорення емоцій та переживань, а також підтримка у формуванні позитивної самооцінки. Така підтримка сприяє не лише успішному завершенню навчання, але й розвитку психічного здоров'я підлітків у цілому.

Вибірка емпіричного вивчення включає в себе різні методики, а саме:

1. Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI). Цей інструмент дозволяє оцінити різні типи копінг-стратегій, які використовують учні (наприклад, активне вирішення проблем, емоційна підтримка, уникнення).

2. Шкала подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ). Досліджує, як особи справляються зі стресовими ситуаціями, включаючи категорії активного копіngu, емоційної підтримки, відчуження та уникнення.
3. Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана. Оцінює, як люди сприймають та справляються зі стресом, використовуючи різні стратегії.

Вибір методик для дослідження копіng-стратегій старшокласників у кризових життєвих ситуаціях є важливим етапом, оскільки від його якості залежить точність і достовірність отриманих результатів.

Серед найефективніших інструментів виділяються Опитувальник копіng-стратегій (CSI), Шкала подолання стресу (WCQ) та Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана. Кожен із цих інструментів має свої переваги, які роблять їх особливо корисними для дослідження психологічних аспектів життя старшокласників. Перш за все, Опитувальник копіng-стратегій дозволяє оцінити різноманітні копіng-методи, що використовуються учнями в стресових ситуаціях. Він забезпечує комплексний підхід до вивчення копіng-стратегій, охоплюючи такі аспекти, як активне вирішення проблем, емоційна підтримка та уникнення. Це дозволяє отримати чітке уявлення про те, які стратегії переважають у поведінці старшокласників та як вони справляються зі стресом.

Шкала подолання стресу пропонує структурований підхід до оцінки копіng-стратегій, класифікуючи їх на кілька категорій. Це важливо, оскільки дає змогу систематизувати дані та полегшує їх аналіз. Такий підхід також дозволяє виявити, які стратегії є найбільш ефективними у конкретних кризових ситуаціях, що є особливо актуальним для підліткової аудиторії, яка часто стикається з численними викликами.

Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана підкреслює значення сприйняття стресу у виборі копіng-стратегій, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні чинники. Ця методика допомагає дослідникам зрозуміти, як старшокласники оцінюють свої стресові ситуації та які механізми подолання вони використовують. З огляду на те, що підлітки перебувають на етапі формування особистості, важливо вивчати, як їхні переживання і емоції впливають на їхню

здатність справлятися зі стресом. Крім того, ці методики мають велику наукову підтримку, що підтверджує їхню надійність і валідність. Вони широко використовуються в психологічних дослідженнях, що робить їх загальноприйнятими інструментами в галузі вивчення підліткової психології. Доступність та простота впровадження цих методик у навчальний процес також є важливими факторами, які роблять їх практично корисними для вчителів і психологів.

Отже, використання Опитувальника копінг-стратегій, Шкали подолання стресу та Шкали стресу Лазаруса та Фолкмана для дослідження копінг-стратегій старшокласників є обґрунтованим і ефективним підходом. Ці методики забезпечують цілісний та систематизований аналіз, що дозволяє виявити найбільш значущі аспекти поведінки старшокласників у кризових ситуаціях та виявити стратегії, які можуть допомогти їм успішно справлятися з труднощами.

2.2. Характеристика методів дослідження копінг-стратегій старшокласників у кризових життєвих ситуаціях

Дослідження копінг-стратегій старшокласників у кризових життєвих ситуаціях є важливою темою, оскільки підлітковий вік супроводжується численними викликами, такими як емоційний стрес, соціальні зміни та академічні навантаження. Ефективні методи дослідження цього феномену можуть допомогти зрозуміти, які стратегії використовують учні для подолання стресу та адаптації до нових умов.

Одним із основних методів є анкетування, яке дозволяє зібрати кількісні дані про копінг-стратегії, що використовують старшокласники. Анкети можуть включати запитання про частоту використання різних стратегій, таких як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, або уникання. Завдяки цьому методу дослідники можуть проаналізувати кореляцію між вибраними стратегіями та рівнем стресу або задоволеності життям.

Ще одним важливим методом є якісне дослідження, яке може включати глибинні інтерв'ю або фокус-групи. Цей підхід дозволяє отримати більш детальну інформацію про індивідуальні переживання учнів у кризових ситуаціях та їхнє сприйняття різних стратегій. Якісні дані допомагають розкрити контекст, у якому старшокласники застосовують свої копінг-стратегії, що може бути важливим для розробки ефективних програм підтримки.

Дослідження копінг-стратегій також може включати спостереження, яке дозволяє вивчати поведінку учнів у реальних ситуаціях. Цей метод може бути особливо корисним для оцінки того, як учні реагують на стресори в класі або поза ним, а також для виявлення патернів поведінки, які не завжди помітні під час опитування.

Поєднання кількісних і якісних методів дослідження дозволяє отримати комплексне уявлення про копінг-стратегії старшокласників у кризових ситуаціях. Це знання може слугувати основою для створення програм психологічної підтримки та навчання, спрямованих на розвиток ефективних стратегій подолання стресу серед підлітків.

У даному дослідженні було обрано наступні методики:

1. Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI).
2. Шкала подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ).
3. Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана.

Варто охарактеризувати їх детальніше.

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI) — це психологічний інструмент, розроблений для оцінки різних стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Створений в 1980-х роках, CSI став важливим засобом у дослідженнях психології, зокрема в областях стресу, адаптації та психічного здоров'я. Він має на меті визначити, як індивіди реагують на стресори, щоб краще зрозуміти механізми копіngu та їх вплив на психологічний добробут.

Опитувальник містить різні шкали, які оцінюють конкретні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення і

роздумування. Зазвичай опитування складається з набору тверджень, на які респонденти відповідають, вказуючи, наскільки часто вони використовують певні стратегії під час стресових ситуацій.

Респонденти можуть обирати з кількох варіантів відповідей, що дозволяє отримати детальну інформацію про їхню поведінку та думки у кризових умовах. CSI має переваги в тому, що він не лише надає кількісні дані, а й дозволяє дослідникам аналізувати різноманітність стратегій копіngu. Це особливо важливо, оскільки різні стратегії можуть мати різні наслідки для психічного здоров'я. Наприклад, активні стратегії вирішення проблем можуть бути пов'язані з позитивними наслідками, такими як зниження рівня стресу та підвищення задоволеності життям, в той час як уникнення може призвести до погіршення стану.

Дослідження за допомогою CSI можуть застосовуватися в різних контекстах, включаючи шкільні, клінічні та робочі середовища. Вони допомагають виявити, які стратегії копіngu найбільш ефективні для певних груп, таких як старшокласники, що переживають кризові ситуації. Ця інформація може бути корисною для психологів та педагогів у розробці програм, спрямованих на покращення навичок копіngu та підтримку молоді в стресових ситуаціях (Додаток А).

CSI складається з різних шкал, які відображають різні стратегії копіngu. Основні компоненти включають:

- активне вирішення проблем: стратегії, що зосереджуються на знаходженні рішень і конструктивному підході до проблеми;
- пошук соціальної підтримки: використання допомоги і підтримки з боку друзів, родини або колег для подолання стресу;
- уникнення: стратегії, які включають ухилення від проблеми або зосередження на чомусь іншому, щоб зменшити емоційний стрес;
- емоційне вираження: вираження емоцій, щоб полегшити психологічний тягар.

Опитувальник зазвичай містить близько 60-70 тверджень, на які респонденти відповідають, використовуючи шкалу Лайкерта, що дозволяє оцінити, як часто вони застосовують ті чи інші стратегії (наприклад, від "ніколи" до "завжди"). Завдяки такій системі відповідей можна отримати кількісні дані про використання різних стратегій копіngu.

CSI має кілька переваг:

- стандартизованість: інструмент має чіткі критерії і може бути використаний у різних дослідженнях для порівняння результатів;
- універсальність: опитувальник може бути адаптований для різних вікових груп і культур, що робить його корисним у глобальному контексті;
- дослідження механізмів копіngu: CSI дозволяє дослідникам не лише визначати типи стратегій, але й вивчати їхню ефективність у різних ситуаціях.

CSI широко використовується в психології для дослідження впливу копіng-стратегій на психічне здоров'я. Наприклад, дослідження можуть показати, як активні стратегії ведуть до зменшення тривожності або депресії, тоді як уникнення може бути пов'язане з погіршенням психічного стану. Це дозволяє фахівцям розробляти програми підтримки та навчання, спрямовані на розвиток більш адаптивних стратегій копіngu.

Отже, опитувальник копіng-стратегій (CSI) є цінним інструментом у психологічних дослідженнях, який допомагає зрозуміти, як люди справляються зі стресом, що є важливим для покращення якості життя та психічного благополуччя.

Шкала подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) – це інструмент, розроблений для оцінки способів, якими особи справляються з труднощами та стресовими ситуаціями.

Створена у 1980-х роках психологом К. Лазарусом та його колегами, шкала фокусується на активних та пасивних стратегіях копіngu, які використовують люди в різних життєвих ситуаціях. WCQ дозволяє дослідникам і практикам отримати уявлення про адаптивні та неадаптивні механізми, що допомагають

особам справлятися зі стресом. Опитувальник містить різноманітні твердження, що стосуються конкретних копінг-стратегій, які респонденти оцінюють за шкалою частоти використання.

Твердження у WCQ поділяються на кілька категорій, які відображають різні підходи до подолання стресу. Наприклад, респонденти можуть оцінити, наскільки часто вони використовують стратегії, такі як активне вирішення проблем, емоційна підтримка, уникнення, а також підходи, спрямовані на прийняття ситуації. Аналіз результатів WCQ дозволяє визначити, які стратегії копінгу є найбільш ефективними для конкретної особи в умовах стресу. Це може бути особливо корисним для психологів та консультантів, які працюють з пацієнтами в умовах стресу чи криз. Визначення стратегій копінгу, які людина використовує, може допомогти в розробці індивідуалізованих програм підтримки та навчання, спрямованих на покращення її здатності справлятися з життєвими труднощами.

