

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості стресостійкості у студентів з різними копінг-  
стратегіями»

Студентки 4 курсу групи ПС-41 першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-  
професійної програми «Психологія» за  
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Попова Д.Ю.

Керівник  
доцент, к. психол.н, Скворчевська Є.Л.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
  
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичний аналіз стресостійкості і копінг-стратегій у психології.....	6
1.1. Поняття «стресостійкість» у вітчизняних та зарубіжних теоріях.....	6
1.2. Поняття «копінг-стратегії» .....	13
1.3. Взаємозв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіями.....	19
Висновки до розділу 1.....	26
Розділ 2. Емпіричне дослідження стресостійкості та копінг-стратегій у студентів.....	27
2.1. Методики дослідження.....	27
2.2. Визначення стресостійкості та соціальної адаптації.....	29
2.3. Проаналізувати копінг-стратегії.....	31
2.4. Визначити спрямованість особистоті.....	33
2.5. Результати кореляційного аналізу.....	35
Висновки до розділу 2 .....	44
Висновки .....	45
Список використаних джерел.....	48
Додатки.....	50

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Стрес є глобальною проблемою, особливо зараз під час війни та пандемії. Стрес є нормальною фізіологічною реакцією організму на подразливі фактори ззовні, причиною можуть стати сварки на роботі, негаразди у сімейних відносинах.

Стрес стимулює активність людини, дає змогу інтенсивніше використовувати свій потенціал, активізувати свої сили і можливості. Має руйнівну силу, може призводити до серйозних внутрішніх переживань і невротичних станів.

Важливість стресостійкості в сфері психологічного та фізичного здоров'я людини визначається її впливом на реакцію організму на стресові ситуації. Недолік стресостійкості може призвести до ряду негативних наслідків, таких як порушення сну, підвищена пітливість, та прискорене серцебиття, а також гіпертонус та інші фізіологічні аномалії. У повсякденному житті важливо мати високий рівень стресостійкості, оскільки це сприяє здатності ефективно адаптуватися до труднощів та зберігати психічне та фізичне здоров'я. Необхідно розглядати стресостійкість як важливий аспект у забезпеченні стійкості і добробуту.

Стрес призводить не тільки до фізичних змін а і впливає на емоційний стан людини — тривожність, депресія, неврози, емоційна нестійкість, занепад настрою, або, навпаки, перезбудження, гнів, порушення пам'яті, безсоння, підвищена стомлюваність тощо.

Важливим фактором у подоланні стресу є копінг- стратегії — це способи або методи, які використовують для управління стресом та вирішення проблем. Ці стратегії дозволяють адаптуватися до стресорів та забезпечувати психологічну рівновагу.

Дослідження копінг-стратегій може також допомогти у розробці індивідуальних та колективних підходів до управління стресом, що є актуальним в контексті сучасного життя і студентів передусім.

Отже, тема кваліфікаційної роботи є актуальною так як студенти стикаються з різноманітними викликами і стресорами, такими як велике академічне навантаження, соціальні та особисті проблеми, а також вимоги до майбутньої кар'єри. Копінг-стратегії, які вони використовують для подолання стресу, можуть суттєво впливати на їх рівень стресостійкості та загальний психологічний стан. Дослідження в цій області може розкрити, які саме стратегії копіngu є найбільш ефективними для зменшення стресу серед студентів, і як ці стратегії впливають на їх загальну стресостійкість. Робота у цьому напрямку може мати значення для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя студентів і їх успішність у навчанні.

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість

**Предмет дослідження:** особливості взаємозв'язку стресостійкості і різних копіng-стратегій у студентів

**Мета дослідження:** виявити взаємозв'язок між стресостійкістю і копіng-стратегіями у студентів та визначити їх особливості.

**Гіпотеза:** студенти з високим рівнем стресостійкості ефективніше використовують проблемно-орієнтовні моделі копіng поведінки.

**Завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз стресостійкості та копіng-стратегій у психології.
2. Визначити стресостійкість та соціальну адаптацію студентів.
3. Дослідити спрямованість особистості студентів.
4. Визначити копіng-стратегії студентів.
5. Виявити взаємозв'язок між стресостійкістю і копіng-стратегіями у студентів.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація;
- емпіричні: методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге); методика «Діагностики спрямованості особистості» (Б. Баса), методика «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса).

- статистичні: методи первинної та вторинної математичної обробки даних дослідження (підрахунок середнього арифметичного, дисперсії, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента);

**Характеристика вибірки:** вибірка складається зі студентів факультету психології у віці 20-25 років. Вибірка є репрезентативною.

**Практична значущість отриманих результатів:** результати дослідження можуть бути корисними для різних груп осіб. Викладачі закладів вищої освіти можуть використовувати їх для розробки діагностичних, профілактичних, консультативних та корекційних заходів зі студентами. Працівники психологічної служби також можуть скористатися цими результатами для виконання своєї професійної діяльності.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1 Поняття «стресостійкість» у вітчизняних та зарубіжних теоріях

Ми обрали данну тему тому що стрес є невід'ємною частиною життя кожного, і актуальним буде пошук методів або стратегій що допомогли б долати стрес якомога ефективніше.

Щоб розглянути тему стресостійкості та стилей реагування на стрес треба визначити насамперед що вкладається у саме поняття «стресс». Першим вченим що сформулював концепцію стресу був Г. Сельє він виявив що у деяких пацієнтів присутні спільні реакції, що не пов'язані з конкретною причиною. Під час своїх експериментів та спостережень він виявив що різні види впливів: холод, тепло, травми, інекції викликають спільні фізіологічні реакції в організмі. Пізніше, ці висновки лягли у його теорію стресу або теорію загального адаптаційного синдрому, що мала три основних етапи реакції на стрес: тривога, адаптація та виснаження.

Таким чином, Г. Сельє було узагальнено результати досліджень і доведено існування трьох стадій процесу, який він назвав загальним адаптаційним синдромом.

1. Етап тривоги- організм сприймає стресор і мобілізує ресурси для боротьби з ним. Це початкова реакція на стрес під час якої активізуються захисні механізми.
2. Етап адаптації- організм продовжує боротьбу зі стрессором використовуючи свої ресурси. На цьому етапі організм адаптується до стрессора і намагається відновити нормальне функціонування.
3. Етап виснаження- зниження ресурсів, дезадаптація.

Також Г. Сельє ввів два поняття стресу за емоційними реакціями- еустрес і дистрес. За його думкою еустрес- це корисний стрес, що «тонізує роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил. Дистрес є негативним видом стресу, який викликає відчуття неспокою, тривоги та може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я. Дистрес може бути результатом конфліктів, труднощів, втрати, невдач або будь-яких інших негативних життєвих обставин.

Обидва ці терміни відображають, що стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість в залежності від контексту та індивідуальних реакцій. Еустрес може бути стимулюючим і корисним, допомагаючи розвивати резерви та адаптуватися до викликів. Дистрес, навпаки, може призводити до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, якщо не управляти негативними впливами стресу.

М. Є. Сандомирський: український науковець у галузі медичної та клінічної психології, зосереджений на дослідженні стресових станів та їх впливу на психічне здоров'я. О.Я. Чебикін: Український науковець, присвятивший своє дослідження аспектам стресу та копінг-стратегій. Ці дослідники внесли значний вклад у розуміння стресу та його впливу на фізичне та психічне здоров'я людини, а також розробили різноманітні теорії та підходи для вивчення цього явища.[1]

Отже, стрес характеризується комплексною реакцією організму на неспецифічне подразнення і супроводжується фізіологічними змінами.

Далі вивчення стресу призвело до розробки нових концепцій, теорій і моделей, що відображають загальні біологічні, фізіологічні та психологічні аспекти цього явища. Ці підходи спрямовані на розуміння сутності стресу, визначення його причин і механізмів регулювання, а також особливостей його прояву.

Розглянемо кілька сучасних та важливих психологічних моделей і теорій стресу:

- Генетично-конституційна теорія стверджує, що здатність організму подолати стрес залежить від заздалегідь визначених стратегій функціонального захисту, незалежно від поточної ситуації. Дослідження в цьому напрямі прагнуть встановити взаємозв'язок між генетичним складом та конкретними фізичними характеристиками, які можуть впливати на загальну стійкість людини до стресу,

- Психодинамічна модель, побудована на основі теорії З. Фрейда, визначає два типи виникнення та вияву тривоги та занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Зокрема, стримування

сексуальних спонукань та агресивних інстинктів є яскравим прикладом причини виникнення цього типу тривоги.

- Модель схильності (діатезу) до стресу ґрунтується на взаємодії спадкових та зовнішніх факторів середовища. Вона передбачає взаємний вплив факторів, які створюють передумови, та несподіваних, потужних впливів на формування реакцій напруги.

- Модель Н. G. Wolff розглядає стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули. Згідно з цією моделлю, автор визначав, що реакції на стрес залежать від природи атитюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї.

- Модель D. Mechanik фокусується на понятті та механізмах адаптації як центральному елементі. Автор визначає адаптацію як спосіб, за допомогою якого індивід бореться з ситуацією та своїми почуттями, спричиненими цією ситуацією. Адаптація в моделі D. Mechanik має два прояви:

- Подолання (coping) – це боротьба з самою ситуацією. Включає цілеспрямовану поведінку та здібності приймати адекватні рішення при зіткненні з життєвими завданнями та вимогами.

- Захист (defence) – це боротьба з відчуттями, що виникають у зв'язку із ситуацією.

Модель визнає, що ефективна адаптація включає як управління самою ситуацією, так і емоційними відгуками на неї.

- Системна модель стресу- враховує процеси управління, такі як поведінка та адаптація, на рівні системної саморегуляції. Основний принцип полягає в тому, щоб порівнювати поточний стан системи з її відносно стабільними нормативними значеннями, щоб визначити рівень стресу та впливати на процеси саморегуляції.

- Інтеграційна модель стресу обґрунтовує виникнення проблем, які супроводжуються постійно зростаючим напруженням функцій організму. Коли проблема залишається невирішеною, розвивається стрес. Здатність людини вирішувати актуальні проблеми залежить від численних чинників, таких як ресурси,



особистісний потенціал, психологічна та фізіологічна установка на вирішення проблем, а також вибір типу реагування індивіда тощо.

