«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

 **БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

 на тему:

**«КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ»**

 Виконала: студентка 4 курсу, групи ПС(р)-41

 спеціальності 053 Психологія

 Кобилянська Надія Миколаївна

 Керівник: професор кафедри загальної та

 клінічної психології, доктор

 психологічних наук Міщиха Л. П.

 Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та

 клінічної психології

 Кулеша-Любінець М.М.

 Івано-Франківськ – 2023р.

 **ЗМІСТ**

Вступ…………………………………………………………………………………3

Розділ І. Теоретичні засади проблеми……………………………………………...5

* 1. Психологічні особливості студентської молоді……………………………….5
	2. Характеристика копінг-стратегій притаманних особам юнацького віку……15
	3. Тип акцентуації характеру як вагомий чинник вибору копінг-стратегій студентської молоді…………………………………………………………..…27

Розділ ІІ. Емпірична складова роботи…………………………………………...…34

1. Методи та процедура дослідження…………………………………………....34
2. Взаємозв’язок типів акцентуацій характеру та копінг-стратегій студентської молоді………………………………………………………………………….....36
3. Психологічний супровід студентської молоді з питань вибору продуктивних копінг-стратегій………………………......…………………………………...…48

Висновок ………………………………………………………………………….....56

Список використаних джерел……………………………………………………....61

Додатки ……………………………………………………………………………...68

 **ВСТУП**

 **Актуальність теми:** в сучасних умовах стає очевидним, що теперішнє студентство зовсім не таке як умовних 4-5 років тому. Йому, на наш погляд, прийшлося зіткнутися з такими перипетіями, що не могли не нанести свій відбиток: пандемія, що внесла кардинальні зміни в процес навчання, а згодом війна, яка і зовсім перевернула життя кожного студента з ніг на голову. Так, на зміну безтурботності та мрійливості, прийшла невизначеність та розгубленість чи рішучість і ризиковість. Юність, що є періодом прийняття вагомих рішень, стикається з необхідністю долати стресові ситуації, особливо в нестабільних умовах сучасності. В цьому контексті актуалізується питання вибору продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій як відповіді на численні стресові фактори, а також дослідження особливостей тих ключових факторів, що можуть вплинути на цей вибір. Одним з найважливіших чинників, що впливають на вибір стратегії подолання стресу, на нашу думку, є тип акцентуації характеру.

 Копінг-стратегії стали об’єктом для дослідження багатьох науковців (А. Біллінг, Т. Бохан, О. Войцеховська, О. Волошок, Г. Закалик, Л. Карамушка, В. Ковальчук, Р. Лазарус, Р. Левіс, Р. Моос, С. Прус, Х. Сек, Ю. Снігур, Т. Уіллс, С. Фолькман, Н. Фролова, Е. Фруденберґ, С. Шифман), однак вважаємо доречним дослідити питання впливу типів акцентуацій характеру на вибір певних копінг-стратегій.

 Вважаємо, що наведені вище характеристики вагомості копінг-стратегій в процесі подолання стресових ситуацій сучасності студентською молоддю зумовлюють актуальність теми нашого дослідження.

 **Об’єкт дослідження:** копінг-стратегії студентської молоді.

 **Предмет дослідження:** особливості копінг-стратегій студентської молоді з різним типом акцентуацій характеру

 **Мета** нашого дослідження полягає в тому, щоб дослідити особливості впливу на копінг-стратегії студентської молоді різних типів акцентуацій характеру.

 Об’єкт, предмет та мета дослідження поставили перед нами ряд **завдань:**

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел окреслити психологічні особливості студентської молоді.
2. Охарактеризувати копінг-стратегії, притаманні особам юнацького віку.
3. Емпірично дослідити, які копінг-стратегії притаманні сучасному студентству та труднощі, що з цим пов’язані; вплив типів акцентуацій характеру на вибір копінг-стратегій студентів.
4. Підібрати рекомендації для практичних психологів, що будуть актуальні в процесі роботи зі студентською молоддю в контексті удосконалення стресдолаючої поведінки.

**Методи дослідження:**

* теоретичні: індукція, дедукція, аналіз, синтез, порівняння, класифікація, абстрагування, конкретизація, систематизація, узагальнення;
* емпіричні: опитування, анкетування, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Методики «Заверши речення» (авторська), характерологічний опитувальник Леонгарда-Шмішека, Копінг-тест Лазаруса.

 **Практичне значення:** результати даного дослідження можуть використовуватися практичними психологами в контексті супроводу студентської молоді з питань вибору продуктивних копінг-стратегій.

**Апробація дослідження:** результати дослідження було: обговорено на науковій конференції студентів 2022 року, за результатами якої було опубліковано ключові тези роботи (Кобилянська Н. Симптомокомплекс особистісних рис як вагома складова процесу прийняття рішень в юнацькому віці. *Еврика – ХXІІІ*. Збірник студентських наукових праць. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2022. С. 287-288.); обговорено на науковій студентській конференції 2023 р.; подано на конкурс студентських наукових робіт 2023 р. (І-ше місце).

**Структура бакалаврської роботи:** робота складається зі вступу, основної частини, що включає 2 розділи, висновок; містить 85 сторінки тексту, 9 рисунків, 7 додатків. Список джерел включає 58 найменувань літератури, серед яких 9 іноземних джерел.

 **РОЗДІЛ І: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ**

* 1. **Психологічні особливості студентської молоді**

Окреслюючи психологічні особливості студентства вважаємо доречним звернути увагу на характеристики, що відрізняють студентську молодь від інших соціальних груп.

За Л. Жданюк, студентську молодь описують наступні ознаки: специфічні умови побуту та проживання, навчальна, трудова діяльність; сформована система цінностей. Окрім того, важливими також є соціальна активність, що включає участь у громадських організаціях, неформальних утвореннях, та інших соціальних групах. Також спостерігається прагнення знайти сенс життя, окреслити шлях професійної самореалізації, втілити інноваційні винаходи. Для студентства характерна активна життєва позиція, жага до звершень, змін, новаторства у професійному та особистісному планах [18].

Н. Моргунова та Т. Хомуленко зауважують, що студентство являється особливою соціальною групою, специфічною категорією, що об’єднана фактором здобуття вищої освіти. Таким чином, студентську молодь сполучає спільне систематичне оволодіння новими знаннями, вміннями та навичками, сфокусованість на навчальній діяльності. Також, для даної соціальної спільноти характерне сформоване уявлення стосовно майбутньої професії та певне стійке ставлення до неї за рахунок адекватного та конструктивного її вибору. Більш високий освітній та культурний рівень, а також відповідний рівень пізнавальної мотивації вирізняють студентську молодь серед розмаїття інших соціальних груп. Крім того, вчені також звертають увагу на те, що студентській молоді притаманна найбільша соціальна активність серед інших спільнот. Воднораз, студентству притаманна достатня інтелектуальна та соціальна зрілість, що на нашу думку, сприяють вибору активних копінг-стратегій [26].

Важливо зазначити, що провідною діяльністю студентства є навчання. В цьому контексті було би доречно, на нашу думку розглянути поняття академічного стресу. Під академічним стресом розуміють реакцію, що виникає у зв’язку з великою кількістю навчальних завдань та відповідних вимог до студента; розлад, причиною якого є навчальна діяльність. Серед його причин можуть бути: велика кількість завдань, обмеженість часу на їх виконання, відчуття конкуренції, прагнення очолювати рейтинг студентів, невдачі та отримання негативних оцінок підчас навчання, нестача коштів, брак стосунків з однолітками, шумне середовище, семестрова система, брак навчальних ресурсів, конфліктні стосунки з викладачами, необхідність відповідати вимогам навчального середовища [50]. Думка дослідників стосовно впливу вибору стратегії подолання у боротьбі з академічним стресом на успішність студента розділилися. Згідно з М. Хан, академічна успішність та обрана копінг-стратегія не мають значної кореляції [55], тоді як А. Язон, стверджує, що використання копінгу може допомогти студентам покращити продуктивність, що безпосередньо вплине на їх успішність [58]. Ми притримуємося тієї думки, що вибрана копінг-стратегія має вплив на успішність юнака і на процес навчання, оскільки від неї залежить те, як молода людина буде долати труднощі, що виникатимуть в процесі здобування освіти.

Аналіз теоретичних джерел дозволив нам сформулювати наступні соціально-психологічні чинники, що впливають на становлення молоді в умовах ЗВО (Рис.1.1.1)  



Рис.1.1.1.Соціально-психологічні чинники, що впливають на становлення молоді в умовах ЗВО.

 У наукових джерелах стикаємося з різним трактуванням вікових меж періоду студентства. Так, Б. Ананьєв стверджував, що вік студента може коливатися в межах від 17-18 років до 35-40 років (Цит. за:[3, с. 55]). Однак, ми дослухаємося до думки сучасних дослідників, котрі звузили рамки віку студентської молоді від 17-18 до 22-23 років (Цит. за:[3, с. 55]). Таким чином студентські роки припадають на періоди ранньої – зрілої юності, початку дорослості.

В даному контексті хочемо розглянути кризи періоду юності, новоутворення, особливості розвитку когнітивної, емоційної, ціннісної сфери особистості юнака, особливості міжособистісних стосунків, що мають безпосередній вплив на вибір тієї чи іншої копінг-стратегії.

На думку Е. Еріксона ключ до особистісного зростання юнака знаходиться в розв’язанні основної кризи даного періоду в результаті якої молода людина або віднаходить себе, усталює свою «Его-ідентичність» посередництвом інтеграції воєдино усього попереднього досвіду; або стикається з рольовим змішанням, що аж ніяк не сприяє в подальшому конструктивному вибору копінг-стратегії у стресових ситуаціях [52].