Завдяки своїй універсальності та адаптивності, шкала WCQ стала популярним інструментом у психологічних дослідженнях та практиці, дозволяючи глибше зрозуміти, як люди реагують на стрес і які стратегії можуть бути використані для покращення їх психічного здоров'я та загального благополуччя (Додаток Б).

Шкала подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) має свої переваги і недоліки, які важливо враховувати при її використанні в дослідженнях і практиці.

Переваги використання цієї шкали є наступними:

- широка універсальність: WCQ може бути використана в різних контекстах, включаючи клінічні, освітні та дослідницькі. Це робить її корисною для вивчення різноманітних груп населення;
- гнучкість: шкала дозволяє оцінювати різні стратегії копінгу, що дає змогу дослідникам та практикам визначати, які стратегії є найбільш ефективними в різних ситуаціях;
- когнітивний підхід: WCQ базується на теорії когнітивного копінгу, що підкреслює важливість суб'єктивного сприйняття стресу, що може сприяти

глибшому розумінню процесів, що відбуваються під час справляння з труднощами;

- дослідження зв'язків: результати шкали можуть бути використані для вивчення кореляцій між копінг-стратегіями та іншими психологічними факторами, такими як рівень стресу, тривожності або депресії;
- адаптація: WCQ може бути адаптована для різних культур і контекстів, що підвищує її застосовність у міжнародних дослідженнях.

Отже, завдяки своїй універсальності, шкала може бути використана в різних контекстах, включаючи клінічну практику, дослідження та програми розвитку навичок. Проте, незважаючи на численні переваги, WCQ має свої обмеження. Суб'єктивність відповідей респондентів може впливати на точність отриманих результатів, а також можливість культурних відмінностей у сприйнятті стратегій копіngu. Це підкреслює необхідність доповнення WCQ іншими методами оцінки, які могли б надати більш повну картину механізмів подолання стресу в різних групах населення.

Загалом, Шкала подолання стресу є цінним інструментом, який допомагає виявити, які стратегії є найбільш ефективними для конкретних осіб у різних стресових ситуаціях. Вона може слугувати основою для подальших досліджень у сфері психології, терапії та підтримки психічного здоров'я. Використання WCQ в практичній діяльності дозволяє фахівцям розробляти індивідуалізовані програми допомоги, що сприяють розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та покращенню якості життя людей.

Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана є важливим інструментом у психології, який дозволяє оцінити рівень стресу та спосіб його сприйняття індивідом. Розроблена Річардом Лазарусом і Стівеном Фолкманом, ця шкала базується на їхній теорії стресу, яка акцентує увагу на когнітивному оцінюванні стресових ситуацій. Основна ідея полягає в тому, що стрес виникає не лише внаслідок зовнішніх подій, а й через суб'єктивну оцінку особи щодо цих подій. Це означає, що одна й та ж ситуація може бути сприйнята різними людьми по-різному, що, в свою чергу, визначає їхню реакцію на стрес.

Шкала включає два основних етапи оцінки: первинне оцінювання, яке передбачає визначення, чи є ситуація загрозовою, і вторинне оцінювання, що стосується оцінки ресурсів та можливостей особи для подолання цієї загрози. Цей двоетапний підхід дозволяє глибше зрозуміти, як індивідуальні особливості, такі як життєвий досвід та соціальна підтримка, впливають на рівень стресу та його подолання. Респонденти заповнюють анкети, оцінюючи свої переживання в стресових ситуаціях, що дозволяє дослідникам отримувати дані про різні аспекти стресу, включаючи його причини, емоційні реакції та використані стратегії копіngu.

Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана використовується в різних галузях, включаючи психологію, медицину та соціологію. Результати можуть бути застосовані для оцінки ефективності терапевтичних втручань, вивчення впливу стресу на фізичне і психічне здоров'я, а також у програмах профілактики стресу. Завдяки своїй гнучкості, шкала може бути адаптована до різних контекстів і культур, що робить її цінним інструментом для дослідників і практиків.

Відповідно до цього, можна стверджувати, що саме Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана є потужним інструментом для вивчення стресових реакцій і стратегій подолання. Її двоетапний підхід дозволяє зрозуміти, як суб'єктивні оцінки та ресурси індивіда впливають на переживання стресу, що має важливе значення для психологічної практики та розвитку інтервенцій, спрямованих на зменшення негативного впливу стресу на життя людей (Додаток В).

Шкала включає кілька ключових елементів:

- оцінка стресу: респонденти заповнюють анкети, в яких вони оцінюють рівень стресу в конкретних ситуаціях. Це може бути зроблено шляхом вибору з-поміж варіантів, що описують емоційні та фізичні реакції на стресові події;
- первинне оцінювання: це перший етап оцінювання, коли індивід визначає, чи є ситуація загрозовою або небезпечною. Тут враховується, як респондент сприймає ситуацію – чи вона є загрозою для його благополуччя, чи ні;

- вторинне оцінювання: на цьому етапі респонденти оцінюють свої ресурси та можливості для подолання стресу. Це може включати наявність соціальної підтримки, стратегії копіngu та інші засоби, які можуть допомогти впоратися зі стресом;
- стратегії копіngu: шкала також дозволяє оцінити різні стратегії, які респонденти використовують для справляння з стресом. Це може бути активне вирішення проблем, емоційна підтримка, уникання або прийняття ситуації.

Отже, завдяки своїй гнучкості і можливості адаптації до різних культур та контекстів, Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана стала важливим інструментом у психологічних дослідженнях і практиці. Вона допомагає розкривати складні механізми стресу та подолання, що дозволяє психологам і дослідникам краще зрозуміти, як індивіди справляються зі стресовими ситуаціями та які фактори впливають на їхню здатність до подолання.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження копінг-стратегій юнаків у кризових життєвих ситуаціях

В ході проведення дослідження з учням 10-11 класів Ліцею № 2 Крижопільської селищної ради було отримано наступні результати.

Дослідження копінг-стратегій учнів 10-11 класів (64 особи) у кризових життєвих ситуаціях має на меті вивчити, як підлітки реагують на стресові обставини та які стратегії вони використовують для подолання труднощів. Для цього застосовано опитувальник Coping Strategies Inventory, що дозволяє виявити різноманітні методи подолання стресу, які використовують молоді люди у складних ситуаціях.

За опитувальником копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI) було отримано наступні результати дослідження (таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Аналіз отриманих результатів учнів старших класів в загальній кількості 64 респонденти відповідно до опитувальника копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI)

Копінг-стратегії	Опис стратегії	Кількість відповідей (0-64)
1. Активне вирішення проблеми	Зосередження на знаходженні рішень і дій у складній ситуації.	40
2. Позитивна переоцінка	Сприйняття ситуації як можливості для особистісного	32

	росту.	
3. Соціальна підтримка	Залучення підтримки від друзів, родини чи вчителів.	48
4. Уникнення	Уникнення ситуації чи відволікання себе від проблеми.	20
5. Самозаспокоєння	Використання технік релаксації або медитації.	24
6. Виявлення емоцій	Висловлення своїх почуттів і емоцій у кризових ситуаціях.	36
7. Інтелектуальне аналізування	Глибокий аналіз і роздуми про ситуацію.	28
8. Відсторонення	Відсторонення від ситуації та погляд на неї з боку.	16

Результати опитування показують, що активне вирішення проблеми є найпоширенішою стратегією серед учнів, зокрема 40 з 64 учнів зазначили, що намагаються знайти рішення та вжити заходів для вирішення проблем. Ця стратегія свідчить про проактивний підхід учнів до стресу, що може бути позитивним показником їхнього розвитку та готовності до вирішення життєвих викликів.

Позитивна переоцінка також є важливою копінг-стратегією, яку застосовують 32 учні. Це свідчить про те, що вони намагаються знайти можливості для особистісного росту в кризових ситуаціях, перетворюючи негативний досвід на корисний.

Соціальна підтримка є ще однією важливою стратегією, оскільки 48 учнів звертаються до друзів, родини та вчителів за підтримкою, що підкреслює важливість соціальних зв'язків у подоланні стресу. З іншого боку, виявлено, що деякі учні використовують стратегії уникнення (20 відповідей) та відсторонення (16 відповідей), що може свідчити про їхній прагнення уникати проблем або відкладати їхнє вирішення. Це може бути тривожним сигналом, оскільки такі

підходи можуть ускладнити ситуацію у довгостроковій перспективі. Стратегії самозаспокоєння та виявлення емоцій також отримали значну підтримку, вказуючи на те, що учні намагаються знайти внутрішній баланс і виражати свої почуття.

Варто висвітлити ці результати у відсотковому співвідношенні.