- Міждисциплінарна модель стресу визначає виникнення стресу в результаті впливу стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих представників і можуть призводити до різних фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, іноді навіть патологічних. Ця модель розглядає стрес як комплексний явище, що об'єднує різні аспекти і взаємодії між фізіологією, психологією та поведінкою. Вона підкреслює важливість врахування різноманітних факторів, які можуть викликати стресову реакцію та впливати на організм. Такий підхід спрямований на розуміння стресу як складного явища, що виникає в результаті взаємодії різних аспектів людського життя.

- Теорія конфліктів досліджує взаємозв'язок між поведінкою людини у суспільстві і станом напруження у відносинах. За цією теорією причини конфліктів можуть виникати через необхідність відповідати соціальним нормам та вимогам, що може створювати напруження в міжособистісних відносинах та спричиняти стрес.

- Транзактна модель стресу і копінгу Р. Лазаруса базується на концепції стресу як транзакційного явища, яке залежить від важливості стимулу для реципієнта. Згідно з цією моделлю оцінка стресових ситуацій визначається тим, як особа сприймає і оцінює події навколишнього середовища. Основна ідея полягає в тому, що стрес не тільки залежить від самої ситуації, але також від індивідуальної інтерпретації цієї ситуації. Крім того, враховується наявність соціальних і культурних ресурсів, які можуть впливати на здатність особи ефективно долати стрес.

Також, у нашій роботі буде важливим зазначити, що стрес можна класифікувати на груповий та індивідуальний в залежності від того, чи виникає він через вплив на велику кількість людей чи ж одну конкретну особу. Груповий стрес спричиняється шкідливими факторами, такими як війни, голод, терористичні акти або природні катастрофи, і впливає на значну групу людей. Під час групового стресу може спостерігатися емоційне зараження, що підсилює вплив стресу на індивідів. З іншого боку, індивідуальний стрес виникає, коли конкретна особа переживає напругу

через певний подразник, який може не впливати на інших. Цей вид стресу особливий для кожного індивіда і може бути викликаний різними факторами, такими як особисті труднощі, професійні проблеми або особисті втрати.

Високий рівень стресогенності у сучасних соціокультурних умовах значно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини. Саме тому важливим завданням є адаптація до великої кількості стресогенних ситуацій за для покращення психологічного і фізичного благополуччя людини. Існує досить багато поглядів науковців на поняття стресостійкості, так Г. Сельє розглядав стресостійкість як здатність організму адаптуватися до стресорів і витримувати їх вплив, С. Коббл-Дуглас та Р. Лазарус розглядали стресостійкість як суб'єктивне відчуття і здатність ефективно впоратися зі стресом на психологічному рівні. Вони вважали, що ефективна стресостійкість включає в себе психологічні ресурси та стратегії регулювання емоцій. С. Фолкман і Р. Лазарус визначають стресостійкість як здатність ефективно керувати стресом і використовувати його як стимул для особистісного зростання. С. Сател та С. Хаус розглядають стресостійкість в контексті подолання травматичних ситуацій та відновлення психічного здоров'я. Л.М. Аболін визначає стресостійкість як властивість, яка описує індивіда в процесі виконання завдань за умов напруженої діяльності. Ця властивість виявляється в гармонійній взаємодії різних емоційних механізмів, які спільно сприяють успішному досягненню поставленої мети. Т.А. Немчин визначив стресостійкість як особистісну здатність організму утримувати нормальний рівень працездатності під впливом стресора. Аналіз результатів досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів, таких як Ю.В. Щербати, В.М. Корольчук, вказує на наявність трьох психологічних компонентів стресостійкості:

#### 1. Соціальний компонент:

Розвиток свідомості, емоційно-вольової та когнітивної сфер підсилює інтенсивність психологічного стресу.

Соціальні новоутворення є первинною основою розвитку внутрішньої впевненості в силі, особливо за умови віри в підтримку інших людей.

Критерієм розвитку цього компоненту є зміна свідомості та емоційно-вольової сфери.

## 2. Поведінковий компонент:

Включає форми поведінки, спрямовані на мобілізацію захисних сил для подолання стресу.

Засоби управління стресом включають зміну стресової ситуації та зміну самої особистості через тренування, саморегуляцію, зміну стилю життя тощо.

## 3. Особистісний компонент:

Узагальнює всі особливості людської психіки і є найбільш важливим для визначення стійкості особистості до стресу.

Результати досліджень дозволяють припустити, що міра стресостійкості може бути прогнозована через вивчення сформованих у особистості рис, зокрема через когнітивний, емоційний та соціальний компоненти. При цьому особистісний компонент визначається характерологічними особливостями структури особистості та диспозиціями.[1]

На нашу думку стресостійкість є непостійною та мінливою рисою, що треба оцінювати комплексно. Грунтуючись на працях М.Ф. Секач, Ю. Н. Гур'янова, А.П. Катуніна, О. Конопкіна, В. Шадрикова, Н. І. Бережної, Р. М. Шагієва, А. Л. Рудакова можна виділити спільні структурні компоненти до поняття стресостійкості:

- Вольовий компонент: що характеризується здатністю до витримки, цілеспрямованістю, наполегливістю, самоконтролю, ініціативністю, самостійністю, відповідальністю та енергійністю.
- Мотиваційний компонент: відображає прагнення особистості до виконання поставлених завдань.
- Фізіологічний компонент: характеризує запас енергетичних можливостей людини.
- Пізнавальний компонент: визначає рівень усвідомлення та розуміння завдань.
- Саморегулюючий компонент: визначає здатність особистості до власного контролю і управління своєю поведінкою.
- Емоційний компонент: відображає здатність особистості контролювати свої емоції, керувати ними та виражати їх.

- Інтелектуальний компонент: виявляється у здатності оцінювати вимоги ситуації, робити прогноз щодо її можливих змін та приймати обдумані рішення про способи дій. Це означає, що особа з цим компонентом може розуміти і аналізувати контекст ситуації, визначати можливі наслідки і вибирати оптимальні стратегії дій для подолання стресу.[2,3]

Властивість стресостійкості проявляється у стабільності функцій організму та психіки при впливі стрес-факторів, їх опірності та витривалості до зовнішніх впливів, а також у функціональній пристосованості людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, а також у здатності компенсувати надмірні функціональні порушення при впливі стресорів.

Окрім цього, важливим аспектом є дослідження власної стресостійкості людини, яка включає в себе можливість зберігання цілісності організму та особистості в стресових умовах, а також здатність до вирішення завдань на високому рівні якості. Рівень стресостійкості особистості є динамічним і може змінюватися під впливом різних факторів, таких як рівень тривожності, локус контролю, самооцінка, адаптивність, емоційна лабільність, ригідність, імпульсивність, інтровертованість, екстравертованість, мотивація на досягнення та інші.[6]

Отже, перший вчений який сформулював поняття «стресс» був Г. Сельє. Він узагальнив результати своїх досліджень і визначив три стадії загального адаптаційного синдрому: тривоги, адаптації та виснаження. Під час тривоги організм мобілізує ресурси для боротьби зі стресором. На етапі адаптації він продовжує цю боротьбу та намагається відновити нормальне функціонування. У етапі виснаження ресурси знижуються, що може призвести до дезадаптації.

Вивчення стресу призвело до розробки нових концепцій, теорій і моделей для розуміння його сутності, причин, механізмів регулювання та особливостей прояву.

Стресостійкість - це комплексна психічна якість, яка означає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психічне й фізичне здоров'я. Це означає, що стресостійка людина може успішно впоратися з труднощами, не втрачаючи емоційної стійкості і продуктивності у різних сферах життя. Стресостійкість включає в себе здатність розпізнавати та керувати

своїми емоціями, вміння швидко адаптуватися до змін, ефективно вирішувати проблеми та відновлюватися після стресових ситуацій. Серед основних компонентів стресостійкості виокремлюють психодинамічні властивості, вольові якості, особливості саморегуляції поведінки та мотивацію. Ці аспекти визначають, наскільки ефективно особистість може адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати свою продуктивність і психологічне здоров'я.

Поняття "стресостійкість" вивчається як у вітчизняних, так і у зарубіжних теоріях, які розглядаються з різних підходів та акцентують увагу на різних аспектах цього явища.

У вітчизняних теоріях під стресостійкістю розуміють здатність особистості витримувати негативний вплив стресорів, зберігаючи при цьому свою функціональність та психічний комфорт. Вони акцентують на ролі психологічних та соціокультурних чинників у формуванні стресостійкості, а також на методах її підвищення та підтримки.

У зарубіжних теоріях стресостійкість розглядається з різних психологічних підходів, таких як когнітивний, біхевіоральний, психоаналітичний тощо. Зазвичай вони розглядають стресостійкість як комплексне явище, що включає в себе психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Вони також досліджують різні стратегії адаптації та методи підвищення стресостійкості.

Загалом, обидва напрямки досліджень спрямовані на розуміння природи та механізмів стресостійкості з метою розробки ефективних стратегій управління стресом та підтримки психічного здоров'я.

## **1.2 Поняття «копінг-стратегії»**

На нашу думку, копінг-стратегії є важливими, оскільки вони допомагають людям ефективно впоратися зі стресом та подіями, що викликають негативні емоції, та зменшити негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я. Розуміння різних стратегій копіngu та їх ефективності може бути корисним для того, щоб ефективно управляти своїм стресом.

Теоретичний аналіз досліджень когнітивних стилів у психологічній науці розкриває широкий спектр підходів та концепцій, спрямованих на вивчення і розуміння індивідуальних відмінностей в способах мислення та сприйняття інформації. Когнітивні стилі визначаються як стійкі, характерні для конкретної особистості, установки, стратегії та способи обробки інформації, які впливають на її мислення, усвідомлення, прийняття рішень та сприйняття світу.[7]

Одним з перших у дослідженні когнітивних стилів був Д. Колер, який в 1970-х роках запропонував теорію про філософію сприйняття, розрізняючи між аналітичним та голістичним способами мислення. Основна ідея Колера - це те, що люди опановують нові концепції та вміння через проживання досвіду, який включає фази конкретного досвіду, спостереження і рефлексії над досвідом, узагальнення та апробацію нових знань у нових ситуаціях.