Вчені зазначають, що юнацький вік відзначається своєю вразливістю до життєвих криз. У зв’язку зі спрямованістю на досягнення успіху, прояви характерного максималізму та очевидного браку досвіду, студентській молоді може бути притаманний вибір деструктивних стратегій подолання та ригідність що до їх зміни.

Вважаємо доречним в контексті нашого дослідження звернути увагу на наступні новоутворення та особливості юнацького віку:

1. Характерна поява почуття відповідальності за власне життя, що пов’язана з професійним самовизначенням та оволодіння новими соціальними ролями. В цьому контексті можемо стверджувати, що особа юнацького віку може бути схильною до вибору активних копінг-стратегій, оскільки вони уможливлюють безпосередню зміну стресової ситуації, вплив на неї. Належний рівень відповідальності дозволяє студенту зрозуміти, що вирішити проблемну ситуацію можна виключно діючи безпосередньо на причину її виникнення до прикладу, тоді як втеча від неї чи задіювання будь-яких інших захисних механізмів суттєво не змінить становище [3].
2. Пік розвитку інтелектуальних і фізичних спроможностей. Розвиток пізнавальної сфери особистості дозволяє виконувати поставлені перед ним навчальні завдання спрямовані як на осмислення поданого матеріалу, його засвоєння, запам’ятовування та структурування в пам’яті. Крім того, даний прогрес сприяє конструктивному вибору копінг-стратегії в стресовій ситуації, оскільки уможливлюють її раціональну оцінку [3].
3. Переважають свідомі мотиви поведінки. Стосовно мотиваційної сфери особистості також хочемо звернути увагу на прояви мотивації до успіху чи уникнення невдачі [28], адже залежно від цього юнак може обрати стратегію подолання що допомагає йому активно й цілеспрямовано рухатися до вирішення стресової ситуації продуктивним шляхом або ж вдатися до уникнення і ігнорування існуючої ситуації чи спроб змиритися з наявною дійсністю, прийнявши її за аксіому.
4. Вчені стверджують, що юнацький вік є сприятливим для розвитку вольової сфери, безпосередньо сили волі [1]. Також зазначимо, що в даний період юнак (юнка) стає суб’єктом власної волі та перестає бути об’єктом чиєїсь волі [41]. З цього можемо зробити висновок, що стратегія подолання, яку обере молода людина може репрезентувати самостійність. Крім того можемо сказати, що такі риси особистості юнака як рішучість, наполегливість та цілеспрямованість що зміцнюються на даному етапі життя, дають змогу молоді обирати ті копінг-стратегії, що є продуктивними і спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, а не на боягузливу втечу від неї.

В контексті нашого дослідження важливо буде звернути увагу на особливості смисложиттєвих орієнтацій та системи цінностей студентської молоді.

Ті смисли, що людина трактує як орієнтири та ті цінності,що вона визначає для себе як ключові лягають в основу вибору життєвого шляху, прийняття важливих вирішальних рішень, а також мають безпосередній вплив на вибір нею тієї чи іншої копінг-стратегії, оскільки детермінують її поведінку.

Вчені зазначають, що юнацький вік має вирішальне значення в формуванні ціннісної системи та смисложиттєвих орієнтацій [9]. Безпосереднє формування смислу життя відбувається за допомогою злиття в цілісну систему певних уявлень про себе і світ [43]. Перед студентством стоїть завдання здійснити самовизначення себе як професіонала, що включає розуміння своєї майбутньої професії, вибір професійного шляху, проходження етапів професійного становлення та професійної соціалізації, а також становлення себе як особистості, що приймає рішення та діє відповідно до своїх цінностей, дотримуючись власного сприйняття та розуміння сенсу життя.

Період юності характеризується творенням ціннісних орієнтацій що возз’єднують надбання минулого (особистий досвід), специфіку теперішнього та можливі перспективи майбутнього. Таким чином молода людино здійснює прогрес у напрямку від гедоністичних ціннісних орієнтирів до духовно-моральних [8]*.*

Усвідомлення сенсу життя та наявність сформованої системи цінностей може бути одним з психологічних копінг-ресурсів, що можуть допомогти усунути, знизити чи запобігти виникненню стресу чи відновити стан, в якому особистість перебувала до проблемної ситуації [29]. Варто також зазначити, що не рідко ситуація трактується як проблемна чи стресова в умовах невизначеності, через невідомість альтернатив, тощо [39]. Для того щоб визначити стратегію подолання людині необхідно знайти опору, а саме окреслити альтернативи виходячи з власних цінностей та смислів. У цьому контексті можемо сказати, що зміни ціннісно-мотиваційної сфери особистості в юнацькому віці відіграють важливу роль в формуванні стратегії подолання.

Емоційна сфера особистості теж відіграє важливу роль в виборі копінг-стратегії, тому вважаємо доречним звернути увагу на особливості її формування в юнацькому віці.

Нашу увагу привернули компоненти емоційної зрілості, що проявляються в юнацькому віці [32]. До них відносяться рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій. Зазначені характеристики сприяють адекватній оцінці та сприйнятті молодою людиною власних емоцій, уможливлюють розуміння причин їх виникнення та розуміння, прийняття емоцій оточуючих, що проявляється у співчутті та співпереживанні. Відтак, передбачається спроможність юнацтва керувати своїми емоціями, задіювати соціально прийнятні методи для здійснення контролю над ними. Також йдеться про те, що юнак (юнка) дозволяють своїм емоціям проявлятися на зовні, використовуючи різні способи взаємодії, не накопичуючи та не витісняючи, а приймаючи їх як належне.

 Вважаємо доцільним окреслити особливості формування емоційного інтелекту в юнацькому віці.

В. Юрченко та Д. Чижма визначають емоційних інтелект як сукупність таких характеристик: сприйняття, вираження, розуміння, використання і управління емоціями. При цьому дослідники зазначають, що наведені вміння мають на меті сприяння конструктивній взаємодії з соціумом та особистісному зростанню [47].

С. Бужинська та К. Кривошей трактують емоційний інтелект як спроможність засвоювати інформацію, зв’язувати емоції одна з одною, усвідомлювати їхнє значення, при цьому емоційна інформація може виступати основою прийняття рішень [7].

Згідно з М. Яцюк, в період юнацтва на передній план виходить рефлексія емоційних переживань. Відтак, вчена наголошує на різноманітності тих переживань, що мають місце в цьому віці. Особливу роль при цьому відіграють моральні почуття. Також, дослідниця вказує на вірогідне домінування байдужості, яка може мати місце з дорослішанням. Вибір на користь індиферентності молода людина може здійснити, маючи на меті захист від сильних переживань, навіть позитивних [49].

За О. Бантишевою емоційний інтелект молоді значною мірою розширює коло подразників, що викликають емоційний відгук. Також посередництвом емоційного інтелекту тут забезпечується емоційна забарвленість тих відносин, що є особистісно значущими для юнака. Вчена зазначає, що високий емоційний інтелект юнака дозволяє зберігати внутрішню гармонію, конструктивно вирішувати конфлікти та підвищує стресостійкість особистості [4].

Слід зазначити, що юнацький вік вміщує певний перехід від підвищення експресивності та яскравого вираження емоцій до їх поступової помірності і згладження. Таким чином, з часом юнак все частіше використовує пасивні способи реагування, що можуть проявлятися перечікуванням проблемних ситуацій, уникненням можливих негараздів, труднощів. В такому випадку молодь може обирати копінг-стратегії уникання, що може сформувати дезадаптивну, псевдодолаючу поведінку, що звісно буде хибним варіантом на шляху до вирішення проблем.

Однак, ми вважаємо, що розвиток емоційної сфери особистості студента, а саме емоційного інтелекту та емоційної зрілості дозволяє здійснювати вибір на користь проблемно-орієнтованих копінг-статегій, метою котрих є безпосереднє вирішення проблеми, активні дії спрямовані на пошук шляхів виходу з стресової ситуації. Враховуючи вище зазначені характеристик розвитку емоційної сфери, можемо зазначити, що у осіб юнацького віку є всі шанси уникнути емоційно-орієнтованих стратегій подолання, що тягнуть за собою переважання емоційного реагування на стресові ситуації та прагнення не стільки вирішити наявну проблему, скільки уникнути її та спекатись негативних емоцій, пов’язаних з нею.

Характеризуючи психологічні особливості студентської молоді звернемо увагу на сферу міжособистісних стосунків.

О. Білецька зазначає що поняття «міжособистісні стосунки» включає в себе наступні складові суб’єктно-суб’єктної взаємодії між людьми: афективна (включає ті емоційні стани та переживання, що відчуває людина в процесі взаємодії з іншими); когнітивна (міжособистісна взаємодія дозволяє людині краще пізнати себе, навколишній світ та оточуючих); поведінкова (результати взаємодії: вчинки, міміка, жести тощо). Крім того дослідниця зазначає, що міжособистісна взаємодія відрізняється від соціальної включенням в процес емоційної сфери особистості, адже в процесі такої взаємодії у людей виникають почуття, емоції, афекти стосовно одне одного [6].

Міжособистісні стосунки молоді вміщують в собі вагоме протиріччя: з одного боку юнак (юнка) прагне до індивідуалізації, прояву власного Я, відособлення, запобігання злиття і втрати власної ідентичності, з іншого боку наявна тенденція до розширення кола спілкування, збільшення кількості контактів, можливих трансакцій. При цьому підкреслюється значуща роль міжособистісних взаємин в житті молодої людини [5].

Р. Хавула зазначає, що саме міжособистісні відносини допомагають особистості юнацького віку сформувати соціальну самоефективність, подивитися на себе очима інших, розкрити внутрішнє «Я», ознайомитися з власними можливостями [44].

За Л. Руденко спільна діяльність людей відіграє важливу роль у формуванні тісних взаємовідносин, оскільки люди, що споріднені взаємною роботою опосередковано вибудовують міжособистісні стосунки завдяки спільним цілям, мотивам, потребам учасників діяльності [36].