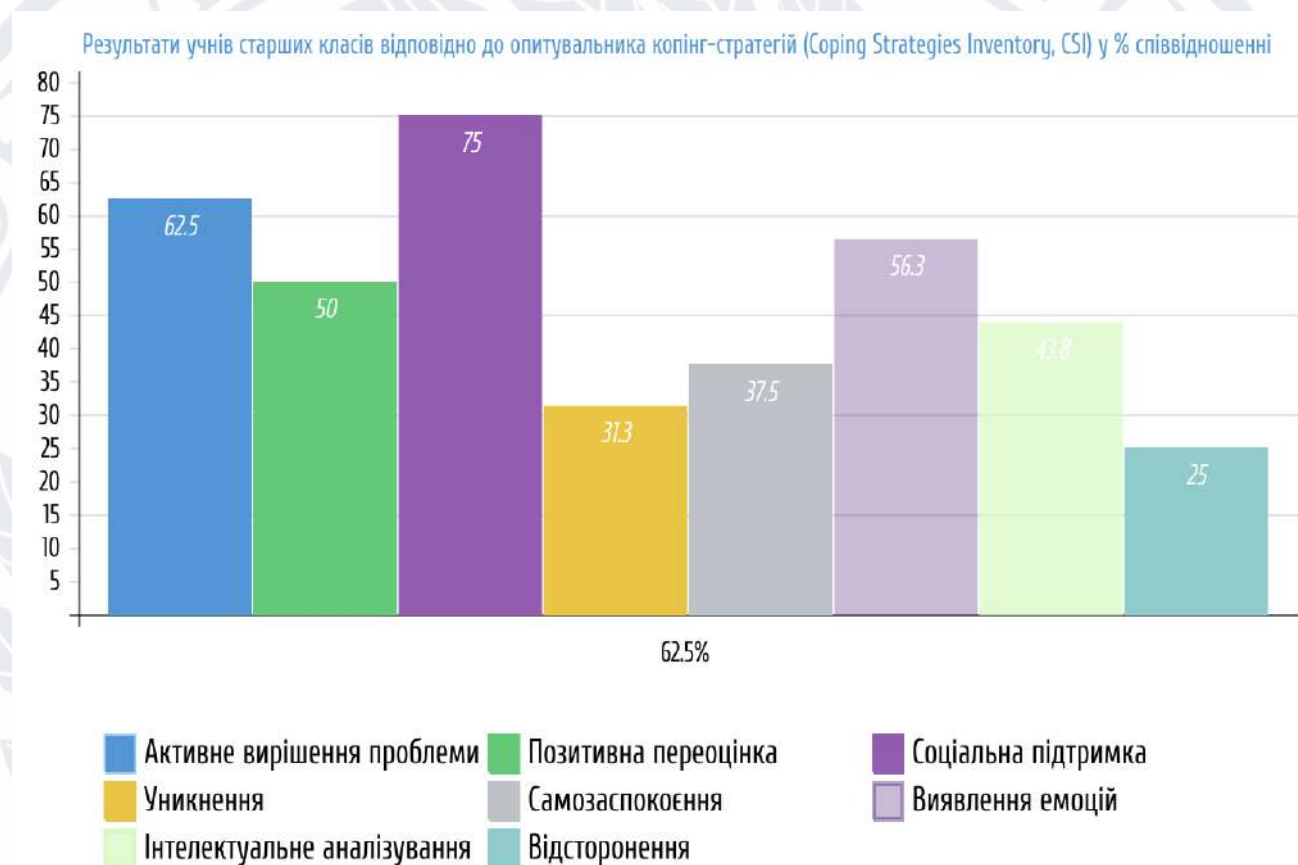


Рис. 3.1. Результати учнів старших класів відповідно до опитувальника копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI) у % співвідношенні

Варто встановити, результати дослідження демонструють різноманітність копінг-стратегій, що використовуються учнями в кризових ситуаціях. Ці дані можуть бути корисними для вчителів, психологів та батьків у розробці програм підтримки для підлітків, спрямованих на зміцнення їхніх навичок подолання стресу та покращення психологічного благополуччя.

У ході дослідження копінг-стратегій учнів 10-11 класів (64 особи) було вивчено їхню реакцію на кризові життєві ситуації за допомогою Шкали подолання стресу.

Варто висвітлити у таблиці 3.2. результати опитування учнів 10-11 класів (64 особи) щодо копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях за допомогою Шкали подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ).

Таблиця 3.2.

Аналіз отриманих результатів учнів старших класів в загальній кількості 64 респонденти відповідно до Шкали подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ)

Копінг-стратегії	Опис стратегії	Кількість відповідей (0-64)
1. Активне вирішення проблеми	Зосередження на розв'язанні проблеми.	40
2. Позитивне переосмислення	Сприйняття ситуації як можливості для розвитку.	32
3. Соціальна підтримка	Залучення допомоги від інших.	48
4. Уникнення	Уникнення ситуації або зменшення її значущості.	20
5. Роздуми про переживання	Глибокі роздуми про ситуацію та свої почуття.	36
6. Виявлення емоцій	Вираження своїх емоцій та почуттів.	24
7. Розв'язання конфліктів	Спроба вирішити конфлікти у стосунках.	28
8. Відсторонення	Відсторонення від ситуації та оцінка з боку.	16

Результати опитування свідчать про різноманітність стратегій, які використовують учні для подолання стресу, і можуть бути важливими для розуміння їхнього психологічного стану в умовах труднощів.

Перш ніж переходити до конкретних стратегій, варто відзначити, що найбільш поширеною стратегією серед учнів виявилось активне вирішення проблеми, яку застосовують 40 із 64 респондентів. Це свідчить про їхню проактивність і бажання вирішувати труднощі безпосередньо. Також значна частина учнів (48 особи) звертається за соціальною підтримкою, що підкреслює важливість комунікації з оточенням у складні часи. Виявлення емоцій також є поширеною стратегією (24 осіб), що вказує на бажання учнів виражати свої почуття в кризових ситуаціях.

Дослідження також виявило, що учні не часто використовують стратегію уникнення (лише 40 осіб), що може свідчити про їхню готовність стикатися з проблемами, а не ухилятися від них. Водночас роздуми про переживання застосовують 36 учнів, що може допомагати їм осмислити і зрозуміти свої емоції. Стратегія розв'язання конфліктів набула популярності серед 28 респондентів, що свідчить про активність учнів у вирішенні міжособистісних проблем. Проте лише 16 учнів зазначили, що застосовують стратегію відсторонення, що може свідчити про їхню психологічну стійкість та здатність залишатися у фокусі подій.

Варто висвітлити на рис. 3.2. результати цього дослідження у відсотковому співвідношенні.

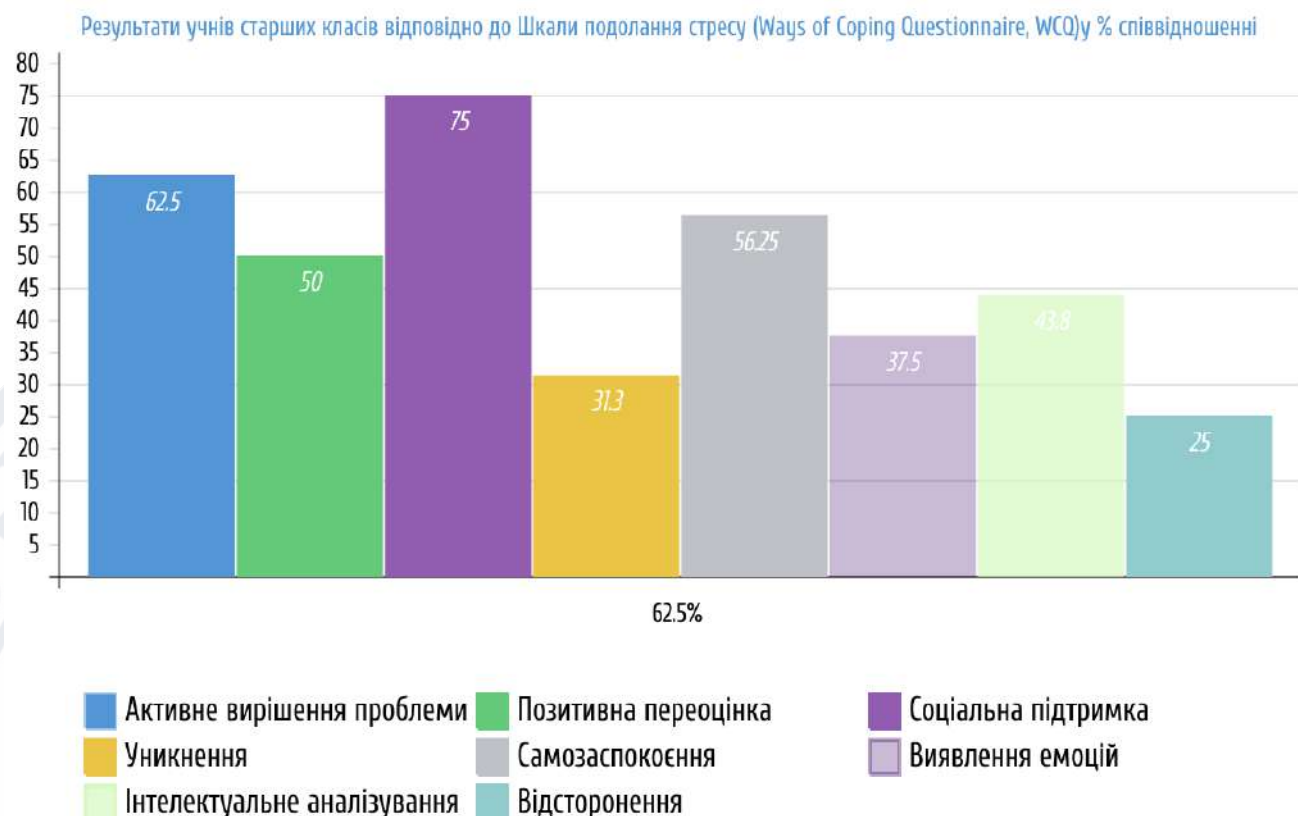


Рис. 3.2. Результати учнів старших класів відповідно до Шкали подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) у % співвідношенні

Дослідження копінг-стратегій учнів 10-11 класів у кризових життєвих ситуаціях виявило важливі аспекти їхньої психологічної адаптації та реакції на труднощі. Результати свідчать про те, що учні активно залучають різноманітні стратегії для подолання стресу, що відображає їхній проактивний підхід до розв'язання проблем.