У контексті копіngu, можна вважати, що рефлексія та узагальнення набутого досвіду можуть сприяти формуванню ефективних стратегій управління стресом і подоланню проблем. Наприклад, через аналіз попередніх стресових ситуацій людина може виявити, які саме стратегії були успішними, а які - ні, і на цій основі розробити більш ефективний план дій у майбутньому. Пізніше вчені розвинули цю теорію та виробили інші моделі, такі як модель "полярних досліджень" Р. Стренга та М. Кампбелла, а також модель "білінгвального сприйняття" Г. Гарднера.[11]

Ще однією важливою концепцією є теорія різниці між зовнішньою та внутрішньою орієнтацією, яку розробив Ф. Іванов-Сміт. Ця теорія розглядає, як особистість взаємодіє з інформацією: зовнішньо орієнтовані люди активно використовують зовнішній світ для вирішення проблем, тоді як внутрішньо орієнтовані люди спираються на свої власні думки та переконання. Інші підходи включають теорію полів аперцепції К. Левіна та концепцію когнітивних стилів П. Хани. К. Левін вважав, що сприйняття залежить від "полів", які складаються з особистісних характеристик, умов оточення та внутрішніх факторів. Згідно з цією теорією, сприйняття може змінюватися залежно від того, які фактори переважають в цьому полі.

Концепція когнітивних стилів П. Хани є підходом до розуміння того, як люди обробляють інформацію та приймають рішення. Хани виокремлює чотири основних когнітивних стилів:

- Активний слухач: Людина, яка найкраще засвоює інформацію, слухаючи та обговорюючи її.

- Теоретик: Особа, яка більш схильна до аналізу концепцій та використання логіки для розв'язання проблем.

- Практик: Людина, яка навчається, використовуючи конкретні досвіди і спостереження.

- Рефлектор: Особа, яка найкраще засвоює інформацію, відображаючи на своїх думках і досвіді.

Усі ці теорії та моделі намагаються пояснити індивідуальні відмінності у сприйнятті, розумінні та обробці інформації.

Р. Лазарус і С. Фолкман виділили дві основні категорії подолання стресу: орієнтоване на проблему та орієнтоване на емоції. Під подоланням, орієнтованим на проблему, розуміються стратегії, спрямовані на управління або зміну самої проблеми, яка викликала дистрес. Такі стратегії можуть включати активне вирішення проблем, планування та подолання обмежень. З іншого боку, подолання, орієнтоване на емоції, визначається як регулювання емоційних реакцій на проблему. Ці стратегії спрямовані на зменшення негативних емоцій, пов'язаних зі стресом, і можуть включати позитивне переосмислення, прийняття, звернення до релігії та гумору. Для вимірювання цих відповідей на стрес протягом певного періоду часу Р. Лазарус і С. Фолкман розробили опитувальник способів подолання (WCQ). Цей опитувальник базується на розрізненні стратегій, спрямованих на управління проблемою і емоціями, що дозволяє вимірювати, які конкретні стратегії використовують люди для подолання стресу.[8] Також, вони виокремили 8 стратегій копінг поведінки:

- Подолання, орієнтоване на проблему (Problem-focused coping): Це активне намагання змінити стресову ситуацію або усунути її причини. Люди, які використовують цей тип копіngu, фокусуються на тому, як вирішити проблему.

- Позитивне переосмислення (Positive reinterpretation and growth): це зусилля переосмислити ситуацію так, щоб побачити в ній позитивні аспекти або можливості для особистісного зростання.
- Прийняття (Acceptance): це прийняття того, що деякі речі не можна змінити, і зосередження на тому, що можна контролювати.
- Пошук підтримки (Seeking social support): це звернення до інших людей або отримання підтримки від них для допомоги у вирішенні проблеми або зменшення емоційного дискомфорту.
- Відволікання (Distraction): це відволікання від стресу за допомогою зосередження на інших аспектах життя або виконання інших дій.
- Подолання (Coping humor): це використання гумору для зменшення стресу або зниження емоційного навантаження.
- Релігійна/духовна віра (Religious coping): це використання релігійних або духовних вірувань для підтримки в стресових ситуаціях.
- Емоційне вираження (Emotional expression): це вираження своїх почуттів і емоцій через розмову або виразну діяльність.[9]

Як було зазначено, Лазарус і Фолкман розрізняють два стилі подолання стресу-орієнтованого на проблему, або на емоції, які також називаються активним і пасивним стилями подолання.

Основні активні стратегії, зазвичай, спрямовані на активні дії для вирішення проблеми або отримання підтримки, в той час як пасивні стратегії передбачають уникнення або відведення уваги від стресу. Серед активних стратегій, основними є "вирішення проблем", що включає в себе будь-які дії, спрямовані на розв'язання конкретної проблеми або стресової ситуації. Це може бути пошук і впровадження конкретних рішень або планів дій. Іншою активною стратегією є "пошук соціальної підтримки", коли людина звертається до свого оточення для отримання допомоги, порад або підтримки.[10] У той час, пасивні стратегії, такі як "уникнення", передбачають ухилення від стресу або позбавлення уваги від проблеми. Це може включати відведення уваги від стресу, уникнення думок або використання відволікання. Важливо зазначити, що деякі форми уникнення можуть мати й



активний характер, наприклад, якщо вони допомагають людині відсунути проблему із свого уваги, щоб зосередитися на інших, більш конструктивних завданнях.[16]

Згідно з дослідженнями К. С. Карвера, М. Ф. Шреєра та Дж. К. Вейнтрауба, найбільш адаптивними стратегіями копіngu є ті, які спрямовані на безпосереднє вирішення проблемної ситуації.[13] Це включає активні дії для усунення джерела стресу, планування своїх дій у відповідь на проблемну ситуацію, звернення за допомогою або порадою до соціального оточення, а також визнання реальності ситуації тощо. За їхніми дослідженнями, стратегії, пов'язані з емоційним реагуванням на проблемну ситуацію, відмовою визнати стресову ситуацію або уникненням вирішення проблеми, не є настільки ефективними для повноцінної адаптації.

Так, Р. Лазарус і С. Фолкман вважали, що ефективність копіngu залежить від відповідності між оцінкою ситуації і вибраною стратегією подолання. Вони вважали, що копінг-стратегія не може бути абсолютно ефективною або неефективною в будь-якій ситуації. Замість цього, ефективність копіngu залежить від того, наскільки відповідає вибрана стратегія поточній ситуації.

В їхньому дослідженні вони підкреслили, що стратегії, спрямовані на проблему, частіше є ефективними в контрольованих ситуаціях, коли людина має можливість впливати на події та змінювати ситуацію. З іншого боку, стратегії, спрямовані на емоції, можуть бути більш ефективними в неконтрольованих ситуаціях, коли особа не має можливості змінити ситуацію. Вони вважали, що ця відповідність між оцінкою ситуації і вибором стратегії допомагає людині краще адаптуватися до стресу та ефективніше подолати труднощі.

До копінг-поведінки підходили з широкого діапазону теоретичних точок зору. Її визначали як специфічну транзакцію між особою та контекстом, особливі дії під час стресу, набір стратегій, ієрархічно організований набір процесів Его, функцію емоцій, результат темпераменту, вираження стресу фізіології та якості регуляції дій. До основних теорій та підходів вивчення копінг-поведінки можна визначити:

Транзакційний підхід- де копінг був розглянутий як специфічна транзакція між особистістю та стресовим контекстом, де реакція людини на стрес визначається взаємодією між її особистістю, контекстом та перцепціями

Психологічний підхід: копінг був розглянутий як прояв психологічних процесів і стратегій, які люди використовують для подолання стресу та забезпечення адаптації до нього.

Біологічний підхід: копінг досліджувався як результат фізіологічних реакцій організму на стрес, таких як активність гормональної системи або нервово-ендокринна реакція.

Психосоціальний підхід: копінг був вивчений як індикатор компетентності та адаптації, а також як результат взаємодії індивідуальних та соціальних факторів.

Емоційний підхід: копінг розглядали як функцію емоцій, допоміжний механізм для регулювання емоційних станів під час стресу.

У теорії копінг-поведінки виділяються три основні копінг-стратегії:

- копінг-стратегія вирішення проблем;
- копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки;
- копінг-стратегія уникнення.

Копінг-стратегія вирішення проблем є ключовою складовою адаптивного копіngu. Вона передбачає активне розв'язання або зміну самої проблеми, яка викликала стрес. Це може включати розроблення планів дій, пошук альтернативних рішень та використання певних стратегій для подолання проблем. Наприклад, якщо людина стикається з труднощами на роботі, вона може вирішити цю проблему шляхом розробки конкретного плану дій, звернення за консультацією до колег або начальства, або шляхом вирішення проблеми крок за кроком.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки є також важливою для ефективного подолання стресу. Соціальна підтримка може надати людині емоційну підтримку, поради та допомогу у складних ситуаціях. Однак важливо мати на увазі, що не всі види соціальної підтримки є однаково корисними, і деякі можуть навіть бути шкідливими для психічного здоров'я.

Копінг-стратегія уникнення, незважаючи на свою поширеність, часто вважається менш ефективною у подоланні стресу. Ця стратегія передбачає уникнення або зменшення емоційної напруги, зазвичай шляхом уникнення або відволікання від стресора. Втім, це може призвести до тимчасового зменшення

стресу, але не розв'язання кореневої проблеми, що може призвести до подальшого накопичення стресу та негативних наслідків для психічного здоров'я.

Тобто, копінг-стратегії вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, зазвичай, вважаються більш ефективними у подоланні стресу, ніж копінг-стратегія уникнення.

Підсумовуючи, копінг-стратегії – це доволі ефективні способи, за допомогою яких можна долати стрес. Ми припускаємо, що найбільш ефективними стратегіями подолання є – планування проблеми, пошук підтримки, відволікання. Також, важливими аспектами ментального благополуччя є позитивне мислення, хоча його і не відносять до окремої копінг-стратегії.

### **1.3 Взаємозв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіям**

В подоланні стресу та виборі різноманітних копінг-стратегій важливу роль відіграє особистість людини: її темперамент, локус контролю, тип нервової системи, цінності і тд. А. ДеЛонгіс і С. Хольцман підкреслюють, що особистість впливає на кожен аспект стресу, включаючи сприйняття стресових подій, оцінку ситуації, вибір стратегій подолання та ефективність їх застосування.[17]

Особистість визначає, як людина сприймає та оцінює стресові події. Різні типи особистості можуть впливати на те, як і в якому ступені людина сприймає загрозу в стресових ситуаціях. Наприклад, люди з високим рівнем невротизму можуть більше схильні до сприйняття подій як стресових. Також особистість впливає на вибір стратегій подолання. Люди з різними типами особистості можуть віддалятися від стресу по-різному: хтось може шукати соціальну підтримку, коли інший може віддавати перевагу самотійному розв'язанню проблеми. Крім того, ефективність стратегій подолання також залежить від особистісних характеристик. Люди з різними типами особистості можуть виявляти різний рівень успішності у використанні певних стратегій подолання. Наприклад, для людей з високим рівнем екстраверсії можуть бути ефективними стратегії, що залучають соціальну підтримку, тоді як для

людей з більш інтровертними рисами можуть бути корисними стратегії, спрямовані на самостійне розв'язання проблем.