Згідно з Н. Спиця-Оріщенко розширенню сфери контактів юних осіб сприяють нові соціальні умови (навчання в ВНЗ, проживання в гуртожитку тощо), зміна їхнього статусу [38].

Однак, зазначимо, що ми ніяк не можемо оминути той факт, що з 2019 року життя українського студентства значно змінимося. Умови дистанційного навчання висунули свої вимоги до особистості студента. За рік до пандемії Т. Тарасова, розглядаючи у своїх працях варіанти дистанційної та змішаної форм навчання, звернула увагу на наступні їх плюси: відсутність прив’язки до часу, місця, загального темпу процесу навчання, індивідуальний підхід, зручність для викладача, доступ до навчальних матеріалів, високі показники навчання [40].

Крім того, до плюсів дистанційного навчання хочемо віднести також економію коштів та часу затрачених на дорогу до університету з іншого міста, оплату проживання, харчування тощо.

Тим не менше, нам ближча думка сучасних дослідників [12; 25], котрі вбачають в даній формі навчання більшу кількість недоліків: можлива нестача самодисципліни та мотивації до навчання, ймовірна нестача практики (залежно від спеціальності), сторонні фактори, що можуть негативно вплинути на процес навчання (відключення електропостачання, проблеми з інтернетом), залежність від технічних засобів. Та передовсім – брак неформального спілкування з однолітками чи викладачами.

Останній з наведених недоліків дистанційного навчання, на нашу думку, може перешкоджати належній соціалізації, побудові міжособистісних стосунків з однолітками, в тому числі інтимних, самореалізації в професійно-навчальному плані.

У підсумку можемо зазначити, що розвиток міжособистісних взаємин в юнацькому віці, розширення кола спілкування, кількості контактів, а також їхня вибірковість, може сприяти вибору стратегій подолання спрямованих на пошук соціальної підтримки, звернення за порадою, стосовно вирішення проблем до групи, друзів, колег. Однак, можемо припустити, що у зв’язку зі збідненням соціальних контактів молоді в рамках навчального середовища через дистанційне навчання дана стратегія може не займати домінуючу позицію серед студентів. Ми вважаємо, що сфера контактів сучасного студентства в умовах віддаленого навчання потребує детальнішого дослідження.

 Зазначимо, що дослідники вказують також на наявні в даному віковому періоді конфлікт, боротьбу суперечностей – потягу до розвитку, пізнання незвіданого; та подолання [21]. Згідно з цим юнаки схильні обирати копінг-стратегію опираючись або на власні знання в тій чи іншій царині, набутий досвід, або на віру у власні сили, сприятливий розвиток подій, що ґрунтується на ціннісних орієнтаціях, світогляді. Все це дозволяє молоді обирати активні та конструктивні стратегії подолання.

 В контексті нашого дослідження звернемо увагу на гармонізацію характеру особистості юнацького віку. Дослідники стверджують, що в процесі його розвитку молода людина набуває як конструктивних, так і деструктивних рис, однак в разі гармонійного прогресу конструктивні риси значно переважають. За Н. Павлик, на це впливають наступні детермінанти: саморефлексія, моральна самооцінка, ставлення до себе та світу, подолання егоїзму, реалізація особистісних цінностей, розвиток креативності, духовно-моральних і вольових рис, самодисципліна, актуалізація самовиховання [31]. Вчена стверджує, що характерологічний розвиток молоді уміщує два виміри – духовно-моральний та емоційно-вольовий. Очевидно, що подібні зміни особистості студента обумовлюють вибір адаптивної чи дезадаптивної, пасивної чи активної, орієнтованої на розв’язання проблеми чи на емоції, пошук соціальної підтримки копінг-стратегії.

Аналіз наукових джерел дозволив нам виокремити особливості студентської молоді в контексті юнацького вікового періоду (Рис. 1.1.2)



Рис. 1.1.2 – Особливості студентства як юнацької вікової групи

Отже, ми розглянули психологічні особливості студентської молоді відштовхуючись від характеристик, що вирізняють наведену групу від інших соціальних груп, звернули увагу на такі вікові особливості юнацького віку, притаманного студентству, як: криза ідентичності, формування відповідальності, розвиток інтелектуальних та фізичних спроможностей, мотиваційна, емоційна й вольова сфери особистості, формування системи цінностей та смисложиттєвих орієнтацій, міжособистісні стосунки молоді та гармонізація характеру. Вище зазначені особливості, на нашу думку, мають вагомий вплив на вибір стратегії подолання студентською молоддю.

**1.2 Характеристика копінг-стратегій притаманних особам юнацького віку**

 Саме поняття «копінг» пішло від англійського слова «cope», що перекладається «подолати», «впоратися». За Л. Карамушка та Ю. Снігур дане поняття трактується як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів спрямованих на подолання стресових ситуацій. При цьому кожна складова стрес-долаючої поведінки відіграє важливу роль в процесі копінгу. Так, згідно з авторами, когнітивні зусилля особистості в контексті проблемного становища покликані продумати, зважити та оцінити можливі альтернативи виходу з ситуації, скласти певний план дій тощо. За допомогою емоційних ресурсів людина спроможна здійснювати контроль власних емоцій, співпереживати, розуміти емоції інших людей, прагнути отримати емоційну підтримку від оточення. Поведінкові прояви копінгу покликані втілити конкретні дії для досягнення результату [20].

 Оскільки копінг-стратегії виникають у відповідь на стрес, розгляньмо поняття стресу.

Вперше про стрес в контексті своєї теорії заговорив Г. Сельє. Відомий канадський фізіолог трактував його як комплекс реакцій організму на вимоги довкілля з метою пристосування, адаптації до нього. Також він розмежував еустрес («корисний», нешкідливий стрес, з яким людина так чи інакше стикається в повсякденному житті) та дистрес (виникає внаслідок надсильних, неадекватних стрес-факторів, являється шкідливим для людини, оскільки компенсаторні властивості організму не спроможні впоратися та адаптуватися до нього) [30].

Р. Лазарус, в свою чергу, розмежував поняття психологічного та фізіологічного стресу. При цьому автор розумів фізіологічний стрес як такий, що виникає в наслідок дії реально існуючого стресора, тоді як психологічний стрес виступає радше емоційною реакцію на можливі події в майбутньому, що оцінюються і прогнозуються людиною як несприятливі. Однак, зазначимо, що критика його поглядів полягає в тому, що в цілому нам важко розмежувати стрес подібним чином, оскільки в разі так званого фізіологічного його прояву особа неодмінно переживатиме негативні емоції, так само і при психологічному стресі є безумовна наявність фізіологічних змін [56].

Вважаємо доречним розглянути різні підходи до класифікації стратегій подолання стресу.

Згідно з А. Біллінгс та Р. Моос [51] копінг-стратегії поділяються на:

1. Націлені на оцінку – полягає в оцінці вагомості ситуації для людини, включно з спробами задіяти певні стратегії, що змінюють це (логічний аналіз, когнітивна оцінка);
2. Націлені на проблему – метою таких стратегій є безпосередня зміна, усунення чи хоча б зменшення факторів, що викликають стрес;
3. Націлені на емоції – в такому випадку зусилля людини спрямовані на відновлення емоційної рівноваги, зняття напруги.

Л. Карамушка та Ю. Снігур окреслюють «базові копінг-стратегії»: розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [20].

Стратегія розв’язання проблем може бути притаманна особам юнацького віку, оскільки цьому сприяє активна особистісна позиція та сформована система цінностей, що характерні для заданого вікового періоду. Крім того, розвиток емоційної, мотиваційної, вольової, когнітивної сфер особистості також сприяють використанню стратегії розв’язання проблем, оскільки при зіткненні зі стрес-факторами юнак спроможний відштовхуючись від власного бачення проблеми, цінностей, мотивів, керуючи власними емоціями, розглянути можливі альтернативи виходу з стресової ситуації, прийняти вольове рішення на користь однієї з них та здійснити відповідні дії, що сприяють ефективному та сприятливому врегулюванню.

Стратегія, спрямована на пошук соціальної підтримки, згідно з Т. Бохан є найменш використовуваною в юнацькому віці (Цит. за:[21, с.33]). Х. Сек натомість, стверджує, що стратегія пошуку соціальної підтримки відіграє важливу, навіть домінуючу роль серед молоді (Цит. за:[21, с.33]). Ми ж дозволимо собі припустити, що у зв’язку з тривалим перебуванням на дистанційному навчанні сучасного студентства, що могло згубно вплинути на сферу міжособистісних стосунків, безпосереднє формування довірливих, близьких, дружніх відносин серед молоді, дана стратегія може користуватися меншою популярністю ніж могла б у випадку належного входження студентів в начальний колектив посередництвом живого спілкування та соціальних контактів.

Стратегія уникнення, на нашу думку, може бути притаманною тим юним особам, що не змогли конструктивно вийти з кризи ідентичності, не перейшли на новий етап дорослішання. Відповідно у них немає достатньо ресурсів, щоб прийняти виклик та боротися з обставинами, як наслідок втеча являється найбільш вигідним рішенням, в ході якого наявність проблеми ігнорується, витісняється.

Крім того, вчені поділяють копінг на активний та пасивний [20]. При цьому активний копінг передбачає цілеспрямоване подолання, усунення стресової ситуації, безпосередня протидія стресовим факторам шляхом активної діяльності. Пасивна копінг-поведінка опирається на механізми психологічного захисту та характеризується умовним «опосередкованим» подоланням стресової ситуації.

Деякі дослідники до базових стратегій відносять наступні: вирішення проблеми (за діяння всіх ресурсів з метою вирішення ситуації), стратегія уникнення (спроба запобігти зіткненню з ситуацією чи соціальними контактами, відволікання), орієнтація на емоції (надмірна емоційна реакція на стрес) [14].