Найбільша популярність таких стратегій, як соціальна підтримка (75%) та активне вирішення проблеми (62.5%), вказує на значення взаємодії з оточенням та прагнення до ефективних рішень у складних ситуаціях. Позитивне переосмислення (50%) і роздуми про переживання (56.25%) демонструють здатність учнів знайти позитивні аспекти навіть у кризових умовах та готовність до саморефлексії. Водночас, низька популярність стратегії уникнення (31.25%) свідчить про їхню психологічну стійкість і готовність стикатися з проблемами, а не уникати їх.

Дослідження копінг-стратегій учнів 10-11 класів (64 особи) у кризових життєвих ситуаціях виявило різноманітні способи, якими молоді люди справляються зі стресом. Основним акцентом дослідження було визначення стратегії подолання стресу за Шкалою стресу Лазаруса та Фолкмана.

У таблиці 3.3. висвітлено результати дослідження копінг-стратегій учнів 10-11 класів (64 особи) у кризових життєвих ситуаціях відповідно до Шкали стресу Лазаруса та Фолкмана.

Таблиця 3.3.

Аналіз отриманих результатів учнів старших класів в загальній кількості 64 респонденти відповідно до Шкали стресу Лазаруса та Фолкмана

Копінг-стратегії	Кількість відповідей (0-60)
1. Активне вирішення проблеми	40
2. Позитивне переосмислення	32
3. Соціальна підтримка	48
4. Уникнення	20
5. Роздуми про переживання	36
6. Виявлення емоцій	24
7. Відсторонення	16
8. Залежність від інших	28
9. Адаптивне регулювання емоцій	44

Результати показали, що учні переважно застосовують активні та адаптивні стратегії, що свідчить про їхню готовність долати труднощі. Серед виявлених стратегій найбільшою популярністю користувалася соціальна підтримка, яку обрали 48 учнів (75%). Це підкреслює важливість наявності підтримуючих стосунків з друзями та родиною під час складних моментів.

Активне вирішення проблеми також продемонструвало високу ефективність, оскільки 40 учнів (62.5%) вказали на цю стратегію. Це свідчить про проактивний підхід учнів до вирішення своїх проблем. Позитивне переосмислення та роздуми про переживання також отримали значну підтримку,

адже 32 і 36 учнів відповідно вважають ці стратегії важливими. Це свідчить про здатність учнів бачити позитив у складних ситуаціях і намагатися осмислити свої переживання.

Разом з тим, у дослідженні було відзначено, що лише 20 учнів (31.25%) схиляються до уникнення проблем, що свідчить про їхню психологічну стійкість. Значна кількість учнів також звертається до адаптивного регулювання емоцій (44 учні), що вказує на їхню здатність справлятися з емоціями у стресових ситуаціях.

Конструктивне розв'язання конфліктів (36 учнів) також підкреслює активну позицію учнів у міжособистісних стосунках. Ці результати можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки в навчальному середовищі, спрямованих на розвиток навичок подолання стресу та емоційної стійкості учнів.

Варто висвітлити на рисунку 3.3. результати дослідження за цією шкалою у % співвідношенні.



Рис. 3.3. Результати учнів старших класів за Шкалою стресу Лазаруса та Фолкмана у % співвідношенні

Проведене дослідження не лише виявило основні стратегії копінгу, а й підкреслило значення соціальних зв'язків та активного підходу до вирішення проблем у житті сучасних учнів. Ці знання можуть бути використані для покращення психологічної підтримки у школах та сприяння емоційному благополуччю учнів.

Отже, дослідження копінг-стратегій учнів 10-11 класів (64 респондентів) у кризових життєвих ситуаціях виявило, що більшість підлітків використовують адаптивні стратегії подолання стресу. Згідно з отриманими даними з трьох різних опитувальників (Coping Strategies Inventory, Ways of Coping Questionnaire, Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана), можна виділити кілька ключових аспектів. Значна частина респондентів (62.5% за CSI, 62.5% за WCQ, 62.5% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана) вказали на використання активного вирішення проблеми. Це свідчить про проактивний підхід юнаків до вирішення кризових ситуацій, коли вони намагаються знайти конкретні рішення і діяти.

Показник соціальної підтримки також був високим (75% за CSI, 75% за WCQ, 75% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана). Це вказує на те, що учні не лише усвідомлюють свої проблеми, а й активно звертаються за допомогою до оточення, що підкреслює важливість соціальних зв'язків у періоди стресу. 3

Стратегії уникнення продемонстрували найнижчі показники (31.25% за CSI, 31.25% за WCQ, 31.25% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана), що свідчить про готовність юнаків стикатися з проблемами та вирішувати їх, а не втрачати час на уникнення або ігнорування. Багато респондентів також активно залучалися до роздумів про свої переживання та виявлення емоцій, що може свідчити про здатність юнаків рефлексувати над своїм внутрішнім станом і працювати з емоціями.

Адаптивне регулювання емоцій: Високий рівень адаптивного регулювання емоцій (68.75% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана) вказує на те, що учні здатні ефективно справлятися з емоційними переживаннями, що є важливою навичкою для підтримки психічного здоров'я.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що юнаки 10-11 класів переважно використовують адаптивні стратегії для подолання кризових ситуацій, зокрема активне вирішення проблем, позитивну переоцінку та соціальну підтримку. Це підкреслює важливість навчання учнів ефективним стратегіям управління стресом та розвитку соціальних навичок, які допоможуть їм у подальшому житті.

Відповідно до цього дослідження, було проведено кореляційний аналіз за усіма методиками. Результати висвітлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційний аналіз результатів

Методики/Копінг-стратегії	Coping Strategies Inventory (CSI)	Ways of Coping Questionnaire (WCQ)	Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана
(CSI)	1.000	0.67	0.67
(WCQ)	0.67	1.000	1.000
Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана	0.67	1.000	1.000

Відповідно до таблиці 3.4., встановлено, що високий рівень кореляції між WCQ і Шкалою стресу Лазаруса та Фолкмана (1.000) Цей результат свідчить про те, що дані двох методик повністю узгоджуються. Це вказує на схожість підходів до оцінки копінг-стратегій, зокрема активного вирішення проблем, соціальної підтримки та емоційної регуляції. Шкала Лазаруса та WCQ надають схожі результати у вимірюванні реакцій учнів на кризові ситуації.

Рівень кореляції між CSI та WCQ/Шкалою Лазаруса становить 0.67, що свідчить про значний, але не абсолютний зв'язок. Це може пояснюватися різними акцентами методик: CSI приділяє більше уваги позитивному переосмисленню та інтелектуальному аналізу, тоді як WCQ та Лазарус більше фокусуються на емоційних аспектах та міжособистісних стратегіях.

Активне вирішення проблем отримало високі значення у всіх методиках, що підкреслює проактивний підхід учнів до розв'язання життєвих труднощів. Соціальна підтримка також виявила сильну узгодженість у результатах, що вказує на значення соціального оточення для учнів у складних ситуаціях. Меншою мірою узгоджуються стратегії, пов'язані з уникненням і відстороненням, оскільки різні методики можуть по-різному оцінювати ці поведінкові реакції.

Кореляційний аналіз підтверджує, що використання кількох методик дає можливість всебічніше оцінити копінг-стратегії учнів. Сильний зв'язок між WCQ і Шкалою Лазаруса та Фолкмана вказує на їхню взаємодоповнюваність, тоді як помірна кореляція з CSI підкреслює важливість її як окремого інструменту для аналізу когнітивних стратегій, таких як позитивне переосмислення та інтелектуальний аналіз.

Дослідження виявило, що учні старших класів у кризових ситуаціях переважно використовують адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблеми та соціальна підтримка. Ці стратегії продемонстрували найвищі показники у всіх трьох методиках, зокрема 62,5% учнів обрали активний підхід до вирішення проблем, а 75% звертаються за підтримкою до оточення. Це свідчить про їхній проактивний підхід до труднощів, здатність знаходити реальні рішення та розуміння важливості соціальних зв'язків.

Значна кількість учнів (56,25%) зазначила, що звертається до таких стратегій, як позитивне переосмислення та роздуми про переживання. Це демонструє їхню здатність осмислювати складні ситуації, бачити в них можливості для особистісного розвитку та аналізувати власні емоції. Також висока частка учнів (68,75%) вказала на використання адаптивного регулювання емоцій, що підкреслює їхнє прагнення до підтримки емоційної стабільності.

Стратегії, пов'язані з уникненням або відстороненням, продемонстрували найнижчі показники (31,25% і 25% відповідно). Це може свідчити про психологічну стійкість учнів та їхню готовність стикатися з труднощами, а не уникати їх. Проте ці стратегії також можуть бути сигналом для психологів про потребу у додатковій підтримці учнів, які схильні до уникнення проблем.

Таким чином, отримані дані свідчать про важливість комплексного підходу до оцінки копінг-стратегій за допомогою кількох методик. Найвища кореляція між результатами WCQ і Шкали стресу Лазаруса та Фолкмана (1.000) підтверджує схожість їхніх підходів, тоді як помірна кореляція з CSI (0.67) вказує на її специфічність для оцінки когнітивних стратегій. Результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки в школах, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, навичок ефективного вирішення проблем та зміцнення соціальних зв'язків серед підлітків.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях

Розвиток ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях є важливим аспектом психічного здоров'я старшокласників. У підлітковому віці молоді люди стикаються з численними викликами, такими як підготовка до випускних іспитів, проблеми у стосунках з однолітками, тиск з боку батьків та соціальних очікувань. Ці фактори можуть викликати стрес і тривогу, що підкреслює необхідність наявності ефективних копінг-стратегій.

Для старшокласників важливо навчитися використовувати адаптивні копінг-стратегії, такі як розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, розвиток позитивного мислення та використання релаксаційних технік. Ці стратегії не лише допомагають у подоланні поточних труднощів, але й формують навички, які знадобляться у дорослому житті.