Особистісні відмінності в подоланні стресу часто досліджуються через роль п'яти основних особистісних рис: нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, приємність і сумлінність.[14]

Екстраверсія, як перший з п'яти основних факторів особистості, має різні аспекти, які можуть виявлятися в різній мірі у різних людей. Деякі з цих аспектів включають напористість, спонтанність, енергію, домінантність, впевненість, свободу волі та комунікабельність. Екстраверсія часто асоціюється з комунікабельністю і соціальністю. Деякі дослідники вважають, що почуття волі та комунікабельність є двома аспектами екстраверсії, тоді як інші вважають, що це побічні продукти інших рис екстраверсії. Також встановлено зв'язок між екстраверсією та темпераментом підходу, що включає в себе тенденцію до активності, пошуку нових вражень та схильність до позитивних емоцій. Отже, екстраверсія може відображати відносну чутливість системи загального підходу до стимулів та навколишнього середовища.

Ці аспекти екстраверсії можуть впливати на те, як люди реагують на стресові ситуації та як вони використовують різні стратегії подолання. Наприклад, більш екстравертні особистості можуть шукати соціальну підтримку або активно займатися проблемою, в той час як менш екстравертні особистості можуть шукати внутрішні ресурси або уникати ситуації.

Невротизм, як другий з п'яти основних факторів особистості, відображає рівень емоційної стабільності або нестабільності особистості. Високий рівень невротизму свідчить про те, що людина схильна до відчуттів засмучення, тривоги та депресії, в той час як низький рівень невротизму характеризується більшою емоційною стабільністю та меншою схильністю до негативних емоцій.

Особи з високим рівнем невротизму можуть реагувати на стресові ситуації зі збільшеною тривожністю та схильністю до негативних почуттів. Вони можуть виявляти більшу вразливість до стресу та страждання, і внаслідок цього можуть шукати способи уникнути або зменшити вплив стресу.

Невротизм також пов'язаний з темпераментом уникання, який описує схильність до уникнення неприємних ситуацій або загроз. Це свідчить про те, що тривога та чутливість до загроз є важливими емоційними аспектами невротизму.

Приємність, або приязність, являє собою ще один з ключових факторів особистості, який впливає на спосіб, яким люди сприймають та взаємодіють з оточуючими. Люди з високим рівнем приємності часто проявляються як привітні, корисні та емпатичні. Вони здатні контролювати свої негативні емоції та виявляти більшу терпимість до помилок та провин інших. Приємні люди зазвичай мають схильність до більш конструктивних способів вирішення конфліктів і уникнення агресивних реакцій на провини інших. Вони також можуть проявляти більшу схильність до збереження стосунків і підтримки гармонії в соціальних взаємодіях.

Навпаки, люди з низьким рівнем приємності можуть бути більш антагоністичними та конфліктними у взаємодії з іншими. Вони можуть виявляти більшу схильність до використання домінування та влади в соціальних ситуаціях.

Таким чином,приємність впливає на те, як люди взаємодіють з оточуючими та вирішують соціальні конфлікти, що може відобразитися на їхніх стратегіях подолання стресу та загальному благополуччі.

Фактор сумлінності, який часто називають також стриманістю або відповідальністю, відображає якості, такі як планування, наполегливість і цілеспрямоване прагнення до досягнення мети. Ця риса особистості включає в себе контроль імпульсів та надійність, і може передбачати широку перспективу як у часовому, так і у соціальному вимірах.

Приємність і сумлінність мають важливу спільну властивість. Обидві ознаки передбачають широту перспективи. Багато проявів сумлінності передбачають широку часову перспективу: врахування майбутніх непередбачуваних обставин. Зговірливість передбачає широку соціальну перспективу: брати до уваги потреби інших. Існує припущення, що обидві ці риси мають витoki в темпераменті, що вимагає зусиль і контролю.

П'ятий фактор, який найчастіше називають відкритістю до досвіду, є тим, щодо змісту якого існує найбільше розбіжностей. Деякі методики (і теорії) надають цьому

фактору більшого відтинку інтелекту, називаючи його інтелектом. Він включає в себе допитливість, гнучкість, творчу уяву і готовність занурюватися в нетиповий досвід.

Тобто, різні особистісні риси пов'язують з різними стратегіями подолання стресу. Так, екстраверсія, сумлінність і відкритість пов'язані з більшою залученістю до копінгу, який може бути проблемно-орієнтованим або емоційно-орієнтованим. Невротизм, натомість, пов'язаний з більшим відстороненням від проблеми чи емоцій. Сумлінність і приязність, з іншого боку, пов'язані з меншим униканням проблеми.

Хоча ці асоціації можуть бути складними і варіювати залежно від різних факторів, таких як контекст і оцінка, дослідники С. Карвер і Дж. Коннор-Сміт вказують на те, що вони надають детальне уявлення про те, як риси особистості впливають на поведінку. З точки зору копінгу, це розуміння може допомогти краще передбачити, який тип копінгу може бути застосований в певних ситуаціях.[12,14,17]

Дослідження Дж. Коннор-Сміта і С.Флаксбарта показує, що різні риси особистості пов'язані з різними видами копінгу. Наприклад, екстраверсія і сумлінність пов'язані з копінгом, спрямованим на вирішення проблем і когнітивну реструктуризацію. Невротизм, з іншого боку, більше пов'язаний з уникненням проблеми чи емоційно-орієнтованими стратегіями копінгу.[18]

Ще одне дослідження, проведене М. Воллратом і С.Торгерсеном, показало, що комбінація низького рівня невротизму і високої сумлінності характеризується більш сприятливим профілем стресу і подолання. Натомість особистості з високим показником невротизма і низьким рівнем сумлінності виявилися більш вразливими до стресу та мали гірше подолання стресу.[8]

Це може бути пояснено кількома причинами. Темперамент може сильніше впливати на копінг-реакції у дітей, ніж у дорослих, які, ймовірно, більш більш вправні в підборі стратегій подолання до ситуативних вимог. Вікове зниження невротизму та зростання поступливості та сумлінності може призвести до того, що люди похилого віку відчують менший дистрес, а отже, меншу варіативність у подоланні стресу. Зростання майстерності управління стресом з віком також може призводити до того, що більшість людей набуває більшої ефективності у вирішенні

проблем та когнітивній реструктуризації, що може зменшувати індивідуальні відмінності в цих стратегіях.

Взаємозв'язок між особистістю і копінгом зазвичай є сильнішим у вибірках, які стикаються з високим рівнем стресу, таких як рак, хронічний біль або розлучення, порівняно з вибірками з низьким рівнем стресу. Це пояснюється тим, що стресори низького рівня сприяють меншій варіативності в копінгу, оскільки вони можуть бути менш вимогливими і впливати на менші сфери життя. Наприклад, стресори, які вимагають конкретної реакції, такі як ремонт автомобіля або виконання робочого дедлайну, залишають обмежений простір для прояву індивідуальних відмінностей. З цього погляду, хронічні або інтенсивні стресори можуть краще показати зв'язок між особистістю та копінгом.

Також, дослідження підтверджують відмінності у використанні стратегій копінгу між жінками та чоловіками. Зазвичай вони показують, що жінки більш схильні використовувати емоційно орієнтовані стратегії, такі як виявлення емоцій або пошук підтримки від оточуючих, тоді як чоловіки надають перевагу стратегіям, що спрямовані на вирішення проблеми або здійснення дій для вирішення стресових ситуацій.

Ці відмінності можуть бути пояснені соціальними очікуваннями, які впливають на те, як чоловіки та жінки виражають свої емоції та шукають підтримку. Наприклад, соціальна норма може передбачати, що жінки мають більше дозволу виявляти емоції та шукати підтримку, тоді як чоловіки можуть відчувати тиск бути міцними та самодостатніми.

Ці відмінності також можуть виникати з різниць у психологічних характеристиках між чоловіками та жінками, таких як сприйняття контролю, рівень невротизму та інші особистісні риси, які можуть впливати на вибір стратегій копінгу.

Тобто, у подоланні стресу ти виборі ефективної копінг-поведінки важливу роль відіграє сама особистість. Так, п'ять основних особистісних рис - невротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, приємність і сумлінність - часто використовуються для дослідження особистісних відмінностей в подоланні стресу.

Нейротизм: Люди з вищим рівнем нейротизму, тобто ті, хто схильний до тривожності, депресії і невротичних реакцій, можуть виявляти менш ефективні стратегії подолання стресу, такі як уникнення або вираження негативних емоцій. Вони можуть мати тенденцію до зосередження на негативних аспектах ситуації і відчувати більше емоційного дистресу.

Екстраверсія: екстраверти, які мають тенденцію до соціальності, енергійності і позитивного налаштування, можуть виявляти більш активні стратегії подолання, такі як пошук підтримки від інших або активна розвага. Вони можуть шукати соціальну взаємодію, щоб отримати підтримку і відволіктися від стресу.

Відкритість до досвіду: люди з високим рівнем відкритості до досвіду можуть виявляти творчі та нетрадиційні стратегії подолання стресу, такі як медитація, мистецтво або музика. Вони можуть бути більш схильні до пошуку нових способів реагування на стрес та експериментів з різними методами саморегуляції.

Приємність: люди з високим рівнем приємності, тобто ті, хто схильний до доброзичливості, співчуття і співпереживання, можуть бути схильні до використання позитивних стратегій подолання, таких як активний пошук підтримки від друзів або фокус на позитивних аспектах ситуації.

Сумлінність: люди з високим рівнем сумлінності, тобто ті, хто схильний до організованості, дисципліни і самодисципліни, можуть виявляти більш систематичні і цілеспрямовані стратегії подолання стресу, такі як планування та встановлення конкретних цілей для подолання стресу.

На вибір особистістю копінг стратегій також впливає багато факторів, наприклад, ситуація в якій знаходиться індивід, важливо враховувати, чи є стресор ситуаційним (тимчасовим і обмеженим) або хронічним (постійним і тривалим). Чи наявні ресурси, такі як емоційна підтримка родини та друзів, тоді особистість може ефективніше використовувати, наприклад, стратегію пошуку соціальної підтримки, або такі ресурси відсутні, в випадку чого доцільніше буде використати стратегію планового розв'язання проблеми. Культурні норми і цінності можуть також впливати на вибір копінг-стратегії. У деяких культурах підтримка від родини може бути більш



важливою, тоді як у інших культурах більше цінується самодостатність та незалежність.