Погляди вчених стосовно співвідношення копінгу та механізмів захисту розділилися. Так, деякі фахівці, а саме прибічними психодинамічного підходу, стверджують, що в процесі копінгу не задіюються когнітивна чи емоційна сфера особистості, бо він є суто автоматичним явищем, що має на меті зменшити напругу. Таким чином виходить, що копінг дорівнює механізмам захисту. Однак, цей підхід зазнав критики [15]. Ми в своїй роботі теж послуговуємося дещо іншим баченням стратегій подолання, згідно з яким вони є усвідомленою цілеспрямованою активністю людини, що має чітку ціль – вирішення стресової ситуації, передбачає прийняття конкретних рішень та здійснення відповідних дій. Також, ми можемо припустити, що поняття копінгу є ширшим поняттям ніж механізми захисту. Таким чином останні можуть бути варіантом саме пасивного копінгу, оскільки не є спрямованими на вирішення проблеми, а власне покликані зменшити напругу, тривогу, страх, що викликаний нею.

Найбільш популярним підходом до розуміння копінг-стратегій є підхід Р. Лазаруса та С. Фолькмана [56]. Автори виокремили 8 стратегій долання проблемних ситуацій:

1. Подолання проблеми шляхом планування її вирішення – передбачає аналітичний підхід до бачення ситуації. Посередництвом когнітивних процесів людина намагається обміркувати ситуацію, проаналізувати, обдумати, узгодити усі складові, для того щоб виокремити альтернативи, шляхи розвитку подій. Розвиток когнітивної сфери особистості юнацького віку, пізнавальних процесів (уваги, уяви, пам’яті, мислення) уможливлює ефективне використання даної стратегії.
2. Стратегія подолання посередництвом конфронтації – для даного варіанту характерні агресивні дії в процесі намагання змінити ситуацію, ворожіть до обставин, що склалися та готовність до ризику в процесі їх зміни.

Ми вважаємо, що дана стратегія може бути більш притаманна підліткам, у зв’язку з бунтарськими тенденціями цього періоду. Однак, і той юнак (юнка), що ще не інтегрували попередній досвід у власну ідентичність, не розв’язавши тим самим основну кризу даного періоду теж можуть вдаватися до агресії. Схильність до ризику також видається актуальною для молоді, у зв’язку з ймовірною неспроможність достеменно оцінити можливі її наслідки, намаганням вийти за межу усталеного порядку, орієнтацією на майбутнє [10].

1. Прийняття відповідальності – дана стратегія передбачає взяття особою на себе відповідальності за події, що відбуваються. У нашому попередньому дослідженні ми виявили, що 52% юнаків в контексті проблемної ситуації в процесі прийняття рішення мають інтернальний локус контролю. Також 48% юнаків вважають, що така їхня особистісна риса як «відповідальність» відіграє найважливішу роль в прийнятті рішень Ми можемо сказати, що для юнацького віку справді характерне відповідальне ставлення до подій у власному житті, що передбачає інтернальний локус контролю.
2. Врегулювання стресової ситуації посередництвом самоконтролю – передбачає здійснення зусиль з метою опанування своїх емоцій та корегування дій. Розвиток мотиваційно-вольової сфери особистості, безпосередній розвиток сили волі в юнацькому віці, дозволяє молоді контролювати власні прагнення, почуття, дії, скеровуючи їх у правильне русло. Розвиток емоційно-почуттєвої сфери особистості обумовлює самоконтроль емоцій юнака, їх регуляцію відповідно до ситуації, зважуючи їх доречність, справлятися з негативними емоціями соціально прийнятними методами.
3. Позитивна переоцінка ситуації – зусилля людини спрямовані на пошук переваг у ситуації, що склалася. Спроможність глянути на ситуацію з іншої точки зору, переоцінити її, особливо тоді, коли особа не здатна внести зміни у неї безпосередньо може бути дуже доречним. На нашу думку, в юнацькому віці дана стратегія актуалізується за рахунок розвитку рефлексії, світогляду та ціннісних орієнтацій. Так молодь в проблемних життєвих обставинах здатна осмислити те що відбувається та визначити особисту значущість тих чи інших обставин відштовхуючись від власних орієнтирів, смисложиттєвих цінностей.
4. Вирішення проблеми за рахунок соціальної підтримки – полягає у зверненні по допомогу до оточуючих. Коло спілкування юнака характеризується вибірковістю. Соціальні контакти попри своє розширення стають досить обдуманими. Юнак вже не схильний називати другом будь-кого. Разом з тим, ми вважаємо, що молодь більше схильна прислухатися до думки ровесників ніж до старшого покоління. Молода людина, головно, здатна в силу віку не зливатися з оточуючими та не поглинати поради, бездумно слідуючи їм, а в першу чергу залишатися особистістю і приймати рішення самостійно опираючись на різні думки. Знову ж зазначимо, що думка дослідників щодо цієї копінг-стратегії суперечлива – деякі вважають її превалюючою, тоді як інші запевняють, що вона не користується попитом. На нашу думку такі неоднозначності пов’язані з амбівалентністю юнаків в міжособистісних стосунках, наявність протилежних тенденцій на зближення та віддалення, де з одного боку прагнення належати до групи, знайти розуміння та підтримку, а з іншої – індивідуалізм, прагнення віднайти себе, відстояти власне Я.
5. Стратегія дистанціювання – прагнення відділитись від ситуації, применшити її значущість. Юнацький вік вимагає від людини прийняття великої кількості важливих, вирішальних рішень. Власне ситуація, в якій юнка чи юнак стоять на роздоріжжі рішень, є однозначно стресовою. Якщо молода людина, обере дистанціювання, не усвідомлюватиме важливість здійснення нею вибору і відповідних активних дій, це може мати негативні наслідки, як от піти вчитися не в той заклад в якому б хотілося, працювати не там де подобається чи то навіть будувати відносити з тим, з ким вийде. Звичайно, зауважимо, що надмірна тривожність не є конструктивною, однак і інший бік медалі, як от недооцінювання вагомості прийняття відповідальності та рішучості, аж ніяк не сприяє продуктивному розв’язанню проблемної ситуації.
6. Втеча від проблеми, уникнення її – ми вважаємо дану стратегію найбільш згубною. Юнаку, що обирає таке подолання стресу, на нашу думку притаманні такі особистісні характеристики: низька самооцінка, відсутність віри в себе, впевненості, зовнішній локус контролю, низький рівень вольових якостей, нестача зрілості (емоційної, моральної, психологічної), що спричиняє неспроможність встояти при зіткненні з труднощами і опиратися несприятливим життєвим обставинам, шукаючи шляхи виходу з ситуації. Крім того, вважаємо, що стратегія втечі має вторинну вигоду для людини, що вдається до неї, адже набагато легше тікати та не бачити проблему ніж вирішувати її.

Копінг-стратегії також поділяються відповідно до їх ефективності. E. Frydenberg та R. Lewis виокремили три стилі та розподілили по них 18 видів стресдолаючої поведінки [53].

Перший стиль – продуктивний. Він дозволяє людині ефективно справлятися зі стресовою ситуацією, безпосередньо розв’язуючи проблему. До нього належать наступні стратегії: зосередження на розв’язанні проблемної ситуації (обмірковування можливих шляхів виходу з обставин, що склалися, пошук альтернатив); наполеглива робота, відповідальне відношення до навчання та відповідні досягнення (подолання проблемної ситуації шляхом навчання, нових досягнень); фокусування на позитиві (пошук ресурсів в ситуації, що склалася, оптимістичний погляд на речі, підтримка надії та віра в краще); активні види відпочинку (заняття спортом, в тренажерному залі, походи в гори, фітнес, йога на свіжому повітрі допомагає зберігати рівновагу, знизити рівень кортизолу, переключити фокус уваги з когнітивного навантаження на фізичне, змінити вид діяльності, щоб відновити сили для протистояння стресу).

Другим стилем є проміжний. Він не настільки ефективний як перший, але, тим не менше, допомагає впоратися з незначним стресом, в ситуаціях що не є надважливими та не висувають значних вимог до особистості. До цього стилю належать наступні копінг-стратегії: прагнення соціальної підтримки (брак досвіду в юнацькому віці обумовлює необхідність звертатися за порадою до авторитетів, однак, якщо юнак послуговується даною стратегією з метою розв’язання життєво важливих питань («Ким мені бути?» і «З ким мені бути?»), то бажання отримати соціальне схвалення може зіграти з ним злий жарт); спілкування з товаришами, побудова нових дружніх стосунків (для юнацького віку характерна їх вибірковість); прагнення належати (інтерес до думки оточуючих про тебе); суспільні дії (організація групової роботи для подолання проблеми); звернення до професіоналів; подолання проблеми посередництвом духовної опори (віра й молитва може дати людині достатньо сил, щоб впоратися з проблемою; як би ми скептично не відносилися до релігії, ми не можемо заперечити її вплив на людину, особливо в стресовій ситуації і тим більше ми не вправі забирати в людину віру, як одну з найстійкіших опор, адже, на нашу думку, людство не вигадало ще нічого надійнішого ніж релігії, а подекуди й нічого дієвішого).

Ми вважаємо, що недосконалість другого стилю полягає у відсутній самостійності. Відштовхуючись від наведених вище стратегій, зазначимо, що людина, опершись на них не вирішує проблему самостійно, а частково покладає її на інших – будь то друзі, знайомі, колеги чи сам Бог. На нашу думку, найконструктивнішим з наведеного буде звернення до професіоналів, адже воно виправдане дійсними знаннями людини у тій сфері згідно з якою до неї звертаються і буде доречним у зв’язку з нестачею досвіду студентства.