Освіта і підтримка з боку дорослих, таких як вчителі та батьки, відіграють ключову роль у розвитку копінг-стратегій у старшокласників. Залучення учнів до навчальних програм, що включають тренінги з управління стресом і розвитку емоційної грамотності, може суттєво підвищити їх здатність справлятися з кризами. Важливо також створювати безпечне середовище, в якому

старшокласники можуть вільно обговорювати свої переживання та отримувати підтримку від однолітків[40, с.92].

Варто встановити, що розвиток ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях є критично важливим для старшокласників, оскільки це допомагає їм адаптуватися до змін, покращує їх психоемоційний стан та формує основу для здорового дорослого життя.

Копінг-стратегії є важливим інструментом для управління стресом і подолання кризових життєвих ситуацій. Проте, незважаючи на їхню значущість, існує безліч проблем, які можуть ускладнити їх ефективне застосування. Одна з основних проблем полягає в недостатній усвідомленості підлітків про свої емоції та способи їх регулювання. Часто молоді люди не можуть ідентифікувати, коли вони відчують стрес, або не знають, як правильно відреагувати на свої емоції. Це може призводити до використання неадекватних або деструктивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем, агресія або вживання психоактивних речовин[17, с.90].

Ще однією суттєвою проблемою є соціальний тиск і вплив однолітків. У середовищі старшокласників існує тенденція до наслідування певних моделей поведінки, що може перешкоджати розвитку здорових копінг-стратегій. Наприклад, у ситуаціях, коли інші учні вдаються до емоційного запобігання, такої як підмога соціальним мережам або ігнорування проблем, нові моделі поведінки можуть стати стандартом. Це призводить до посилення безпорадності та ізоляції, оскільки старшокласники відчують, що не можуть вільно висловлювати свої переживання чи звертатися по допомогу.

Не менш важливим є недостатнє навчання щодо здорових способів управління стресом у навчальному процесі. Багато шкіл не мають достатньої програми з розвитку емоційної грамотності або навчання копінг-стратегій. Це залишає підлітків без необхідних інструментів для ефективного реагування на стресові ситуації. Відсутність відповідної підтримки з боку батьків і вчителів також може погіршити ситуацію, адже підлітки можуть почуватися самотніми у своїх переживаннях і стресах.

Окрім зазначених проблем, існують й інші аспекти, що ускладнюють застосування ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях старшокласників. Підлітки часто стикаються з різкими змінами у житті, такими як переходи між школами, зміни в соціальному середовищі або конфлікти в родині. Багато молодих людей не мають достатньої психологічної підготовки для адаптації до цих змін, що може викликати почуття безвиході і паніки. Вони можуть відчувати труднощі в прийнятті нових умов, що перешкоджає розвитку здорових копінг-стратегій[14].

Сучасні технології, хоч і мають потенціал для підтримки, також можуть стати джерелом стресу. Соціальні мережі часто підвищують рівень тривоги у підлітків, оскільки вони постійно порівнюють своє життя з ідеалізованими образами інших. Це може призводити до негативної самооцінки і зниження впевненості у собі, що, в свою чергу, ускладнює використання здорових копінг-стратегій.

Багато старшокласників живуть у умовах соціальної та економічної нестабільності, що може суттєво впливати на їхнє психоемоційне здоров'я. Бідність, відсутність доступу до якісних ресурсів і підтримки, а також нестабільні сімейні обставини можуть посилювати стрес і тривогу, заважаючи розвитку ефективних копінг-стратегій. У таких умовах підлітки можуть почуватися безпорадними і не знати, як справитися з труднощами.

У багатьох культурах існує стигма навколо звернення за психологічною допомогою, що ускладнює пошук підтримки. Старшокласники можуть відчувати сором або страх перед осудом з боку ровесників чи родичів, якщо вони вивішать звернутися до психолога або консультанта.

У кризових ситуаціях важливо мати чітке розуміння цілей і шляхів їх досягнення. Проте багато підлітків не мають достатніх навичок у плануванні або не знають, як сформулювати конкретні, досяжні цілі. Це може призводити до відчуття безвиході та збентеження в кризових ситуаціях, оскільки молоді люди не знають, як просуватися вперед[14].

Подолання проблем, пов'язаних із копінг-стратегіями у кризових життєвих ситуаціях старшокласників, вимагає комплексного підходу, який включає різні аспекти – від освітніх програм до підтримки з боку сім'ї та суспільства. Доцільно висвітлити ключові шляхи:

- освітні програми з управління стресом: важливо інтегрувати в навчальний процес тренінги з управління стресом, емоційної грамотності та розвитку копінг-стратегій. Це можуть бути курси, семінари або практичні заняття, які навчають старшокласників розпізнавати свої емоції, справлятися зі стресом та шукати підтримку у важкі часи. Включення таких програм у навчальний план може суттєво покращити їхню здатність до адаптації;
- психологічна підтримка: забезпечення доступу до психологів та консультантів у школах може допомогти підліткам отримувати необхідну підтримку та поради у важкі часи. Психологічна служба може проводити індивідуальні консультації, групові заняття або тренінги, що фокусуються на розвитку копінг-стратегій та навичок подолання стресу;
- стимулювання соціальної підтримки: важливо створити в школах середовище, де старшокласники можуть відкрито обговорювати свої проблеми і отримувати підтримку від однолітків. Це може включати організацію груп підтримки, клубів за інтересами або програм менторства, де старші учні допомагають молодшим справлятися з труднощами;
- розвиток навичок планування та постановки цілей: навчання підлітків ефективним стратегіям планування та формулювання досяжних цілей може допомогти їм відчувати контроль над своїм життям у кризових ситуаціях. Це може включати проведення тренінгів з тайм-менеджменту, створення особистих планів дій та використання методик SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) для формулювання цілей;
- зменшення стигми навколо психологічної допомоги: проведення інформаційних кампаній у школах та громадах, що сприяють відкритому обговоренню питань психічного здоров'я, може допомогти зменшити стигму щодо звернення за допомогою. Це може включати семінари, лекції

та акції, що спрямовані на підвищення обізнаності про важливість психічного здоров'я та доступності психологічної підтримки;

- залучення батьків: включення батьків у процес підтримки своїх дітей є критично важливим. Вони можуть брати участь у семінарах або тренінгах, де дізнаються про ефективні копінг-стратегії і методи підтримки своїх дітей у кризових ситуаціях. Батьки, які розуміють потреби своїх дітей, можуть стати важливою опорою у їхньому житті;
- використання технологій для підтримки: розробка онлайн-ресурсів і додатків для управління стресом може стати корисним інструментом для старшокласників. Ці платформи можуть пропонувати техніки релаксації, вправи для розвитку емоційної грамотності, а також можливість зв'язку з психологами або консультантами в режимі реального часу;
- розвиток критичного мислення: навчання старшокласників критично оцінювати інформацію та ситуації може допомогти їм приймати більш усвідомлені рішення в стресових умовах. Критичне мислення дозволяє їм розглянути різні варіанти дій, оцінити їхні наслідки і вибрати найбільш адекватний шлях;
- промоція фізичної активності: залучення підлітків до спорту або фізичної активності може суттєво знизити рівень стресу та покращити їх психоемоційний стан. Регулярні фізичні навантаження стимулюють вивільнення ендорфінів, які покращують настрій і зменшують тривожність. Школи можуть організовувати спортивні заходи або клуби, що сприятимуть залученню підлітків до активного способу життя;
- створення середовища підтримки: важливо формувати в школах і громадах середовище, в якому старшокласники можуть відкрито ділитися своїми переживаннями без страху перед осудом. Це може бути реалізовано через організацію групи однодумців, де учні можуть обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку;

- використання арт-терапії: арт-терапія може стати ефективним способом вираження емоцій і подолання стресу. За допомогою творчих методів, таких як малювання, живопис або музика, старшокласники можуть знайти альтернативні способи висловлення своїх почуттів і переживань, що допомагає їм краще справлятися з труднощами;
- навчання релаксаційним технікам: освіта старшокласників технікам релаксації, таким як медитація, йога або дихальні вправи, може допомогти їм знижувати рівень стресу та тривоги. Регулярне використання цих методів може створити у молодих людей позитивні звички, які будуть корисними в кризових ситуаціях;
- інтеграція навичок соціальної взаємодії: розвиток комунікативних навичок може допомогти старшокласникам ефективніше взаємодіяти з оточенням. Це включає навчання навичкам активного слухання, вираження своїх думок і почуттів, а також конструктивного вирішення конфліктів. Поліпшення соціальних навичок може підвищити рівень підтримки з боку ровесників та дорослих;
- формування позитивного іміджу: робота над формуванням позитивного іміджу та самооцінки у підлітків може вплинути на їх здатність справлятися з кризами. Важливо підкреслювати їхні сильні сторони та досягнення, що може збільшити впевненість у собі і зменшити стрес у важких ситуаціях;
- організація заходів з профілактики насильства: школи можуть впроваджувати програми, що навчають підлітків розпізнавати та уникати ситуацій насильства. Освітні семінари та тренінги можуть допомогти старшокласникам розвивати навички асертивності та вирішення конфліктів, що, у свою чергу, зменшить ймовірність виникнення кризових ситуацій[18, с.82-84].

Доцільно встановити, що вжиття цих заходів може суттєво поліпшити здатність старшокласників ефективно справлятися з кризами, зменшуючи їх стрес і підвищуючи якість їхнього життя.

У таблиці 3.5. варто висвітлити практичні рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях.

Таблиця 3.5.

**Рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій
у кризових життєвих ситуаціях**

Рекомендації	Коротка характеристика
1. Навчання розпізнаванню емоцій	Ідентифікація своїх емоцій та розуміння їх впливу на поведінку через ведення щоденника емоцій або участь у групових обговореннях.
2. Розвиток навичок управління стресом	Навчання технікам управління стресом, таким як медитація, дихальні вправи та йога, для зниження тривожності та стресу.
3. Підтримка соціальних зв'язків	Заохочення до встановлення міцних дружніх стосунків і звернення по підтримку до родини та друзів у кризових ситуаціях.
4. Розвиток навичок проблемного вирішення	Навчання структуризації думок і пошуку рішень для конкретних проблем за допомогою технік «мозкового штурму» або складання планів дій.
5. Заохочення позитивного мислення	Допомога у розвитку позитивного ставлення та навчання фокусуватися на позитивних аспектах ситуації через ведення журналу вдячності.
6. Використання творчих методів	Заохочення до арт-терапії, музики, танців або письмових вправ для вираження емоцій і зняття стресу.
7. Участь у тренінгах і семінарах	Організація заходів, на яких старшокласники можуть дізнатися про копінг-стратегії від психологів або коучів.
8. Розробка індивідуальних планів дій	Допомога у створенні власних планів дій на випадок кризових ситуацій, що включають

	конкретні кроки для зниження стресу та отримання підтримки.
9. Залучення батьків	Інформування батьків про важливість підтримки дітей у розвитку копінг-стратегій і навчання їх, як допомагати дітям справлятися з емоціями.
10. Постійний моніторинг і рефлексія	Заохочення до періодичної оцінки ефективності копінг-стратегій, що допомагає усвідомлювати, які методи працюють, а які потребують вдосконалення.
11. Створення підтримуючого середовища	Забезпечення позитивного і безпечного середовища для відкритих розмов про труднощі, що допоможе старшокласникам відчувати себе комфортно при вираженні своїх емоцій.
12. Використання прикладів з життя	Надання прикладів з реального життя або історій успіху людей, які подолали кризові ситуації, може надихнути старшокласників і продемонструвати можливі шляхи подолання труднощів.
13. Проведення рольових ігор	Організація рольових ігор для тренування навичок вирішення проблем і комунікації, що допоможе старшокласникам відпрацювати різні сценарії і стратегії у безпечному середовищі.
14. Освіта про ресурси підтримки	Ознайомлення старшокласників із доступними ресурсами підтримки, такими як шкільний психолог, соціальні служби або гарячі лінії, може допомогти їм знати, куди звертатися за допомогою.
15. Розвиток навичок самооцінки	Заохочення старшокласників до самостійної оцінки своїх сильних сторін і досягнень, що може підвищити їхню впевненість у собі і здатність

	долати труднощі.
16. Формування стратегій тайм-менеджменту	Навчання ефективним технікам управління часом, що допоможе старшокласникам розподілити свої зобов'язання і зменшити відчуття перевантаження.
17. Проведення психологічних тренінгів	Організація тренінгів, на яких підлітки можуть розвивати навички комунікації, емоційного інтелекту та конфліктного управління.
18. Використання технік релаксації	Навчання старшокласників технікам релаксації, таким як прогресивна м'язова релаксація або візуалізація, що може допомогти знизити рівень стресу.
19. Формування адекватних очікувань	Допомога старшокласникам формувати реалістичні очікування щодо труднощів і невдач, навчання сприймати їх як частину життя, а не як катастрофу.
20. Залучення до волонтерської діяльності	Заохочення до участі у волонтерських програмах, що може допомогти підліткам знайти сенс у допомозі іншим і зменшити власний стрес через соціальну активність.

Отже, розвиток ефективних копінг-стратегій у кризових життєвих ситуаціях є критично важливим для старшокласників, оскільки цей період життя характеризується значними емоційними та соціальними змінами. Застосування рекомендацій, таких як навчання розпізнаванню емоцій, розвиток навичок управління стресом і підтримка соціальних зв'язків, допомагає підліткам не лише справлятися з кризами, але й зміцнювати своє психічне здоров'я. Оскільки молодь часто стикається з труднощами у спілкуванні та висловленні своїх почуттів, важливо навчити їх технікам, які сприяють емоційній грамотності та здатності управляти своїми переживаннями.

Заохочення позитивного мислення та участь у тренінгах і семінарах, що стосуються копінг-стратегій, може допомогти старшокласникам формувати оптимістичний погляд на життя. Ведення журналу вдячності та використання творчих методів, таких як арт-терапія, дозволяє молодим людям виражати свої емоції і знімати стрес у безпечному та підтримуючому середовищі. Важливо також залучати батьків до цього процесу, адже їхня підтримка та розуміння можуть значно полегшити переживання підлітків. Створення відкритого середовища для спілкування про труднощі та забезпечення доступу до ресурсів підтримки, таких як шкільний психолог, можуть сприяти тому, щоб старшокласники відчували себе впевнено у своїх можливостях подолати життєві виклики.

Таким чином, здійснюючи ці рекомендації, можна не лише зменшити стрес у старшокласників, а й надати їм інструменти для розвитку – здатності до адаптації та відновлення після труднощів.

ВИСНОВКИ

Отже, у підсумку до даної роботи варто встановити наступні висновки дослідження:

1. Визначено, що копінг-стратегії представляють собою різноманітні підходи, які індивіди використовують для справляння з емоційним і психологічним стресом. Визначення цих стратегій включає активні та пасивні підходи, а також когнітивні і поведінкові механізми, що свідчить про комплексність цього явища. Класифікація копінг-стратегій надає змогу систематизувати інформацію та виявити, які підходи можуть бути більш ефективними в певних умовах. Наприклад, активні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем, можуть бути ефективнішими у ситуаціях, де є можливість вплинути на обставини. У той же час пасивні або емоційно орієнтовані стратегії можуть бути більш прийнятними, коли ситуація не підлягає зміні. Це підкреслює важливість контексту та індивідуальних відмінностей у виборі копінг-стратегій.
2. Досліджено, що сучасні дослідження копінг-поведінки акцентують увагу на динамічному характері цих стратегій, їхньому розвитку в процесі взаємодії з оточенням та соціальною підтримкою. Здатність адаптуватися та змінювати стратегії в залежності від ситуації є ключовим фактором для ефективного подолання стресу. Знання про копінг-стратегії не лише допомагає зрозуміти механізми психологічного захисту, але й може бути використане для розробки програм підтримки та втручання, які допоможуть людям краще справлятися з труднощами в їхньому житті. Вибір копінг-стратегій є важливим елементом управління стресом і адаптації особистості до різноманітних життєвих викликів. Різні фактори, такі як особистісні особливості, соціальна підтримка, тип стресора, попередній досвід, доступність ресурсів, фізичний стан, психологічні характеристики, вік та стать, взаємодіють у формуванні стратегії подолання труднощів. Розуміння

цих факторів допомагає індивідам усвідомлено підходити до вибору методів справляння зі стресом.

3. Проаналізовано, що значення адаптивних копінг-стратегій важко переоцінити. Вони дозволяють не лише зменшити рівень стресу, а й сприяють покращенню загального психоемоційного стану. Використання активних стратегій, таких як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, може призвести до позитивних змін у житті особи, тоді як малоефективні стратегії, такі як уникнення або заперечення, часто ведуть до подальших труднощів і погіршення ситуації. Необхідно також враховувати, що кожна особа унікальна, тому те, що працює для одного, може не спрацювати для іншого. З огляду на це, важливо розвивати різноманітні копінг-стратегії, які дозволяють індивідам адаптуватися до змін і справлятися з різними стресовими ситуаціями. Програмування на успішне впровадження адаптивних стратегій у повсякденне життя може суттєво покращити якість життя і знизити ризики виникнення психічних розладів.
4. Досліджено, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі подолання особистісних криз, оскільки вони допомагають людям адаптуватися до стресових ситуацій і відновлювати емоційний баланс. Різноманітність стратегій, які використовують люди в умовах кризи, свідчить про індивідуальний підхід до подолання труднощів. Активне копінг, емоційна регуляція та когнітивні методи сприяють не лише вирішенню проблем, але й формуванню стійкості особистості. Водночас, уникнення проблеми може призвести до більш серйозних наслідків у майбутньому, тому важливо усвідомлювати вибір стратегій. Основи вивчення копінг-стратегій також мають суттєве значення для розвитку психологічної науки. Дослідження ефективності різних стратегій, інструменти оцінки та клінічні спостереження дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації людини до кризових ситуацій. Знання про те, які копінг-стратегії є найбільш ефективними, можуть бути використані для розробки психотерапевтичних методів і програм підтримки, що

допомагають людям справлятися з труднощами та підвищують їхнє психічне здоров'я. Крім того, важливим аспектом є вивчення індивідуальних відмінностей у використанні копінг-стратегій. Розуміння, як особистісні риси впливають на вибір і ефективність цих стратегій, може допомогти психологам у створенні персоналізованих підходів до терапії.

5. Дослідження копінг-стратегій учнів 10-11 класів (60 респондентів) у кризових життєвих ситуаціях виявило, що більшість підлітків використовують адаптивні стратегії подолання стресу. Згідно з отриманими даними з трьох різних опитувальників (Coping Strategies Inventory, Ways of Coping Questionnaire, Шкала стресу Лазаруса та Фолкмана), можна виділити кілька ключових аспектів. Значна частина респондентів (62.5% за CSI, 62.5% за WCQ, 62.5% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана) вказали на використання активного вирішення проблеми. Це свідчить про проактивний підхід юнаків до вирішення кризових ситуацій, коли вони намагаються знайти конкретні рішення і діяти. Показник соціальної підтримки також був високим (75% за CSI, 75% за WCQ, 75% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана). Це вказує на те, що учні не лише усвідомлюють свої проблеми, а й активно звертаються за допомогою до оточення, що підкреслює важливість соціальних зв'язків у періоди стресу. Стратегії уникнення продемонстрували найнижчі показники (31.25% за CSI, 31.25% за WCQ, 31.25% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана), що свідчить про готовність юнаків стикатися з проблемами та вирішувати їх, а не втрачати час на уникнення або ігнорування. Багато респондентів також активно залучалися до роздумів про свої переживання та виявлення емоцій, що може свідчити про здатність юнаків рефлексувати над своїм внутрішнім станом і працювати з емоціями. Адаптивне регулювання емоцій: Високий рівень адаптивного регулювання емоцій (68.75% за Шкалою Лазаруса та Фолкмана) вказує на те, що учні здатні ефективно справлятися з емоційними переживаннями, що є важливою навичкою для підтримки психічного здоров'я.