## Висновки до розділу 1

Було з'ясовано, що:

1. Вітчизняні психологічні дослідження часто розглядають стресостійкість як результат взаємодії різних факторів, таких як особистісні риси, соціальне середовище, психологічні стратегії тощо. Поняття стресостійкість в контексті вітчизняної психології часто пов'язується з поняттями "психологічна адаптація" та "психологічна стійкість". У зарубіжних підходах до стресостійкості велика увага приділяється таким аспектам, як резилієнтність, здатність до саморегуляції, оптимізм, позитивне мислення та емоційна інтелігентність. Загалом, поняття стресостійкості є складним і багатогранним, і включає в себе різноманітні аспекти психічного та фізичного здоров'я людини.
2. Копінг-стратегії є невідемними способами родолання стресу. Їх класифікують як: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально-підтримуючі, релігійно-спрямовані стратегії. На нашу ж думку, найбільш ефективними стратегіями подолання є проблемно орієнтовані та емоційно підтримуючі стратегії, але для кожного індивіда вибір ефективної копінг стратегії є індивідуальним та залежить від типу особистості, наявних ресурсів, можливостей.
3. Висока стресостійкість сприяє більш ефективному використанню проблемно-орієнтованих стратегій копінгу, що, в свою чергу, допомагає зменшити негативні наслідки стресу та поліпшити загальний психологічний стан людини. Люди зі слабкою стресостійкістю частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникання проблеми або відволікання уваги від неї. Це може призвести до тимчасового зменшення дискомфорту, але не вирішує кореневої проблеми і може призвести до подальшого наростання стресу.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ

### 2.1. Методики дослідження

У дослідження були залучені студенти 4 курсу університету імені Каразіна, що навчаються на факультеті психології. Усього прийняло участь 30 людей віком від 20 до 25 років, 9 чоловіків і 21 жінок. Деякі студенти проживають у Германії і Польщі але більша кількість зараз знаходиться на території України. Психологічних або фізичних захворювань які могли б вплинути на досліджуваних не було виявлено.

У данному дослідженні ми використовували такі методики:

#### 1. «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге) [4]

Вчені Д. Холмс і К. Раге, враховуючи результати свого експериментального дослідження, встановили, що вплив стресу на особистість обумовлений як індивідуальними характеристиками особистості, так і інтенсивністю та частотою взаємодії зі стресовими чинниками. Для кількісної оцінки рівня стресового навантаження у людини вчені розробили шкалу, в якій кожній значущій події в житті присвоюється певна кількість балів в залежності від її рівня стресогенності.

Досліджуванам пред'являється інструкція де вони повинні пригадати всі події що з ними відбулися протягом останнього року і відмітити у бланку. Методика складається з 43 тверджень на які респондент має відмітити відбувалися вони у його житті чи ні. Потім сума усіх балів що відповідають кожній події підраховуються і зіставляються з таблицею здатності опору стресу. Так, 50–199 балів відповідають високому рівню стресостійкості; 200–299 балів – межовий рівень; 300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

#### 2. Методика «Діагностики спрямованості особистості» (Б. Баса) [5]

Ця методика визначення трьох видів спрямованості особистості базується на анкеті, що складається з 27 пунктів - суджень. Кожен пункт має три можливі відповіді, які відповідають трьом видам спрямованості: на себе (Я), на спілкування (О), на справу (Д). Учасник тестування повинен обрати одну відповідь, що найбільш відображає

його власну думку або відповідає реальності, і ще одну відповідь, яка є найменш подібною до його думки або найменш відповідає реальності. Відповідь, яка найбільш відповідає думці, набирає 2 бали, тоді як відповідь, яка є найменш подібною або найменш відповідає думці, отримує 0 балів. Відповідь, яка залишається невибраною, отримує 1 бал. Після завершення опитування бали, отримані за всіма 27 пунктами, підсумовуються для кожного виду спрямованості окремо. Це дозволяє визначити, яка спрямованість переважає у досліджуваної особистості, а також рівень її вираженості.

### 3. Методика «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса) [4]

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, які є стратегіями або способами подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Випробуваному пропонується оцінити, наскільки часто він проявляє певні види поведінки у важких життєвих ситуаціях шляхом визначення кількості балів за кожним з 50 тверджень. Оцінка проводиться за такою шкалою: ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; інколи - 2 бали; часто - 3 бали. Після проходження всіх 50 тверджень, бали сумуються для кожної з підшкал. Такий підрахунок дозволяє отримати показники частоти прояву певних видів поведінки у важких ситуаціях та визначити, як випробуваний зазвичай реагує на стрес.

Опис субшкал тесту:

- Конфронтаційний копінг: Ця субшкала описує агресивні зусилля по зміні ситуації. Вона включає в себе готовність до ризику та певну ступінь ворожості. Особа, яка користується цим копінгом, намагається активно втрутитися в ситуацію та змінити її на свою користь.
- Дистанціювання: Ця субшкала відображає когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значимість. Особа, яка використовує дистанціювання, намагається побачити ситуацію з іншого ракурсу та зменшити її вплив на себе.
- Самоконтроль: Ця субшкала описує зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Вона включає в себе зусилля з контролю за власним емоційним станом та поведінкою в стресових ситуаціях.
- Пошук соціальної підтримки: Ця субшкала відображає зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки від інших осіб у стресових ситуаціях.

- Прийняття відповідальності: Ця субшкала відображає визнання своєї ролі в проблемі та спроб її розв'язання. Особа, яка використовує цей копінг, бере на себе відповідальність за ситуацію і намагається знайти шляхи її вирішення.
- Втеча-уникнення: Ця субшкала включає уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми. Особа, яка використовує цей копінг, намагається уникнути або ухиляється від стресової ситуації.
- Планування вирішення проблеми: Ця субшкала відображає проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, які включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка: Ця субшкала описує зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості, включаючи релігійний вимір. Особа, яка користується цим копінгом, намагається знайти позитивні аспекти в стресовій ситуації та зосереджується на особистісному розвитку.

## **2.2. Визначення стресостійкості та соціальної адаптації**

Перша методика що була запропонована досліджуванним була методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге. Вона є досить простою у використанні та при обробці результатів а також включає в себе аналіз не лише реакцій на стрес, а й спроможність особистості адаптуватися до нових умов та ситуацій, тобто є комплексною. Також ця методика широко використовується та має підтверджену надійність і валідність, що дає можливість довіряти отриманим результатам.

З вибірки 9 чоловіків і 21 жінки ми отримали такі результати:

- високий рівень стресостійкості мають 2 людини
- межовий рівень стресостійкості мають 9 людей
- низький рівень стресостійкості мають 19 людей

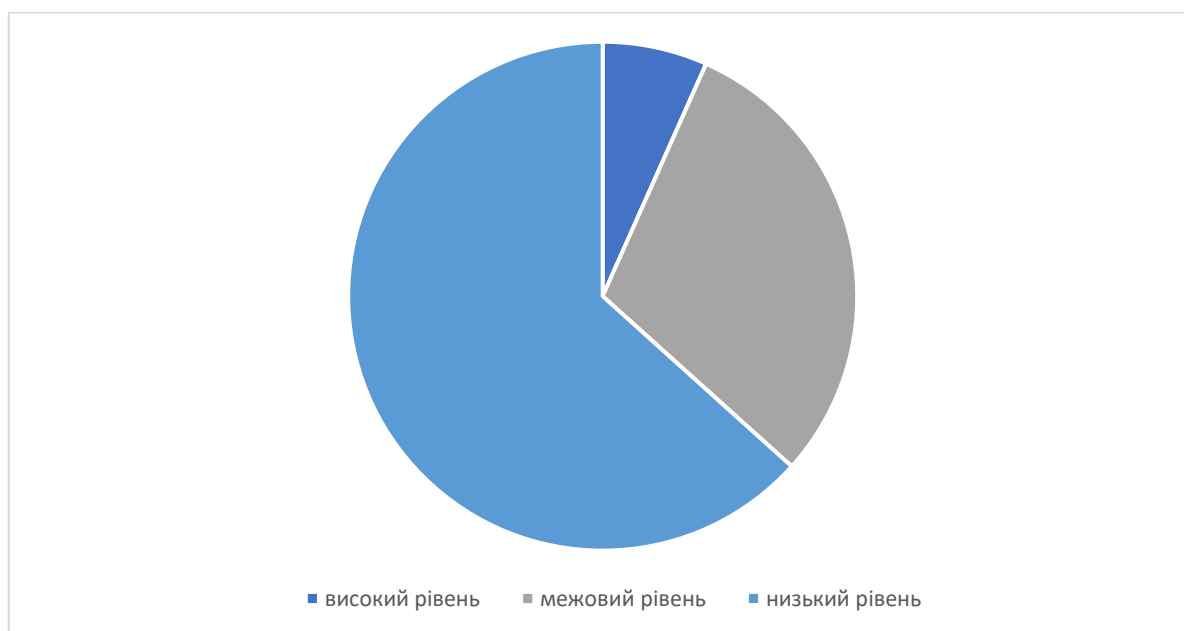


Рисунок 2.2.1 – Результати розподілу вибірки за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге.

Отже, ми можемо побачити що 63% респондентів мають низький рівень опору стресу, 30% мають межовий рівень стресостійкості і 7% високий рівень опору стресу.

За отриманими даними з методики Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге ми провели описову статистику, включаючи середнє арифметичне, моду, медіану та коефіцієнт варіації. Ці показники були представлені у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1 – Описова статистика «Стресостійкість та соціальна адаптація загальної вибірки»

Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандарт не відхилення
чоловіки	354,7777778	-	326	46	165,1762527
жінки	379,6666667	445	395	31	118,5413

Середнє арифметичне для вибірки чоловіків дорівнює 354,7 і для вибірки жінок 379,6 що є показниками низького опору стресу. Мода, що є найчастішим

показником в вибірці для жінок дорівнює 445 а для чоловіків через невелику кількість респондентів- не було виявлено. Мода для жінок є граничним (низьким) рівнем опору стресу. Медіана для жінок дорівнює 395 і 326 для чоловіків, відповідно. Також, було виявлено що чоловіки мають вищий рівень опору стресу та соціальної адаптації, ніж жінки.