Непродуктивність – основна характеристика третього стилю. При його використанні вирішення проблеми не відбувається і стрес не зменшується. Сюди відносяться наступні копінг-стратегії: тривожність, неспокій (переживання стосовно майбутнього, як свого так і загального, виснажливе очікування негативного розв’язку подій); сподівання на диво (віра в те, що все налагодиться само собою; дотримуючись такої думки людина зчаста обирає позицію невтручання, що може мати згубні наслідки, особливо, якщо йдеться про ті питання, які необхідно вирішити в юнацькому віці); розпач (переконання в тому, що не вдасться впорати ся з проблемою, які б зусилля не докладалися, перепона здається нездоланною, відбувається втеча в хворобу, проблема залишається на тому ж місці); вивільнення, розрядка (виміщення своїх почуттів шляхом проекції на інших, що супроводжується криком, плачем, істериками, вживанням алкоголю, сигарет, наркотиків, при цьому все перелічене виправдовується обставинами, що склалися); ігнорування проблеми (свідоме несприйняття того, що відбувається); самозвинувачення (впевнене переконання в тому, що саме ти винен в тому, що відбувається, без урахування зовнішніх факторів; може бути притаманне юнацькому віку у зв’язку з підвищенням відповідальності, а саме відповідального ставлення до свого майбутнього; особливо, якщо особі притаманний перфекціонізм, внутрішній локус контролю); занурення в себе (зорієнтованість на внутрішній світ, приховування своїх проблем від інших, що може мати негативні наслідки, оскільки у юнака(юнки) може бути недостатньо досвіду, щоб вийти з певної ситуації, брак знань; також, якщо людина тримає певні переживання стосовно якоїсь проблеми в собі, вона може вдатися до катастрофізації, перебільшування, згодом негативні думки здатні поглинути весь її вільний час; не рідко, щоб вирішити проблему про неї необхідно говорити з іншими, якщо не з метою дізнатися шляхи її вирішення, то хоча б з ціллю виговоритися і відмовившись від цього люди фактично лишається сам на сам зі стресом, невідомо чи вдасться їй вистояти); прагнення відпочити, відволіктися від проблем (людина намагається відволіктися за допомогою різних розваг (перегляд розважального контенту, скролінг, читання тощо); ясна річ, що ніхто не здатен постійно міркувати про проблему, адже це дорівнює постійному перебуванню в напруженні, однак, якщо юнак відкладає вирішення важливих питань на потім і просто розважається, то в якийсь момент вже просто не буде часу на їх вирішення; наведена стратегія ніяк не дозволить зрушитися в напрямку розв’язання ситуації, а тільки створить брак часу чи то забере його повністю). Зауважимо, що при цьому передбачається гнучке використання копінг-стратегій, тобто, залежно від ситуації людина може послуговуватися тією чи іншою стратегією подолання залежно від її доречності. Так, десь необхідне активне втручання, в іншому випадку – чиясь підтримка та порада, а інколи ж достатньо просто уникнути дій, щоб не ускладнити становище [48].

Отже, аналіз теотеричних джерел, дозволив нам сформулювати поділ копінг-стратегій, що притаманні студенству (Додаток А).

Деякі дослідники звертають увагу на стадійність стратегій подолання. Т. Уіллс та С. Шифман виділяють наступні 3 стадії стресдолаючої поведінки [57]:

1. Попереджувальна стадія – підготовча діяльність людини, що допомагає їй підготуватися до тих перепон, що можуть мати місце в майбутньому.
2. Стадія власне подолання проблемної ситуації – задіяння когнітивних зусиль та їх поведінкове втілення з метою реалізації плану вирішення проблеми.
3. Стадія відновлення – передбачає оцінку та роботу з наслідками проблеми, зменшення їх негативного впливу, нормалізацію роботи.

Розвитку копінг-стратегії та формуванню сприятливого психологічного фону для подолання стресу сприяють копінг-ресурси – особистісні та соціальні відносно стабільні характеристики людини [15].

Їх класифікують наступним чином:

1. Фізичні – перш за все люди відносять стан здоров’я людини, як основне джерело ресурсів для подолання проблеми. Нездужання, загальна слабкість організму може негативно відзначитися на процесі копінгу, оскільки людині просто може забракнути сил для того, щоб активно боротися з проблемою, протистояти труднощам. Юнацький вік в цьому плані є сприятливим, оскільки молода людина є сповненою сил та енергії, витривалою, стійкою, спритною, всі системи її організму в межах фізіологічної норми спроможні чинити опір стресовим факторам.
2. Психологічні – сюди відносять світогляд людини, її установки та переконання, що залежно від своєї раціональності чи ірраціональності мають вплив на сприйняття ситуації; достатній рівень тривожності (відсутність тривожності дорівнюватиме байдужому ставленню та ігноруванню проблеми, тоді як надмірна тривожність перешкоджатиме здоровій оцінці ситуації, зумовлюватиме невідповідну подразнику реакцію); адекватна самооцінка, оскільки її захищеність чи заниженість спровокує вибір неефективних копінг-стратегій; рівень домагань, що відповідає особистісним можливостям (у юнацькому віці, цей параметр може буди знехтуваний за рахунок мрійливості. Так молодь може мати значні амбіції, що не корелюватимуть з її спроможностями. Відсутність можливості втілити задумане може бути згубно фруструючою та відобразитися негативно на подальшому особистісному шляху); внутрішній локус контролю (його розвитку в юнацькому віці сприяє формування морально-ціннісних орієнтацій та відповідального ставлення до власного життя).
3. Особистісні властивості – стійкість до стресових факторів, витривалість – здатність довгий час протистояти їм; гнучкість – можливість змінювати рішення відповідно до вимог ситуації, пристосовуватися до обставин.

 Також копінг-ресурси поділяють на 2 категорії [15]:

1. Особистісні: прогресивність когнітивної сфери особистості, уявлення людини про образ Я, відповідальність за своє майбутнє, свої рішення, самоконтроль тощо.
2. Ресурси середовища: мікро- та макросередовище людини, її положення в суспільстві, вміння взаємодіяти з іншими, соціальна підтримка, відчуття приналежності, ідентифікація з іншими, відчуття прийняття, розуміння, захисту та безпеки серед інших.

Копінг-поведінку людини формують власне копінг-стратегії, її можна розцінювати з точки зору ефективності чи неефективності. Стресдолаючу поведінку характеризують за допомогою двох підходів [15]:

І. Розвиток особистості та її становлення зумовлюють успішну копінг-поведінку, посередництвом вдосконалення копінг-стратегій.

ІІ. Не існує правильних і неправильних копінг-стратегій. Стратегії подолання стресу неможливо оцінити відірвано від ситуації. Також варто наголосити на тому, що вік, процес дорослішання в цілому не гарантуватиме вибір ефективних копінг-стратегій.

Отже, ми розглянули поняття копінгу та стресу, безпосередньо звернувши увагу на співвідношення понять копінгу та механізмів захисту, Також охарактеризували різні підходи до класифікації копінг-стратегій: націлені на емоції, розв’язання проблем, оцінку; стратегії розв’язання проблем, уникнення, пошук соціальної підтримки; активний та пасивний копінг; стратегії планування, конфронтації, прийняття відповідальності, самоконтролю, позитивної переоцінки, соціальної підтримки, дистанціювання, втечі; стратегії продуктивного стилю (розв’язання проблеми, робота, фокусування на позитиві, активний відпочинок), проміжного (пошук соціальної підтримки, спілкування з рідними, суспільні дії, прагнення належати, звернення до професіоналів, пошук духовної опори) та непродуктивного (неспокій, надія на диво, розпач, розрядка, ігнорування, самозвинувачення, занурення в себе, відволікання) в юнацькому віці. Крім того, торкнулися таких понять як копінг-ресурси та копінг-поведінка.

**1.3 Тип акцентуації характеру як вагомий чинник вибору копінг-стратегій студентської молоді**

 Питання акцентуації характеру є неоднозначним. Так, згідно з К. Леонгардом «акцентуація особистості» - це проміжне явище між нормою та психопатією [45]. За К. Журба та В. Кріпак акцентуації характеру не є нормою, більше того – вони являють собою деструктивне домінування певних рис над іншими, що тягне за собою патологічну перебудову характеру, в контексті якої можуть сформуватися різні психологічні відхилення, що перешкоджає гармонійному розвитку особистості юнака [19]. В той же час, О. Гуцуляк, стверджує, що «характер» сам по собі передбачає домінування одних рис над іншими. Вчена переконана, що поняття «нормальний характер» є некоректним, оскільки він покликаний відображати індивідуальність людини, що передбачає акцентуацію, яка, в розумінні дослідниці, є конкретною індивідуальною рисою. Також, науковця описує акцентуацію характеру, як крайній варіант норми, її верхню межу, проявом якої є домінування певних характеристик, що в сукупності роблять людину більш вразливою до дії одних стресорів і стійкою до дії інших [17]. Її думку поділяє і Ю. Гіппенрейтер (Цит. за:[19, с.3]), котрий стверджує що акцентуації характеру не спричинюють соціальної дезадаптації індивіда, або ж вона є настільки незначною, що не має негативного впливу на розвиток юнака. На думку А. Кравченко при сприятливому перебігу, акцентуйовані особистості взагалі можуть бути більш творчими та креативними на відміну від неакцентуйованих [22].

 Ми ж притримуємося тієї думки, що акцентуації характеру все таки є нормою, хоча і в крайньому, межовому її прояві. Крім того ми схильні вважати, що деякі акцентуації характеру є більш деструктивнішими за інші, і відповідно, можуть мати досить згубний вплив на особистість.

 Найбільш відомими класифікаціями типів акцентуацій характеру є класифікації К. Леонгарда та А. Личка. При цьому, перший вчений досліджував акцентуйовані риси з точки зору їх сталості, незмінності – патології, тоді як другий звернув увагу на їх динаміку і розвиток в ключі норми [27].