6. Встановлено, що у процесі розвитку ефективних копінг-стратегій у старшокласників важливо усвідомлювати, що кризові життєві ситуації можуть стати як джерелом стресу, так і можливістю для особистісного зростання. Рекомендації щодо навчання розпізнаванню емоцій, управлінню стресом та формуванню соціальних зв'язків допомагають молоді не лише знайти способи справлятися зі складнощами, але й розвивати стійкість, що є важливою якістю у дорослому житті. Зокрема, розвиток навичок проблемного вирішення і позитивного мислення дозволяє старшокласникам сприймати виклики як можливості для навчання та вдосконалення. Використання творчих методів, таких як арт-терапія або ведення щоденника, стає важливим інструментом для емоційного вираження та зниження рівня тривожності. Це не тільки підтримує їх емоційне здоров'я, але й сприяє формуванню позитивного світосприйняття. Залучення батьків і формування підтримуючого середовища у навчальних закладах є ключовими факторами у забезпеченні успішного розвитку копінг-стратегій.

Таким чином, чітке усвідомлення важливості підтримки та доступу до ресурсів, таких як психологічна допомога, створює середовище, в якому старшокласники можуть відчувати себе впевнено та комфортно, звертаючись за допомогою. Впроваджуючи ці рекомендації, ми можемо сприяти формуванню у підлітків навичок, які не тільки допоможуть їм у кризових ситуаціях, але й закладуть основу для здорового і щасливого життя в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Березовська, Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.10 / Березовська Лариса Іванівна; Київ, Київський національний торговельно-економічний ун-т. - Київ, 2013. – 19 с.
3. Бушуєва, Т. В. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки [Електронний ресурс] / Т. В. Бушуєва, Д. Д. Отич // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2012. - Вип. 37. - С. 312-317. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85
4. Гозак С., Єлізарова О. Адаптивні копінг-стратегії // Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Том 8. № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463.
5. Галецька І.І. Дослідження самоефективності в психології здоров'я. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». 2019. № 55. С. 41–43.
6. Грандт В. В. Особливості адаптаційного потенціалу фахівців екстрених служб [Електронний ресурс] / В. В. Грандт // Проблеми сучасної психології. - 2013. - № 1. - С. 85-92. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_18
7. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини / А. О. Губар // Наука і освіта. - 2010. - № 3. - С. 23-25.
8. Грандт, В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності [Електронний ресурс] / В. В. Грандт. -

- Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2012_1_19.pdf. - Проблеми сучасної психології. - Запоріжжя : ЗНУ, 2012. - № 1. - С. 97-102.
9. Дідух, М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук : 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. - Київ, 2018. - 227 с.
 10. Дубчак, Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія / Г. М. Дубчак. Київ : Талком, 2017. - 321 с.
 11. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень / О. Даниляк, С.-А. Маринець, О. Заячківська // Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. - 2016. - Т. 45, Т. 28. - С. 27-40. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh_lik_2016_45_28_4
 12. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінгстратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.
 13. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368- 379 с.
 14. Дорошенко М.М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України. - К., 2000. – 19 с.
 15. Єфімова О.А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету. 2021. № 7. С. 85–94.
 16. 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.

- 17.Заїка І.В. Сутність та вплив соціального напруження на діяльність загальноосвітніх навчальних закладів. Технології роботи психолога в організації : тези III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених, м. Запоріжжя, 26–27 жовтня 2019 р. Запоріжжя, 2019. С. 22–24.
- 18.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.
- 19.Кириченко, В. В. (2023) Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки (2). с. 19-24.
- 20.Карамушка, Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур // Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. - 2020. - Вип 55. - С. 23-30.
- 21.Карпенко, Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія / Є. В. Карпенко. - Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. - 271 с.
- 22.Коваленко, А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – Вип.14 (17). - С. 54-65.
- 23.Кокун, О. М. Концептуальні засади психофізіологічного забезпечення становлення фахівців професій типу “людина-людина” / О. М. Кокун // Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. - 2013. - Вип 14. - С. 109-119.
- 24.Колчигіна А. В. Прояв різних профілів копінг-стратегій в емоційних станах студентів в ситуації оцінювання знань. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 51. С. 91–99.

- 25.Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами //Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
- 26.Копінг поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман). URL : <http://www.gurutestov.ru/test/193>
- 27.Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. К., 2009. Т. 11. ч. 3. С. 152–163.
- 28.Кокун, О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія / О.М. Кокун. – Київ.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. - 200 с.
- 29.Лазарус Р. Стрес та його подолання : психологічні механізми. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html>
- 30.Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х. : ХМАПО, 2014. – 223 с.
- 31.Макаренко П.В. Гендерні особливості копінг-поведінки працівників ОВС // Вісник Національного університету оборони України. 2014. №4 (41). С. 252 – 256.
- 32.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
- 33.Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 381 с.
- 34.Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. Педагогіка і психологія. 2019. № 2. С. 116–126.
- 35.Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 1. С. 68–70.
- 36.Поспелова І.Д., Столярик Ю.Д. Механізми психологічного захисту та образ Я – фізичного. Фундаментальна та практична психологія в Україні: витоки і

перспективи : збірник наукових праць Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конференції молодих учених та студентів, м. Одеса, 19 травня 2019 р. Одеса, 2019. С. 122–124.

- 37.Родіна Н.В. Статеврольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 1 (32). С. 32 – 37. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/1/08.pdf>
- 38.Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу // Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608–633.
- 39.Саламатіна Є. Профілактика професійного вигорання / Є. Саламатіна // Психолог. – 2013. – № 8. – С. 26-28.
- 40.Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
- 41.Субашкевич І.Р., Бордіян Я.І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 1. С. 91-97.
- 42.Теорія та практика психокорекції особистості [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; [голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П.]. – Умань, 2023. 213с. – Режим доступу: <https://fspu.udpu.edu.ua/kafedra-psykholohii/>.
- 43.Beasley M., Thompson T., Davidson J. Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness // Personality and Individual Differences. - 2003. - Vol. 34. - № 1. - P. 77-95.
- 44.Campbell, T.S., Johnson, J.A., Zernicke, K.A. (2013). General Adaptation Syndrome. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral 55

Medicine. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1135

45.Freudenberger H.J. Staff burn-out. Journal of social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165.

46.Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. P. 456.

47.Simeon, Daphne. Feeling Unreal : Depersonalization Disorder and the Loss of the Self : [англ.] / Daphne Simeon, Jeffrey Abugel. — USA : Oxford University Press, 2008. — 242 p.

48.Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / S.E. Jackson. Palo Alto : Consulting Psychologist Press. 2018. 266 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI)

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI) містить низку тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою частоти використання різних стратегій копіngu. Ось кілька типових тверджень, які можуть бути включені в CSI:

1. Я намагаюся вирішити проблему, як тільки вона виникає.
2. Я звертаюся за допомогою до друзів або родини, коли відчуваю стрес.
3. Я намагаюся уникнути ситуацій, які можуть викликати у мене стрес.
4. Я думаю про позитивні речі, щоб покращити свій настрій.
5. Я обговорюю свої почуття з іншими людьми.
6. Я намагаюся зосередитися на тому, що я можу контролювати.
7. Я зменшую спілкування з людьми, які викликають у мене стрес.
8. Я намагаюся розслабитися і відпочити, коли відчуваю стрес.
9. Я приймаю ситуацію такою, якою вона є, і намагаюся з цим жити.
10. Я використовую гумор, щоб полегшити стрес.
11. Я шукаю поради в книгах або статтях, щоб зрозуміти, як справитися зі стресом.
12. Я займаюся спортом або фізичною активністю, щоб поліпшити свій настрій.
13. Я уникаю думок про проблему, коли це можливо.
14. Я обговорюю свої проблеми з психологом або консультантом.
15. Я намагаюся зрозуміти, чому ця ситуація сталася, щоб знайти рішення.
16. Я виконую рутинні справи, щоб відволіктися від проблеми.
17. Я ділюся своїми переживаннями з людьми, яким довіряю.
18. Я намагаюся дотримуватися позитивного ставлення, навіть коли важко.
19. Я використовую техніки релаксації, такі як медитація або дихальні вправи.