Тобто, за результатами методики можна сказати що більшість чоловіків і жінок мають низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Це свідчить про те, що вони проявляють підвищену тривожність та велику кількість стресових подій у житті, що може призвести до нервового виснаження. Також, було виявлено що чоловіки більш ефективно чинять опір стресу ніж жінки.

### 2.3. Проаналізувати копінг-стратегії

Для визначення копінг-стратегій які використовують досліджувані ми скористалися методикою «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса). У методиці представлено 8 шкал за якими можна оцінити який тип копінг-поведінки використовує респондент а якого уникає, загалом представлені такі шкали: позитивна переоцінка, планування вирішення проблеми, втеча-уникнення, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, дистанціювання, конфронтаційний копінг.

З вибірки 9 чоловіків і 21 жінки ми отримали такі результати:

Таблиця 2.3.1 – Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Конфронтація	10	33%	18	60%	2	6%
Дистанціювання	4	13%	24	80%	2	6%
Самоконтроль	5	16%	20	66%	5	16%

Пошук соціальної підтримки	3	10%	26	86%	1	3%
Прийняття відповідальності	9	30%	19	63%	2	6%
Уникнення/втеча	17	56%	13	43%	0	0%
Пошук вирішення проблеми	7	23%	20	66%	3	10%
Позитивна переоцінка	2	6%	24	80%	4	13%

Можна сказати що популярною у використанні є стратегія «уникнення\втеча», що може вказувати на таку поведінку у стресових ситуаціях як ізоляцію себе від ситуації, уникнення обговорення проблеми, знаходження виправдань для уникнення конфлікту тощо. Такі реакції можуть свідчити про те, що людина може мати обмежену здатність або неохоту ефективно вирішувати труднощі чи стикатися з конфліктами. Це може вказувати на недостатню зрілість або недостатні навички в управлінні емоціями і спілкуванні. У стресових ситуаціях людина може шукати способи уникнення проблеми або конфлікту, які можуть бути частковими, але не розв'язують справжню причину або не допомагають вирішити ситуацію. Таке реагування може вказувати на потребу в розвитку особистісних навичок і стратегій копінг, які дозволили б ефективніше впоратися зі стресом і вирішувати проблеми.

Найнижчі показники отримала шкала копінг- стратегії «Самоконтроль», що може вказувати на неадекватну реакцію у стресових ситуаціях, проблеми з управлінням своїх емоцій або дій та впливати на взаємодію з оточуючими.



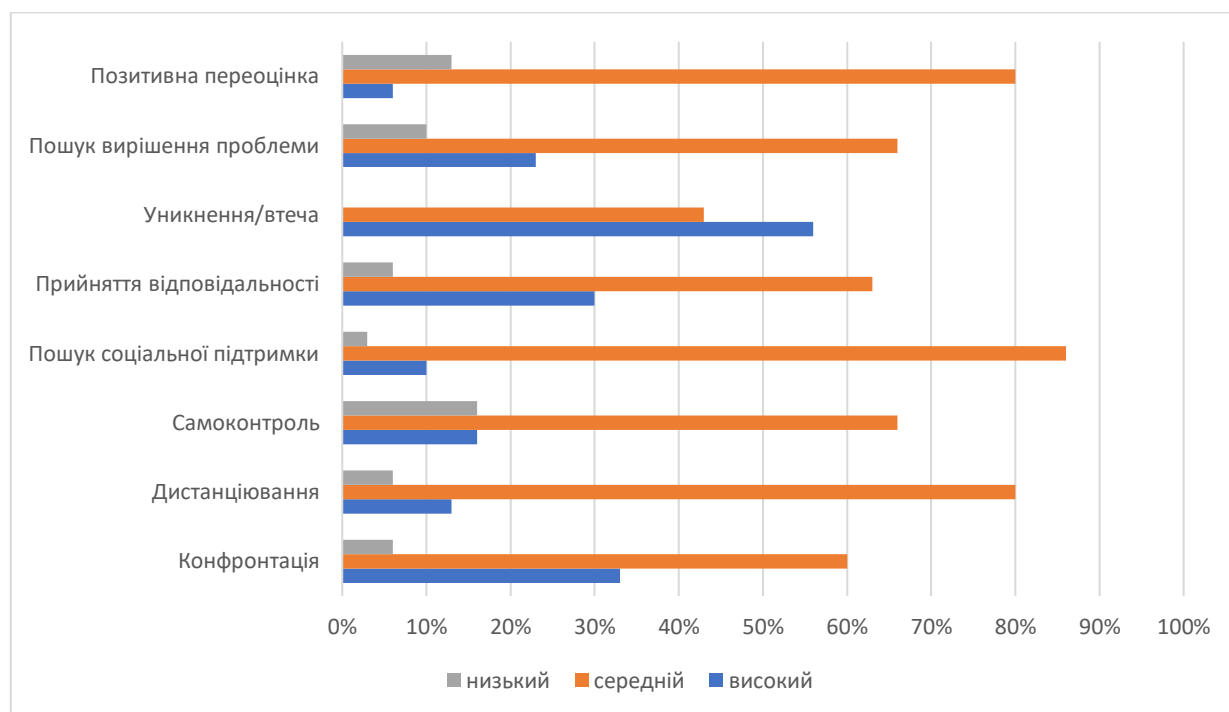


Рисунок 2.3.1 – Розподіл респондентів за показником вираженості копінг стратегій

Отже, найбільш популярною копінг-стратегією для чоловіків виявилася стратегія «конфронтація» а найменш популярною – «самоконтроль». Серед виборки жінок популярною стратегією є «втеча/уникнення» а найменш популярною «позитивна переоцінка», «планування вирішення проблеми», «самоконтроль».

Серед всієї виборки стратегія «уникнення\втеча» є найпоширенішою, а стратегія «самоконтроль» є найменшпоширеною.

## 2.4. Визначити спрямованість особистості

Для визначення спрямованості особистості ми використовували методику «Діагностики спрямованості особистості» (Б. Баса), що дало нам змогу визначити домінуючу спрямованість наших респондентів: на себе, на комунікацію або на справу. Ця методика дає змогу проаналізувати чи є взаємозв'язок між типом домінуючої копінг-стратегії та спрямованістю особистості у респондентів.

Результати спрямованості особистості за методикою Б.Баса були підраховані за середнім арифметичним у вибірці і представлені у рисунку 2.4.1.

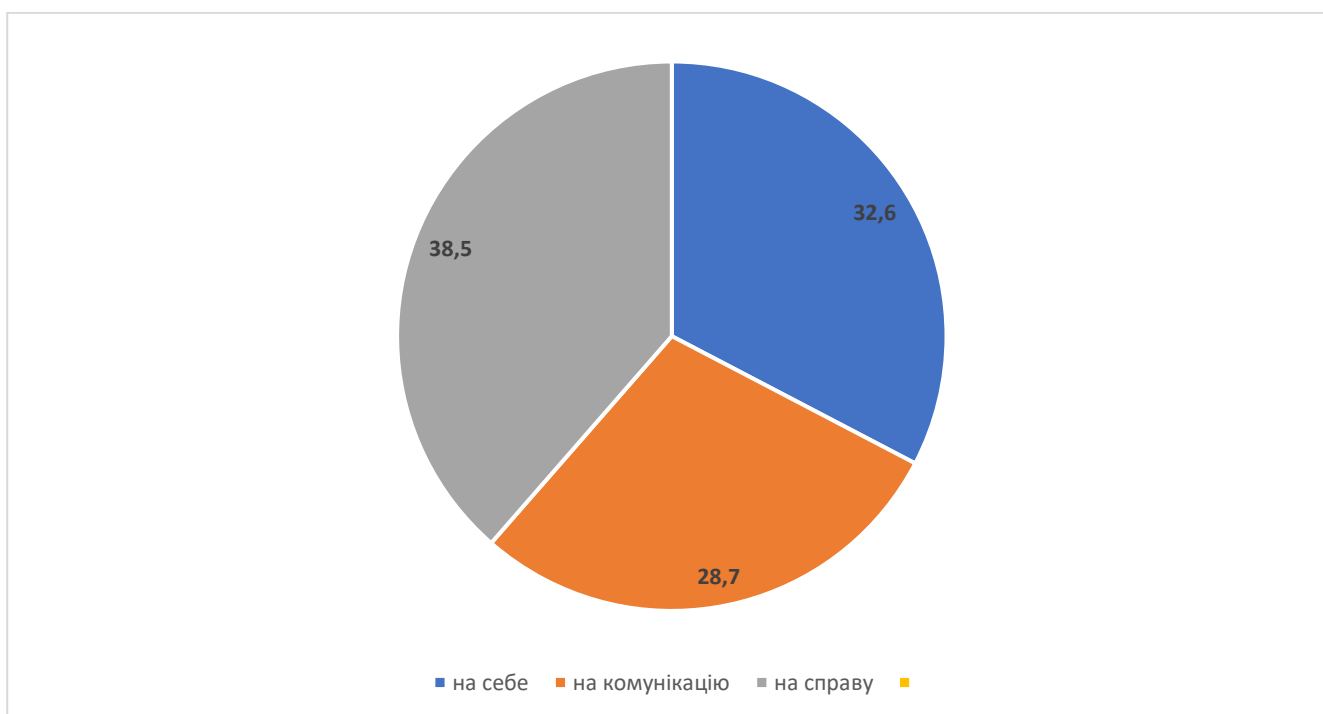


Рисунок 2.4.1 – Розподіл середніх показників за методикою спрямованості особистості Б.Баса

За результатами методики можна сказати що розподіл показників у процентному співвідношенні є наступним: 32,6% – орієнтовані на себе (прагненням до прямої винагороди і задоволення без зв'язку з роботою, а також виражається у вищих рівнях агресивності в досягненні соціального статусу та влади, схильності до конкуренції, подразливості, тривожності та інтровертованості), 28,7% – орієнтовані на комунікацію (прагнення за будь-яких умов підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність, соціальне схвалення, залежність від групи, потреба у прихильності та емоційних стосунках з людьми), 38,5% – орієнтовані на справу (зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення мети).

Отже, у данній виборці домінує спрямованість на справу, що може свідчити про спрямованість респондентів до активності, зосередженості на завданнях та їх виконанні, а також приділення уваги професійним аспектам життя.