 Згідно з К. Леонгардом та А.Личком можна виокремити наступні типи акцентуацій характеру [16; 22; 34] (Додаток Б):

1. Демонстративний/істероїдний тип – у осіб з даним типом спостерігається потреба в увазі, яку вони прагнуть заполучити явно чи опосередковано. Наявний егоцентризм, брехливість, авантюризм, марнославство, однак разом з тим їм притаманна гнучкість та здатність пристосовуватися до заданих умов. Також такі особи можуть досягнути певних успіхів в навчанні, оскільки вони не мають страху перед публічними виступами, сором’язливості чи скутості. Якщо ж говорити про копінг-стратегії юнаків з демонстративним типом акцентуації характеру, ми вважаємо, що особи з наведеною акцентуацією можуть надавати перевагу таким копінг-стратегіям як: пошук соціальної підтримки (оскільки це люди, що люблять увагу, прийняття та підтримка соціуму актуальна для них і в контексті стресової ситуації), спілкування з друзями, планування, уникнення.
2. Збудливий/епілептоїдний – даному типу притаманні такі риси як дратівливість, «занудство», ревнивість, нестриманість, можлива послужливість, похмурість. При цьому моральність слів, вчинків, рішень, для людини з таким типом акцентуації не відіграє важливої ролі, тому гнів нерідко може супроводжуватися агресивним діями. Притаманними є так звані «афективні спалахи» (злості, роздратованості, пригнічення, апатії). До копінг-стратегії, що можуть бути характерними для юнаків зі збудливим (епілептоїдним) типом акцентуації характеру, на нашу думку, можна віднести: конфронтацію (оскільки вона передбачає певну агресивну установку по відношенню до стресової події); втеча (копінг, націлений на емоції (передбачає емоційні реакції на проблемну ситуацію в тому числі)); розрядка, вивільнення своїх почуттів на інших.
3. Емотивний/лабільний – висока чутливість, емпатійність, схильність до глибоких переживань, вразливість. У разі зіткнення з труднощами такі особи схильні до переживання розгубленості чи депресивних станів, ауто агресивних дій. Для людей, в яких наявна дана акцентуація, характерна значна залежність від настрою – самопочуття, працездатності, комунікації і т.д. Також, тут має місце високе почуття обов’язку, відповідальність та старанність. Вважаємо, що емотивний/лабільний тип акцентуації особистості може зумовлювати наступні копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки, дистанціювання, втеча (що може бути спровокована наявністю великої кількості емоцій пов’язаних з ситуацією), прийняття відповідальності та планування (зумовлені сумлінністю, що притаманна даному типу).
4. Гіпертимний/гіпертимний – позитивними рисами даного типу є оптимістичність та енергійність, підвищений фон настрою, перейняття ініціативи, комунікабельність, прагнення діяти, творити, вершити. Однак, в той же час, наявні і негативні риси такі як недисциплінованість, низький рівень самоконтролю, чутливість до критики, легковажність. Схиляємося до думки, що юнаки з гіпертимним типом акцентуації характеру послуговуватимуться такими копінг-стратегіями, як: пошук соціальної підтримки (оскільки це особи, що прагнуть компанії, не виключення, що вони звернуться за порадою до оточуючих), позитивна переоцінка (зумовлена загальною оптимістичністю), дистанціювання, планування вирішення проблеми (однак, планування у даному випадку не гарантує втілення запланованого).
5. Циклотимний/циклоїдний – характерні різкі перепади, зміни настрою від піднесеності до спаду, від гіпертимності до дистимності. Фундаментальну роль відіграє домінуючий фон настрою в той чи інший момент – життєрадісний, позитивний чи пригнічений, негативний. Зазвичай, оптимістичний чи песимістичний фон настрою може зберігатися протягом тижня. Якщо ж циклотимічний тип поєднується з лабільним тривалість фаз може скоротитися до кількох днів. На зміни настрою зачасту впливають зовнішні події. Така мінливість може мати негативний вплив на стосунки молоді з оточуючими. Копінг- стратегії, що мають місце при даному типі акцентуації, вважаємо, наступні: пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка (за гіпертимності), дистанціювання, втеча (за дистимності).
6. Дистимний – характеризується песимізмом, пасивністю, прагненням до усамітнення, схильністю до депресії. Дистимічний тип передбачає слабкість волі та інертність, бажання «пливти за течією». Можемо припусти, що даний тим корелюватиме з наступними копінг-стратегіями: дистанціювання, втеча, конфронтація.
7. Педантичний/психастенічний – притаманними є надмірна відповідальність, надання надважливого значення незначним подіям, розвинутий самоконтроль, поміркованість, пунктуальність, надійність. Разом з тим, недовірливість, консервативність, надлишкова звичність в діях, схильність до ОКР, труднощі в прийнятті рішень. Особи з педантичним типом акцентуації, на нашу думку, можуть схилятися до наступних стратегій стресдолаючої поведінки: прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, самоконтроль.
8. Тривожно-боязкий/сензитивний – домінуючою особливістю даного типу є перманентне відчуття небезпеки, невпевненість, сприйняття навколишнього середовища як джерела загрози. Наявний комплекс неповноцінності, низька конфліктність, високий рівень занепокоєності. Вважаємо, що в для наведеного тип можуть бути характерними наступні копінг-стратегії: втеча (страх небезпеки, поразки, відсутність віри у власні сили можуть спровокувати таку реакцію на проблемну ситуацію), дистанціювання, пошук соціальної підтримки.
9. Афективно-екзальтований/лабільний істероїд – провляється вразливістю особистості, мінливістю спрямованості поведінки та настрою, бурхливістю емоційних реакцій, інтенсивністю темпу їх наростання. Такі юнаки схильні до сильних релігійних переживань, співчуття, альтруїзму, вони нерідко переймаються переживаннями оточуючих. На нашу думку серед стратегій, котрі оберуть афективно-екзальтовані студенти мають місце наступні: пошук соціальної підтримки, втеча (сподівання на диво).
10. Застрягаючий (неврівноважений, ригідний) – особливостями даного типу є підозріливість, схильність до конфліктів, переживання почуття образи, довготривалість негативних емоцій та почуттів, ворожість. Схильні до формування «надцінних» ідей та їх безкомпромісного відстоювання. Копінг-стратегії. Що можуть бути обрані особами з даним типом акцентуації характеру на нашу думку наступні: конфронтація, дистанціювання (ігнорування проблеми, у зв’язку з небажанням змінювати усталений побут).
11. Шизоїдний – характерними рисами даного типу є відлюдькуватість, самітництво та відсутність потягу до спілкування та контактуванняз оточуючими. Цей тип діагностується у підлітків. Такі особистості здаються жорстокими, неемпатійними. Вони схильні до фантазування. На нашу думку, такі студенти можуть обирати наступні копінг-стратегії: дистанціювання, втеча (ігнорування проблеми, занурення в себе).
12. Астеноневротичний – характеризується втомлюваністю, дратівливістю та іпохондричністю, що провокується розумовими навантаженнями та подіями, проявляється в тому числі і в самооцінці. Не зважаючи на те, що особи з даною акцентуацією прагнуть соціальних контактів, вони швидко виснажуються від них. Вважаємо, що астеноневротичний тип акцентуації може передбачати такі копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання, втеча.
13. Конформний – даному типу притаманна залежність від думки оточуючих, покірливість поступливість, консервативність, відсутність критики стосовно власних дій, бажання належати до спільноти, бути таким як інші. По більшій мірі, представники цього типу всотують думки, принципи, стандарти оточення та намагаються їм відповідати, наслідувати. В даному випадку, на нашу думку, можуть спостерігатися наступні копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки (прагнення порадитися з родичами, друзями, професіоналами, дізнатися посередництвом когось шлях виходу з ситуації, делегувати відповідальність), втеча.
14. Нестійкий – особливостями цього типу є брак самоконтролю, товариськість, лінощі, безвідповідальність. Їм важко бути на одинці, прагнуть якомога швидше здійснити реакцію емансипації, відлучитись від батьків. До копінг-стратегій, які схильні обирати молодь з нестійким типом акцентуації характеру можемо віднести: пошук соціальної підтримки, втеча (сподівання на диво, відсутність відповідальності, надія, на те, що все мине само собою, прокрастинація, занурення в розваги, відволікання), ігнорування, дистанціювання.

Варто зазначити, що А. Лічко також диференціював поняття явної та прихованої акцентуації [34]. При цьому, явна акцентуація являє собою виражені риси характеру, що добре прослідковують і за допомогою спостереження можна однозначно їх окреслити. Зазвичай дані риси не перешкоджають соціальній адаптації особистості, оскільки добре компенсують, втім, варто зазначити, що в підлітковому та юнацькому віці їх характерне загострення може спровокувати певні труднощі. Стосовно прихованих акцентуацій, то картина не настільки однозначна, оскільки їх вираженість слабка і часом навіть довге спостереження, комунікація та збір анамнезу не допомагають їх прослідкувати. Однак, приховані акцентуйовані риси можуть проявитися в певних ситуаціях, зокрема стресових.

Вважаємо доречним зауважити, що акцентуації рідко зустрічаються поодинці. Так, найчастіше можна зустріти так звані «змішані» акцентуації, що передбачають поєднання кількох типів [22]. Так, нерідко циклоїдний тип може спершу трактуватися як гіпертимний чи дистимний, лабільний поєднуватися з емотивним, істероїдним, а демонстративний з тривожним, тощо.

Аналіз поглядів різних вчених на питання акцентуацій характеру та копінг-стратегії дозволив нам сформулювати модель нашого дослідження (Додаток В). В її основу лягли класифікація акцентуацій характеру К. Леонгарда та класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькмана.