20. Я намагаюся зосередитися на своїх сильних сторонах, щоб впоратися з труднощами.
21. Я намагаюся знайти спосіб розв'язати проблему самотійно.
22. Я ставлюся до стресових ситуацій як до можливості чогось навчитися.
23. Я беру паузу, щоб відпочити, коли відчуваю стрес.
24. Я намагаюся проаналізувати ситуацію, щоб зрозуміти, що робити далі.
25. Я висловлюю свої почуття через творчість, наприклад, малювання або письмо.
26. Я уникаю контакту з людьми, які викликають у мене стрес.
27. Я намагаюся дотримуватися розпорядку дня, щоб зменшити стрес.
28. Я звертаюся до своїх захоплень, щоб відволіктися від проблем.
29. Я не люблю обговорювати свої проблеми з іншими.
30. Я просто чекаю, поки ситуація вирішиться сама собою.
31. Я намагаюся знайти нові підходи до вирішення своїх проблем.
32. Я ділюсь своїми переживаннями на соціальних мережах або в онлайн-спільнотах.
33. Я намагаюся не думати про проблеми, коли можу.
34. Я намагаюся отримати більше інформації про те, що мене турбує.
35. Я звертаюся за допомогою до професіоналів, коли відчуваю, що не можу впоратися самотійно.
36. Я намагаюся відволіктися, займаючись улюбленими хобі.
37. Я просто спостерігаю за ситуацією, а не намагаюся її змінити.
38. Я вірю, що з часом все вирішиться само собою.
39. Я обмірковую свої почуття та намагаюся зрозуміти, чому я так відчуваю.
40. Я стараюся зберігати спокій і не панікувати в стресових ситуаціях.
41. Я намагаюся вести здоровий спосіб життя, щоб зменшити стрес.
42. Я обмірковую, як я міг би краще впоратися з подібною ситуацією в майбутньому.
43. Я проводжу час на свіжому повітрі, щоб відволіктися від проблем.
44. Я читаю книги або дивлюся фільми, щоб відволіктися від своїх переживань.

- 45.Я намагаюся підтримувати позитивні стосунки з оточуючими.
- 46.Я нагадую собі, що все не так погано, як здається.
- 47.Я записую свої думки в щоденник, щоб краще зрозуміти свої почуття.
- 48.Я не хочу говорити про свої проблеми з іншими людьми.
- 49.Я намагаюся знайти щось смішне, щоб поліпшити настрій.
- 50.Я відчуваю, що мої стратегії справляння з проблемами потребують змін.
- 51.Я намагаюся поговорити з кимось, хто переживав подібну ситуацію.
- 52.Я часто ставлюся до своїх проблем із іронією.
- 53.Я намагаюся знайти рішення проблеми самостійно, не залучаючи інших.
- 54.Я використовую позитивні афірмації, щоб підняти собі настрій.
- 55.Я намагаюся зосередитися на тому, що приносить мені радість.
- 56.Я планую свій день так, щоб у мене було більше часу для відпочинку.
- 57.Я уникаю новин або інформації, яка може підвищити мій рівень стресу.
- 58.Я дію спонтанно, коли відчуваю стрес, не обдумуючи свої дії.
- 59.Я беруся за нові проекти, щоб відволіктися від своїх проблем.
- 60.Я знаходжу заспокоєння в рутинних справах.

ДОДАТОК Б

**Опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман,
у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої**

Інструкція. Вам буде запропоновано ряд тверджень, які стосуються особливостей вашої поведінки в складних ситуаціях. Прочитавши кожне з тверджень, визначте, чи вірно воно щодо вас чи ні. Ви можете вибрати один із чотирьох варіантів відповіді залежно від того, як часто ви використовуєте зазначений у твердженні спосіб поведінки: 0 — «ніколи», 1 — «рідко», 2 — «іноді», 3 — «часто». Обраний вами варіант відмітьте у відповідній графі опитувального листа. Будьте уважні й намагайтеся відповідати щиро. Тут немає правильних чи неправильних («поганих» або «хороших») відповідей.

Текст опитувальника

№	Потрапивши в складну ситуацію, я...	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1.	Зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі на наступному кроці	0	1	2	3
2.	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не допоможе, головне — робити хоч щось	0	1	2	3
3.	Намагався схилити оточуючих до зміни їхньої думки	0	1	2	3
4.	Розмовляв з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію	0	1	2	3
5.	Критикував і звинувачував себе	0	1	2	3
6.	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як є	0	1	2	3
7.	Сподівався на диво	0	1	2	3
8.	Змирявся з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3

9.	Поводився так, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10.	Намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11.	Намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12.	Спав більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
13.	Зривав свою злість на тих, хто спричинив мої проблеми	0	1	2	3
14.	Шукав співчуття та розуміння у когось	0	1	2	3
15.	У мене виникала потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16.	Намагався забути про це все	0	1	2	3
17.	Звертався за допомогою до спеціалістів	0	1	2	3
18.	Змінювався або ріс як особистість у позитивному напрямку	0	1	2	3
19.	Вибачався або намагався все залагодити	0	1	2	3
20.	Склав план дій	0	1	2	3
21.	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22.	Розумів, що сам спричинив цю проблему	0	1	2	3
23.	Набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24.	Говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25.	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками	0	1	2	3
26.	Ризикував навмання	0	1	2	3
27.	Намагався діяти не надто поспішно, не довіряючи першому пориву	0	1	2	3
28.	Знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29.	Знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30.	Щось змінював так, що все налагоджувалося	0	1	2	3

31.	Загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32.	Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не думати	0	1	2	3
33.	Питав поради у родича або друга, яких поважаю	0	1	2	3
34.	Намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35.	Відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36.	Говорив з кимось про те, що відчуваю	0	1	2	3
37.	Стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38.	Зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39.	Використовував минулий досвід — мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40.	Знав, що треба робити, і подвоював зусилля, щоб усе налагодити	0	1	2	3
41.	Відмовлявся вірити, що це дійсно сталося	0	1	2	3
42.	Давав собі обіцянку, що наступного разу все буде інакше	0	1	2	3
43.	Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44.	Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45.	Щось змінював у собі	,0	1	2	3
46.	Хотів, щоб усе це швидше якось вирішилося або закінчилося	0	1	2	3
47.	Уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48.	Молився	0	1	2	3
49.	Прокручував у думках, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50.	Думав про те, як би в цій ситуації діяв хтось, ким я захоплююсь, і намагався наслідувати його	0	1	2	3

ДОДАТОК В**Обчислення результатів методики «Копінг-тест Лазаруса»**

Досліджуваному пропонується набір з 50 тверджень, які відносяться до поведінки людини в складних життєвих ситуаціях. Учасникам дослідження пропонується оцінити частоту вияву цих типів поведінки у власному досвіді.

Підрахунок балів ведеться за субшкалою: ніколи - 0 балів, рідко - 1 бал, інколи - 2 бала, часто - 3 бали.

Обчислення результатів опитування можна проводити двома способами: за формулою та за сумарним балом по кожній шкалі опитувальника.

Обчислення за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{максимальний бал} * 100$

Кожен номер запитання в опитувальнику відповідає певній шкалі, такі як шкала "конфронтаційного копіngu", яка включає запитання під номерами 2, 3, 13, 21, 26 та 37. Максимальний бал за окреме питання становить 3 бали, з усіх питань субшкали опитуваний міг набрати 18 балів. Якщо досліджуваний набере в цій шкалі 10 балів, це і буде показник рівня конфронтаційного копіngu.

Визначення по сумарному балу.

Цей спосіб підрахунку простіший. Ведеться підрахунок сумарних балів за кожною шкалою і за цими балами проводиться опис вираженості кожної копінг-стратегії.

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копіngu;

7-12 - середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 - висока напруженість копіngu, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ

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

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

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

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

Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.

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

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

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

Тестовий матеріал до методики «Копінг-стратегії Лазарауса»

№	Опинившись у складній ситуації, я...	Ніколи	Іноді	Рідко	Завжди
1.	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці	0	1	2	3
2.	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не дасть великого результату — діяв,	0	1	2	3
3.	Намагався хоч якось схилити вищих до зміни їхньої думки	0	1	2	3
4.	Спілкувався з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5.	критикував і дорікав собі.	0	1	2	3
6.	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як є.	0	1	2	3
7.	Сподівався на диво.	0	1	2	3
8.	змирився з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9.	Наче сам себе запевняв, що так і повинно було статися.	0	1	2	3
10.	Старався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11.	намагався побачити в ситуації щось позитивне.	0	1	2	3
12.	спав більше, ніж зазвичай.	0	1	2	3
13.	Зривав своє роздратування на тих, хто накликав на мене проблеми,	0	1	2	3
14.	шукав співчуття і розуміння у когось, але його не отримав.	0	1	2	3
15.	Намагався виразити себе творчо.	0	1	2	3
16.	Сподівався забути про все.	0	1	2	3
17.	Звертався до спеціалістів	0	1	2	3
18.	змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
19.	вибачався або намагався загладити свою провину.	0	1	2	3
20.	складав план дій.	0	1	2	3

21.	намагався дати своїм почуттям якийсь вихід	0	1	2	3
22.	Розумів, що сам зробив цю проблему	0	1	2	3
23.	набирався досвіду з цієї ситуації	0	1	2	3
24.	говорив з кимось, хто міг би конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25.	намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками	0	1	2	3
26.	Ризикував напролом	0	1	2	3
27.	намагався діяти не надто поспішно, не довіряючись першому пориву	0	1	2	3
28.	знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29.	знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30.	змінював щось так, що все владнувалося	0	1	2	3
31.	загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32.	не допускав це до себе, намагаючись особливо не задумуватись про це	0	1	2	3
33.	питав поради у родича або людини, яку поважав	0	1	2	3
34.	намагався, щоб інші не дізналися, наскільки погано йдуть справи	0	1	2	3
35.	відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36.	говорив про те, що відчуваю	0	1	2	3
37.	стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38.	зривався на інших людях	0	1	2	3
39.	користувався минулим досвідом — мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40.	знав, що треба робити, і подвоював зусилля, щоб все налагодити	0	1	2	3
41.	відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
42.	давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43.	знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44.	намагався, щоб мої емоції не надто	0	1	2	3

	заважали мені в інших справах				
45.	щось змінював у собі	0	1	2	3
46.	хотів, щоб все це швидше якось сформувалося або закінчилося	0	1	2	3
47.	уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48.	молився	0	1	2	3
49.	прокручував у думках, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50.	думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.	0	1	2	3