## 2.5 Результати кореляційного аналізу

Гіпотеза нашого дослідження: студенти з високим рівнем стресостійкості ефективніше використовують проблемно-орієнтовні моделі копінг поведінки. Тож для проведення аналізу результатів ми використовували такі статистичні методи: підрахунок середнього арифметичного, дисперсії, кореляційний аналіз, для порівняння даних вибірок застосовувався t-критерій Стьюдента. Для кількісного аналізу емпіричних даних використовувався статистичний пакет IBM SPSS Statistics 20. Наша виборка є незалежною, оскільки не здійснювався вплив на контрольні групи, розподіл є нормальним, тому, ми проводили статистичний аналіз наступними методами.

t-критерій Стьюдента це статистичний метод для порівняння середніх значень у двох незалежних вибірках. Він використовується для визначення, чи є статистично значима різниця між середніми значеннями цих двох груп. Ми використовували непарний t - критерій через невелику виборку та нормальний розподіл.

Ми розраховували t-критерій Стьюдента для двох груп з розподіленням по рівню стресостійкості. 1-високий рівень стресостійкості, 2- низький рівень стресостійкості (за методикою «визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Праге). Де  $N_1=11$ , а  $N_2= 19$ . Результати розрахунку t-критерій Стьюдента наведені у Таблиці 2.5.1.

Таблиця 2.5.1 – Розрахунок t-критерія Стьюдента.

	Критерій рівності дисперсій Лівія		t-критерій для рівності середніх		
	F	знач.	t	ст.св.	Значимості

						Одно- сторонній р	Двух- сторонній р
себе	Передбачаються рівні дисперсії	,328	,571	-,089	28	,465	,930
	Не передбачаються рівні дисперсії			-,097	26,60	,462	,923
комунікацію	Передбачаються рівні дисперсії	,882	,356	,757	28	,228	,456
	Не передбачаються рівні дисперсії			,838	27,14	,205	,409
справу	Передбачаються рівні дисперсії	1,96	,172	1,022	28	,158	,316
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,115	26,48	,137	,275
конфронтації йний копінг	Передбачаються рівні дисперсії	1,05	,314	-,174	28	,431	,863
	Не передбачаються рівні дисперсії			-,162	16,72	,437	,873
дистанціюва ння	Передбачаються рівні дисперсії	1,06	,312	1,238	28	,113	,226
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,330	25,61	,098	,195
самоконтро ль	Передбачаються рівні дисперсії	,042	,839	,958	28	,173	,346
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,000	23,81	,164	,327
	Передбачаються рівні дисперсії	,304	,586	,064	28	,475	,949

пошук соціальної підтримки	Не передбачаються рівні дисперсії			,064	20,63	,475	,950
прийняття відповідальності	Передбачаються рівні дисперсії	,532	,472	-,824	28	,209	,417
	Не передбачаються рівні дисперсії			-,872	24,75	,196	,391
втеча-уникнення	Передбачаються рівні дисперсії	,057	,812	1,187	28	,123	,245
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,178	20,55	,126	,252
планування вирішення проблеми	Передбачаються рівні дисперсії	1,15	,292	1,826	28	,039	,079
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,941	24,98	,032	,064
позитивна переоцінка	Передбачаються рівні дисперсії	,000	,985	1,381	28	,089	,178

Для розрахунку t-критерія ми повинні сформулювати нульову гіпотезу, для того щоб підтвердити її або спростувати, тож  $H_0$  = студенти з високим рівнем стресостійкості використовують проблемно-орієнтовні моделі копінг поведінки з такою ж самою ефективністю як і студенти з низьким рівнем стресостійкості. Для використання цього методу ми повинні переконатися що наші групи є незалежними, мають нормальний розподіл та представлені у кількісних даних. Для підрахунку t-критерія нам необхідно визначити ступінь свободи нашої виборки. Кількість ступенів свободи визначають за формулою:  $d=v=(n_1+n_2)-2$ , для нашої виборки  $d=v=28$ . Для підрахунку використовувались данні з таблиці – 2.5.2.

$t = 2.048$ , при рівні значущості  $\alpha = 0,05$

Тобто, можемо сказати що нульова гіпотеза не є вірною, і студенти з високим рівнем стресостійкості використовують проблемно-орієнтовні моделі копінг поведінки ефективніше ніж студенти з низьким рівнем стресостійкості.

Також, підрахуємо t-критерій Стюдента для кожної копінг стратегії для двох груп-  $N_{11}$  та  $N_{19}$ , результати наведені у таблиці 2.5.1. Тож, ми бачимо що перша група з низьким рівнем стресостійкості і друга група з високим рівнем стресостійкості мають відмінності за двома показниками – «планування вирішення проблеми» з  $p = 0,079$  і «позитивна переоцінка» з  $p = 0,178$ .

Розрізнення у показнику «планування вирішення проблеми» між групами з високим рівнем стресостійкості і низьким може бути пов'язано з тим що люди з високою стресостійкістю можуть мати кращий контроль над своїми емоціями та стресовими реакціями, що дозволяє їм краще концентруватися на плануванні та пошуку ефективних стратегій для вирішення проблем. На відміну від цього, люди з низьким рівнем стресостійкості можуть бути більш вразливі до стресу, що ускладнює їхню здатність до ефективного планування та прийняття рішень. Також, наявна різниця у показнику «позитивна переоцінка» у тих самих контрольній групах, що може бути пов'язано з тим що люди з високим рівнем стресостійкості можуть бути більш впевненими у своїх здібностях і здатними бачити ситуації більш позитивно через свою впевненість у здатності подолати стрес. Це може призвести до того, що вони схильні бачити ситуації в більш позитивному світлі і переоцінювати їх, або з тим що люди з високим рівнем стресостійкості можуть бути менш схильними до негативних емоцій, таких як тривога чи страх, що дозволяє їм більш об'єктивно оцінювати ситуації та переоцінювати їх у позитивному ключі.

За нашими ж результатами можна сформулювати такий висновок: у двох групах з високим рівнем стресостійкості і низьким рівнем стресостійкості є відмінності за двома шкалами «планування вирішення проблеми» і «позитивна переоцінка».

Таблиця 2.5.2 – статистичні данні по t-критерію Стюдента.

копінг	стресостійкість	N	Середнє (x)	Середнє квадратичне відхилення (SD)	Середня квадратична похибка середнього (m)
конфронтаційний копінг	Високий р.	11	56,3636	11,30728	3,40927
	Низький р.	19	57,0000	8,56349	1,96460
дистанціювання	Високий р.	11	56,0000	6,79706	2,04939
	Низький р.	19	52,1579	8,87107	2,03516
самоконтроль	Високий р.	11	51,4545	11,42247	3,44400
	Низький р.	19	46,8421	13,35940	3,06486
пошук соціальної підтримки	Високий р.	11	51,9091	9,41759	2,83951
	Низький р.	19	51,6842	9,21383	2,11380
прийняття відповідальності	Високий р.	11	50,6364	7,41988	2,23718
	Низький р.	19	53,3158	9,17153	2,10409
втеча-уникнення	Високий р.	11	59,7273	9,06742	2,73393
	Низький р.	19	63,7368	8,83077	2,02592
планування вирішення проблеми	Високий р.	11	48,1818	7,97268	2,40385
	Низький р.	19	54,6316	9,99561	2,29315
позитивна переоцінка	Високий р.	11	45,7273	7,97610	2,40488
	Низький р.	19	50,5263	9,77166	2,24177

Також, ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена - це непараметричний метод статистичного аналізу, що використовується для вивчення зв'язку між явищами. Цей метод дозволив нам встановити ступінь лінійної залежності між змінними, які можуть бути виміряні у різних шкалах або мати не нормальний розподіл.

Для визначення розподілу виборок ми використовували критерій Калмогорова-Смірнова, який показав що вибірки є нормального розподілу.

За кореляцією Спірмена ми визначили що є залежності між показниками.

Виявлена залежність між показниками «стресостійкість» і стратегія «планування вирішення проблем» ( $r = 0,397$ ,  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати свідчать про зв'язок між стресостійкістю і стратегією «планування вирішення проблем» це може означати, що люди з вищим рівнем стресостійкості схильні до більш ефективного планування та пошуку раціональних стратегій для вирішення стресових ситуацій.

Виявлена залежність між показниками «стресостійкість» і стратегія «позитивна переоцінка» ( $r = 0,293$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це може свідчити про те що завдяки позитивній переоцінці люди краще адаптуються до змін, швидше знаходять рішення і проявляють більшу гнучкість у відповідь на стресові фактори.

Виявлена залежність між показниками «стресостійкість» і стратегія «дистанціювання» ( $r = -0,359$ ,  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати можуть свідчити що, використання дистанціювання може призвести до відсутності розвитку ефективних адаптивних навичок, таких як вирішення проблем, саморефлексія та емоційна регуляція. Це може зробити людину менш підготовленою до майбутніх стресових ситуацій.

Виявлена залежність між показниками «стресостійкість» і стратегія «самоконтроль» ( $r = -0,267$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це може означати що постійне придушення емоцій і зусилля тримати себе під контролем можуть призвести до емоційного виснаження. Людина витрачає багато енергії на контроль своїх реакцій, що залишає менше ресурсів для адаптації та подолання стресових ситуацій.

Тобто, існує статистично значуща залежність між рівнем стресостійкості і використанням різних стратегій копінгу, таких як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, дистанціювання та самоконтроль.

1. Зв'язок між стресостійкістю і стратегією "планування вирішення проблем" може означати, що люди з вищим рівнем стресостійкості схильні до більш



ефективного планування та пошуку раціональних стратегій для вирішення стресових ситуацій.

2. Залежність між стресостійкістю і стратегією "позитивна переоцінка" може вказувати на те, що люди з вищим рівнем стресостійкості схильні до більш позитивного сприйняття ситуацій під час стресу та активного намагання знайти в них позитивні сторони.
3. Обернена залежність між стресостійкістю і стратегією "дистанціювання" може вказувати на те, що люди з низьким рівнем стресостійкості більше схильні відділятися від стресових ситуацій або переключатися на інші діяльності, як спосіб уникнути стресу.
4. Обернена залежність між стресостійкістю і стратегією "самоконтроль" може означати, що люди з низьким рівнем стресостійкості можуть мати менше можливостей контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації, оскільки вони менше здатні до ефективного саморегулювання. Навпаки, люди з високим рівнем стресостійкості можуть мати більше можливостей для саморегуляції та самоконтролю в стресових ситуаціях.