Отже, ми вважаємо, що існує зв’язок між типом акцентуації характеру та вибором тієї чи іншої копінг-стратегії. Так демонстративний тип акцентуації може передбачати вибір копінг-стратегій що спрямовані на пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, втечу. Гіпертимний тип може передбачати стратегії подолання стресу шляхом пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки, планування вирішення проблеми. Циклотимний тип – пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, дистанціювання, втеча. Дистимний тип передбачає дистанціювання, втечу, конфронтацію. Збудливий тип обумовлює копнг-стратегії конфронтації та втечі. Педантичний тип – самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми. Застрягаючий/Неврівноважений тип – конфронтація, дистанціювання. Екзальтований тип характеризується копінг-стратегіями націленими на пошук соціальної підтримки і втечу. Тривожний тип – пошук соціальної підтримки, дистанціювання, втечу. Емотивний тип – пошук соціальної підтримки, втечу, дистанціювання і прийняття відповідальності.

 **РОЗДІЛ ІІ: ЕМПІРИЧНА СКЛАДОВА РОБОТИ**

**2.1 Методи та процедура дослідження**

 Для проведення нашого дослідження ми послуговувалися наступними методиками: Методика «Заверши речення» (Авторська); Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека [33]; Копінг-тест Лазаруса [23].

 Методика «Заверши речення» містить 7 речень (Додаток Г):

1. В стресовій ситуації я зазвичай…

Завершення даного речення покликане продемонструвати усталене бачення студентами їхньої поведінки в стресовій ситуації, ті копінг-стратегії, що на думку студентства, найчастіше ними використовуються.

1. Мене дратує, що в проблемній ситуації я зазвичай…

Дане речення демонструє критичність молоді по відношенню до себе в проблемній ситуації, ті копінг-стратегії, що проявляючись в стресовій ситуації, викликають у студентів негативні емоції.

1. Мені подобається, що в стресовій ситуації я зазвичай…

Речення покликане з’ясувати, які копінг-стратегії юнаки (юнки) вважають своїми сильними сторонами, дієвими методами боротьби з проблемою.

1. Мені б хотілось, щоб в стресовій ситуації я…

Речення дозволяє з’ясувати які копінг-стратегії студентство прагне надбати, сформувати, опанувати для кращого протистояння стресу та вирішення проблемних питань.

1. Найбільш складним в стресовій ситуації для мене є…

Завершення наведеного речення демонструє ті фактори, що для респондента є найбільш складними в стресовій ситуації, і тим самим є причиною вибору певних копінг-стратегій.

1. Якщо оточуючі запропонують мені допомогу в вирішенні проблеми, то я…

Речення дозволяє з’ясувати який відсоток респондентів розглядає пошук соціальної підтримки як дієву копінг-стратегію, та є відкритим до соціуму в проблемній ситуації.

1. Якщо мені потрібна буде порада, то я звернуся до…

Речення покликане вияснити вектор спрямованості пошуку соціальної підтримки: друзі, батьки, родичі, професіонали, та інші особи, до яких звертаються респонденти за необхідності.

З метою виявлення типів акцентуацій характеру студентської молоді ми використали Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека (Додаток Д). Вперше він був виданий у 1970 році. Заснована наведена методика та теорії «акцентуйованих особистостей» К. Леонгарда. Опитувальник містить 88 питань, хоча існує і скорочена версія. Також є два типи методики: для дітей та для дорослих. Нами був використаний повна версія методики для дорослих. Методика містить 10 шкал відповідно до акцентуацій характеру: демонстративність, педантичність, неврівноваженість, збудливість, гіпертимність, дистимність, тривожність, циклотимність, екзальтованість, емотивність.

Для виявлення типів копінг-стратегій ми використали Копінг-тест Р. Лазаруса (Додаток Е). Дана методика призначена для виявлення копінг-стратегій, способів боротьби зі стресом, долання перешкод. Цей опитувальник вважається першою стандартизованою методикою в сфері вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом на основі їхньої класифікації копінг-стратегій в 1988 році, а її адаптація була розроблена вже 2004 році Т. Крюковою, Е. Куфтяк, М. Замишляєвою. Опитувальник вміщує 50 питань та 8 шкал, відповідно до типів копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Для виявлення взаємозв’язку між типом акцентуації характеру та вибором певних копінг-стратегій ми використали метод кореляційного аналізу, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона.

Вибірку склали студенти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Кількість респондентів становила 65 осіб віком від 17 до 21 року.

**2.2 Взаємозв’язок типів акцентуацій характеру та копінг-стратегій студентської молоді.**

 Методика «Заверши речення» дозволила нам з’ясувати низку особливостей копінг-стратегій студентської молоді.

 Серед продовжень речення «В стресовій ситуації я зазвичай…» спостерігались такі варіанти (Рис. 2.2.1):

- 57% опитуваних зазначили непродуктивні копінг-стратегії, в контексті яких превалюють саме емоційні реакції. Також, деякі студенти зазначили наявність поганих звичок, що проявляються в стресовій ситуації. («кричу», «панікую», «нервую», «хвилююся», «дратуюся», «переживаю», «тривожусь», «розгублююся», «агресую», «розлючуюсь», «вагаюся», «втікаю», «плачу», «завмираю». «застигаю», «гризу нігті», «їм солодке»);

- 29% респондентів описали продуктивні копінг-стратегії, що в більшості були націлені на збереження емоційного стану в рівновазі («зберігаю спокій», «зберігаю нейтралітет», «реагую швидко», «стараюся зберігати самовладання», «стараюся не піддаватись емоціям», «намагаюся не панікувати», «намагаюся взяти себе в руки», «намагаюся опанувати себе», «я зосереджений», «я спокійний», «вчуся керувати своїми емоціями»);

- 9% студентів змалювали певний процес переходу від непродуктивного копінгу до продуктивного чи навпаки («панікую, починаю плакати, але швидко приходжу до тями», «спершу стараюся зберігати спокій, переконую себе, що це тимчасово, а потім панікую», «це залежить від ситуації - можу плакати, можу шукати вирішення», «спочатку панікую, потім зосереджуюсь», «застигаю, а потім обдумую що в цій ситуації робити», «спочатку панікую, а потім стараюсь шукати вирішення»);

- 5% досліджуваних обирають проміжні копінг-стратегії, націлені на взаємодію з оточуючими («прошу поради», «звертаюся за порадою до близьких», «стараюся підтримати людей, які поруч»).

Рис. 2.2.1 – Копінг-стратегії, що, на думку молоді, часто використовуються ними в стресових ситуаціях

 Продовження речення «Мене дратує, що в проблемній ситуації я зазвичай…» мають наступний поділ (Рис. 2.2.2):

- 46% опитуваних наголосили на негативних переживаннях з приводу емоційної складової стресової ситуації. Таким чином, найбільше роздратування у них викликають ті емоційні реакції, що виникають при зіткненні з проблемою («панікую», «дратуюся», «хвилююся», «тривожуся», «маю поганий настрій», «віддаюся емоціям», «не можу заспокоїтися», «плачу», «не контролюю себе», «не справляюся з емоціями», «переживаю», «проявляю агресію»);

- 22% респондентів, зазначили, що стан роздратування у них виникає з приводу когнітивної складової стресової ситуації: браку знань, неспроможності обміркувати шляхи виходу з ситуації, неспроможності сконцентруватися тощо («розгублююся», «не можу розсудливо і спокійно думати», «не можу зібратися з думками», «занадто багато разів обдумую план», «неорганізована», «не можу знайти вихід», «не можу сконцентруватися», «не можу нормально мислити», «не знаю що робити»);

- 12% студентів обурені копінг-стратегією уникнення, до якої вони схильні в стресовій ситуації («хочу уникнути проблем», «уникаю вирішення проблеми», «стараюся уникнути неприємних відчуттів», «закриваюся в собі», «вирішую не

вступати в конфлікт, поступаюся», «хочу зняти стрес алкоголем», «багато їм», «чекаю допомоги від когось»);

- 8% юнаків переживають негативні емоції у зв’язку з труднощами в комунікації («говорю на емоціях», «не завжди можу виразити свої почуття словами», «забуваю мову», «не знаю що сказати»)

-

Рис.2.2.2.«Мене дратує, що в проблемній ситуації я зазвичай…»

5% респондентів засмучує час, витрачений на вирішення проблеми, неспроможність діяти вчасно та швидко («не можу швидко прийняти рішення», «повільно шукаю вихід з ситуації», «не зразу збираюся з думками»);

- 5% опитуваних зазначили, що у них немає зауважень до своєї поведінки в стресовій ситуації;

- 3% студентів зазначили, що їх дратує факт наявності проблемної ситуації.

Речення «Мені подобається, що в стресовій ситуації я зазвичай…» мало наступні продовження (Рис. 2.2.3):

- 43% опитуваних схвалюють продуктивні стресдолаючі стратегії: планування вирішення проблеми, активний копінг, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка («включаю критичне мислення», «дію на холодну голову», «не роблю необдуманих вчинків», «мислю логічно», «об’єктивно оцінюю ситуацію», «шукаю вихід з ситуації», «шукаю вирішення проблеми», «обдумую всі можливі варіанти», «дію помірковано», «знаходжу вихід», «відповідальна», «зосереджений», «шукаю позитив», «не здаюсь»);

- 34% респондентів подобається послуговуватися копінг-стратегіями спрямованими на опанування емоцій ( «опановую себе», «нейтрально відношуся до ситуації», «не піддаюсь емоціям», «стримую свої емоції», «беру себе в руки», «зберігаю самовладання», «зберігаю спокій», «не панікую», «можу заспокоїтися», «стараюся впоратися з тривогою», «не плачу», «намагаюся не переживати», «дію спокійно»);

-10% студентів наголошують на необхідності діяти швидко в стресовій ситуації («можу швидко придумати рішення», «даю собі час на роздуми», «дію швидко», «швидко приходжу до тями», «швидко збираюся», «швидко знаходжу вирішення проблеми»);

- 6% досліджуваних схвалюють взаємодію з оточуючими в контексті стресової ситуації («прошу про допомогу», «підтримую когось», «всіх стараюсь розвеселити», «можу заспокоїти інших»);