Отже, за кореляцією Спірмена наша гіпотеза має підтвердження, чим вищий рівень стресостійкості тим частіше і ефективніше респонденти користуються проблемно-орієнтованими моделями копінг поведінки, а саме позитивною переоцінкою та стратегією планування вирішення проблем, також ми можемо побачити обернену пропорційність за копінг стратегійми дистанціювання і самоконтроль, а саме: чим вищі ці шкали тим нижчі показники рівня стресостійкості. Також, ми провели перевірку за допомогою кореляції Пірсона, так як розподіл виборки є нормальним, і підтвердили результати які отримали за допомогою кореляції Спірмена.

Також ми виявили кореляцію за такими показниками:

- Стратегія «дистанціювання» і спрямованість на «справу»  $r = 0,407$ ,  $p < 0,05$

Ці два показники можуть бути пов'язані таким чином, що використання дистанціювання допомагає людям залишатися зосередженими на практичних аспектах і досягненні цілей.

- Стратегія «дистанціювання» і спрямованість на «комунікацію»  $r = -0,425$ ,  $p < 0,05$

Це може означати що часте використання дистанціювання може бути пов'язане зі зниженням схильності до соціальної взаємодії і обговорення проблем з іншими людьми. Це може свідчити про те, що дистанціювання, як стратегія подолання стресу, може мати негативний вплив на соціальні аспекти життя, знижуючи рівень комунікації і, можливо, підтримки з боку соціального оточення.

- Спрямованість на «справу» і спрямованість на «комунікацію»  $r = -0,584$ ,  $p < 0,05$

Це може вказувати на те, що орієнтація на досягнення результатів і вирішення завдань може бути пов'язана зі зниженням схильності до соціальної взаємодії і комунікації з іншими людьми. Це може свідчити про те, що люди, які сильно зосереджені на справі, можуть приділяти менше уваги комунікаційним аспектам, вважаючи їх менш важливими для досягнення своїх цілей.

- Спрямованість на «себе» і спрямованість на «комунікацію»  $r = -0,663$ ,  $p < 0,05$

Це може вказувати на те, що більш висока зосередженість на власних потребах і внутрішніх переживаннях пов'язана зі зниженням схильності до соціальної взаємодії і комунікації з іншими людьми. Це може свідчити про те, що люди, які орієнтовані на себе, можуть менше потребувати соціальної підтримки і взаємодії, віддаючи перевагу самостійності і внутрішньому самоспогляданню.

Отже, за кореляцією Спірмана ми виявили взаємозв'язок між шкалами «дистанціювання» і спрямованість на «справу», з прямою пропорційністю що означає, чим ефективніше респондент використовує стратегію «дистанціювання» тим більша у нього спрямованість на «справу». А також була виявлена обернена пропорційність між показниками спрямованість на «комунікацію» і спрямованістю на «справу» і на «себе», а отже чим вижчі показники спрямованості на «комунікацію» тим нижча спрямованість на «справу» і «себе».



## Висновки до розділу 2

Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації у студентів показало, що у більшості студентів переважає низький рівень опору стресу, це свідчить про те, що вони можуть відчувати значний вплив стресу на своє фізичне та психічне благополуччя.

Дослідження копінг-стратегії має наступні результати: популярною стратегією для використання є «уникнення/втеча» і найменш популярною за шкалою «самоконтроль». Найбільш популярною копінг-стратегією для чоловіків виявилася стратегія «конфронтація» а найменш популярною – «самоконтроль». Серед виборки жінок популярною стратегією є «втеча/уникнення» а найменш популярною «позитивна переоцінка», «планування вирішення проблеми», «самоконтроль».

Дослідження спрямованості особистості має наступні результати: більшість респондентів орієнтовані на себе та справу а менш популярною орієнтацією виявилася орієнтація на комунікацію.

За допомогою розрахунка за t-критерієм Стюдента ми визначили що є різниця між двома групами студентів з низьким рівнем стресостійкості і високим, тобто спростували нульову гіпотезу.

Під час кореляційного аналізу Спірмена було виявлено наступні закономірності. Залежність між показниками стратегії «дистанціювання» і спрямованості на «справу», «стресостійкість» і стратегія «позитивна переоцінка», «стресостійкість» і стратегія «дистанціювання», «стресостійкість» і стратегія «самоконтроль», а також стратегія «дистанціювання» і спрямованість на «справу», стратегія «дистанціювання» і спрямованість на «комунікацію», спрямованість на «справу» і спрямованість на «комунікацію», спрямованість на «себе» і спрямованість на «комунікацію».

Отже, можна сказати що гіпотеза «студенти з високим рівнем стресостійкості ефективніше використовують проблемно-орієнтовні моделі копінг поведінки» підтвердилася.

## ВИСНОВКИ

Студентський вік - це час, коли особистість зазнає значних змін і здійснює активний пошук свого професійного шляху та самоідентифікації. У цьому контексті студентський досвід, а також навчання і виклики, які з ним пов'язані, можуть сприяти формуванню стресостійкості. Тож гіпотеза нашого дослідження звучала так: студенти з високим рівнем стресостійкості ефективніше використовують проблемно-орієнтовні моделі копінг поведінки. Для цього дослідження ми використовували наступні методики: визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса і Р. Раге); методика діагностики спрямованості особистості (Б. Баса), методика визначення копінг-стратегії (Р. Лазаруса). Для аналізу результатів ми використали t-критерій Стюдента та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Дослідження що до спрямованості особистості має наступні результати: більшість респондентів орієнтовані на себе та справу а менш популярною орієнтацією виявилася орієнтація на комунікацію. Таким чином, було визначено що група студентів з високим рівнем стресостійкості ефективніше використовують наступні моделі копінг поведінки: спрямованості на справу, спрямованість на себе та позитивна переоцінка. Група студентів з низьким рівнем стресостійкості використовують частіше стратегії дистанціювання та самоконтроль. Більшість студентів виявили орієнтацію на себе та справу, що вказує на їх спрямованість до самостійності, саморозвитку і концентрації на досягненнях особистості та навчальних цілях. Група студентів з високим рівнем стресостійкості ефективніше використовує спрямованість на справу, спрямованість на себе та позитивну переоцінку. Ці стратегії орієнтовані на активне вирішення проблем та позитивне переосмислення стресових ситуацій. Група студентів з низьким рівнем стресостійкості частіше використовує стратегії дистанціювання та самоконтроль. Ці стратегії можуть вказувати на бажання уникнути стресових ситуацій або контролювати свою реакцію на них.

Що до особливостей використання копінг стратегій ми визначили що найбільш популярною копінг-стратегією для чоловіків виявилася стратегія «конфронтація» а найменш популярною – «самоконтроль», а серед виборки жінок популярною стратегією є «втеча/уникнення» а найменш популярною «позитивна переоцінка», «планування вирішення проблеми», «самоконтроль». Найбільш популярною копінг-стратегією для чоловіків виявилася стратегія «конфронтація», що може вказувати на їх схильність вирішувати проблеми та стрімкість у вирішенні конфліктів або стресових ситуацій. а найменш популярною – «самоконтроль», що може свідчити про відсутність бажання або можливості контролювати свої емоції та реакції у стресових ситуаціях.. Серед виборки жінок популярною стратегією є «втеча/уникнення», що може свідчити про їхню більшу схильність до уникнення конфліктів або стресових ситуацій шляхом втечі від них. а найменш популярною «позитивна переоцінка», «планування вирішення проблеми», «самоконтроль», що може вказувати на меншу схильність до переосмислення ситуацій у позитивному світлі, планування дій для їх вирішення та контролю над власними реакціями на стрес.

Наша гіпотеза, що студенти з високим рівнем стресостійкості ефективніше використовують проблемно-орієнтовані моделі копінг-поведінки, була підтверджена результатами дослідження. Аналіз отриманих даних показав, що студенти з вищим рівнем стресостійкості виявилися більш схильними до використання проблемно-орієнтованих стратегій копінгу. Вони демонстрували більшу нахиленисть до активної підходу до вирішення проблем та пошуку конструктивних рішень під час стресових ситуацій.

Отже, наші результати підтверджують, що рівень стресостійкості може мати важливий вплив на вибір та ефективність використання копінг-стратегій серед студентської громади. Це відкриває нові можливості для розробки індивідуалізованих програм підтримки та розвитку стресостійкості серед студентів у вищих навчальних закладах.

**Перспективи подальших досліджень:**

1. Вивчення впливу копінг-стратегій на стресостійкість у різних вікових та соціокультурних групах. Дослідження може бути розширене на інші категорії населення, такі як підлітки, дорослі або представники різних культурних груп, щоб з'ясувати, чи є різниці в стресостійкості та використанні копінг-стратегій між ними.
2. Аналіз ефективності програм розвитку стресостійкості. Дослідження може включати оцінку ефективності різних програм навчання стресостійкості, які базуються на розвитку різних копінг-стратегій. Це допоможе визначити найбільш ефективні методи підвищення стресостійкості у студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
2. Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. 2014. № 35. С. 104–108.
3. Чаплак Я., Андрєєва Я., Чуйко Г. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Psychological Journal*. 2020. Vol.6. Issue 8. P. 36–56.
4. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П. Лепіхова, Л. А. Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. За ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум. – 15 с.
5. Крюкова Т. Л. Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) // Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112).
6. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
7. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2017. Вип. 1. С. 119–123.
8. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
9. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць*. 2018. Вип. 23. С. 562–573.
10. Воллрат М., Алнес Р., Торгерсен С. Стили подолання передбачають зміну розладів особистості. *Журнал розладів особистості*, 1998. 12 (3), 198-209
11. Shevchenko R. The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2017. 5(23). P. 27–35.



12. Billings D. W., Folkman S., Acree M. & Moskowitz J. T. Coping and physical health during caregiving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. №79. P. 131–142.
13. Carver C. S. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*. 1998. №54. P. 245–266.
14. Coyne J. C. & Racioppo M. W. Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*. 2000. №50. P. 655-664.
15. Carver C. S. Stress, coping, and health. In *Foundations of Health Psychology*, ed. HS Friedman, RC Silver. *New York: Oxford Univ. Press*. 2007. P. 117–44.
16. Ahadi S. A., Rothbart M. K. Temperament, development and the Big Five. In *The Developing Structure of Temperament and Personality from Infancy to Adulthood*, ed. CF Halverson Jr, GA Kohnstamm, RP Martin. 1994. P. 189–207.
17. DeLongis A. & Holtzman S. Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*. 2005. №73(6). P. 1633–1656.
18. Connor-Smith J. K. & Flachsbart C. Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. № 93. P. 1080-1107.