- 5% опитуваних не знайшли жодних позитивних сторін своїх копінг-стратегій;

- 3% студентів схвалюють непродуктивні копінг стратегій («задумуюся, що треба зробити, щоб цього уникнути», «втікаю»)

Рис. 2.2.3 – Копінг-стратегії, що схвалюються студентською молоддю

 Речення «Мені б хотілося, щоб в стресові ситуації я…» було продовжено наступним чином:

- 49% респондентів зазначили, що мають бажання вміти опановувати свої емоції в стресовій ситуації, тобто використовувати копінг-стратегії націлені на емоції («була спокійна», «сильно не хвилювалася», «не переживала», «не панікувала», «не плакала», «була більш стриманіша в емоціях», «не сприймала близько до серця», «могла спокійно реагувати», «легко долала тривожність», «була менш імпульсивною», «не нервувала», «була більш врівноваженою»);

- 18% опитуваних наголосили на важливості таких особистісних характеристик як впевненість, та рішучість в контексті стресової ситуації, що може трактуватися як бажання бути схильними до активних, продуктивних копінг-стратегій («була рішуча», «діяла впевненіше», «була більш впевнена в собі», «був впевненіше в своїх силах», «діяла рішуче»)

- 17% досліджуваних прагнуть витрачати менше часу на пошуки виходу з ситуації ніж зазвичай («швидше реагувала», «швидше знаходила вихід з ситуації», «діяла швидко», «швидше заспокоювалась», «швидше виконувала план дій», «швидше думала»);

- 12% студентів заявили про бажання бути більш зібраними та підготовленими до стресових ситуацій;

Рис.2.2.4.«Мені б хотілося, щоб в стресові ситуації я…»

- 3% респондентів прагнуть не стільки надбати якихось нових рис, способів подолання стресу, скільки просто не стикатися з проблемами, труднощами взагалі.

Рис. 2.2.4 – Спрямування копінг-стратегій, що сприймаються студентством як бажані.

 Студенти продовжили речення «Найбільш складним в стресовій ситуації для мене є…» наступним чином (Рис. 2.2.5):

- 34% респондентів вважають найскладнішим в стресовій ситуації дотримуватись копінг-стратегій спрямованих на емоції, їх рефлексію та опанування («не наробити дурниць на емоціях», «не нервувати», «мій емоційний стан», «залишитися спокійною», «не переживати», «опанувати себе», «опанувати емоції», «заспокоїтися», «не заплакати», «емоційна напруга»);

- 25% опитуваних зазначають, що важкою стресову ситуацію робить їх неспроможність послуговуватися продуктивними копінг-стратегіями («зосередитися», «зрозуміти, що відбувається», «прийняти правильне рішення», «вирішити проблему», «не опускати руки», «знайти правильний вихід»);

-15% студентів стверджують, що найважчий фактор стресової ситуації так чи інакше стосується оточення («думка оточуючих», «відсутність підтримки», «ймовірність осуду зі сторони людей, втрата репутації», «розказати батькам», «заспокоїти інших», «паніка оточуючих»);

- 11% досліджуваних зазначають, що складність проблемної ситуації полягає в її наслідках («наслідки», «мій стан після стресу», «не думати про неї потім», «нав’язливі думки»);

- 9% вважають, що невчасність їхніх дій, брак швидкості ускладнюють стресову ситуацію («приймати швидкі рішення», «почати діяти», «швидко зібратися», «заставити себе діяти», «оперативно взяти себе в руки»);

«Найбільш складним в стресовій ситуації для мене є…»

Рис.2.2.5. «Найбільш складним в стресовій ситуації для мене є…»

- 3% респондентів стверджують, що важкість стресової ситуації полягає в її наявності; і ще 3% студентів не зазначили жодних факторів;

Речення «Якщо оточуючі запропонують мені допомогу у вирішенні проблеми, то я…» було продовжене респондентами наступним чином (Рис. 2.2.6):

- 52% опитуваних відповіли ствердно, зазначивши, що вони б прийняли допомогу оточуючих. Це свідчить про їхнє позитивне ставлення до стратегії пошуку соціальної підтримки («з радістю погоджусь», «в більшості випадків прийму її», «погоджуюсь», «прийму її», «погоджуся, якщо розумію, що не впораюсь самотужки», «звісно, її прийму», «не відмовлюсь», «без роздумів погоджусь», «прислухаюсь до них»);

- 37% опитуваних ставляться критично до сторонньої допомоги і приймають її не завжди. Тобто стратегія пошуку соціальної підтримки використовується ними в залежності від ситуації («подумаю чи потрібна мені допомога», «обдумаю їх пропозицію», «оціню, наскільки вона потрібна», «залежно від ситуації», «залежить від проблеми», «вислухаю їхню думку, але прийму рішення самостійно», «прийму, якщо це буде доречно», «якщо, це ті люди, що мені потрібні, то прийму», «погоджуся, якщо не зможу впоратися самостійно», «якщо допомога доцільна, то я її прийму», «якщо вважатиму, що вони дійсно в силах допомогти, то погоджусь»);

- 9% респондентів не прийняли б допомогу від оточуючих в стресовій ситуації, отже вони не схильні використовувати стратегію пошуку соціальної підтримки в стресовій ситуації

 

 Продовження речення «Якщо мені потрібна буде порада, то я звернуся до…» дало такі результати (Рис 2.2.7):

- 51% респондентів звернуться за порадою до рідних, близьких («мами», «батьків і близьких», «до батьків», «близьких людей», «рідних», «бабусі», «сестри», «хлопця», «партнера»);

- 23% опитуваних знайдуть соціальну підтримку в знайомих і друзів («своєї подруги», «друзів», «близьких друзів», «знайомих»);

- 19% студентів звернуться за порадою до професіоналів («людини, що має досвід», «до людини, яка компетентна», «кваліфікованого фахівця», «людини, яка краще розуміється в цьому», «професіоналів»);

- 5% респондентів зазначили, що не звертаються за порадами взагалі;

- 3% опитуваних, зазначили, що звернулися б за порадою до Бога.

 Рис 2.2.7 – Спрямованість копінг-стратегії націленої на пошук соціальної підтримки респондентів.

 Проведення кореляційного аналізу між методиками «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда - Г. Шмішека» та «Копінг-тест Р. Лазаруса» дозволило нам виявити наступні взаємозв’язки типів акцентуацій характеру та типів копінг-стратегій студентства (при N=65) (Додаток Ж):

- між демонстративним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки на статистично значимому рівні r = 0,35, при р˂0,05; між демонстративним типом акцентуації та копінг-стратегією планування вирішення проблеми на статистично вагомому рівні r = 0,39, при р˂0,05; між демонстративним типом акцентуації та копінг-стратегією позитивної переоцінки на статистично значущому рівні r = 0,45 при р˂0,05. Отже, можемо зробити висновок, що юнаки, яким притаманний демонстративний тип акцентуації характеру схиляються до вибору копінг-статегій націлених на пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку;

- між неврівноваженим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією конфронтації на статистично значному рівні r = 0,51, при р˂0,05; між неврівноваженим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією планування вирішення проблеми на статистично вагомому рівні r = 0,33, при р˂0,05. Ці дані вказують на те, що юнаки з неврівноваженим типом акцентуації характеру надають перевагу таким стресдолаючим стратегіям як конфронтація та планування вирішення проблеми.

- між педантичним типом акцентуації характеру та допінгом націленим на втечу на статистично значимому рівні r = 0,42 при р˂0,05, що свідчить про схильність осіб з педантичним типом акцентуації характеру обирати копінг-стратегію втечі в стресовій ситуації.

- між збудливим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі на статистично вагомому півні r = 0,50, при р˂0,05; між збудливим типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації на статистично значущому рівні r = 0,39, при р˂0,05; між збудливим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією дистанціювання на статистично значимому рівні r = 0,32, при р˂0,05. Відтак, можемо сказати, що у осіб зі збудливим типом акцентуації характеру спостерігаються непродуктивні копінг-стратегії, зокрема втеча, конфронтація, дистанціювання.

- між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією планування вирішення проблеми на статистично значущому рівні r = 0,51, при р˂0,05; між гіпертимним типом акцентуації характеру і копінг-стратегією дистанціювання на статистично вагомому рівні r = 0,47, при р˂0,05; між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації на статистично значимому рівні r = 0,43, при р˂0,05; між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки на статистично вагомому рівні r = 0,43, при р˂0,05; між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією позитивної переоцінки на статистично значущому рівні r = 0,40, при р˂0,05; між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією прийняття відповідальності на статистично значимому рівні r = 0,32, при р˂0,05; між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією націленою на самоконтроль на статистично вагомому рівні r = 0,30 при р˂0,05. Звідси, гіпертимний тип акцентуації характеру передбачає вибір таких продуктивних копінг стратегій, як планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка. Крім того, наявний зв’язок з такими неефективними стратегіями копінгу як конфронтація і дистанціювання.

- між дистимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями кореляцій не виявлено. Однак зазначимо, що виявлена низька негативна кореляція (r = -0,26, при р˂0,05) між дистимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією планування вирішення проблеми. З цього можемо зробити висновок, що в певних випадках люди з дистимним типом акцентуації характеру рідше обирають стратегію планування вирішення проблеми ніж інші.

- між тривожним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією прийняття відповідальності на статистично значущому рівні r = 0,31, при р˂0,05; між тривожним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі на статистично вагомому рівні r = 0,31, при р˂0,05. Отже, студенти з тривожним типом акцентуації характеру схильні до вибору копінг-стратегій спрямованих на прийняття відповідальності або втечу.

- між афективно-екзальтованим типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями коефіцієнт кореляції не є статистично значимим;

- між емотивним типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями статистично вагомого кореляційного зв’язку не виявлено;

- між циклотимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі на статистично значимому рівні r = 0,45, при р˂0,05; між циклотимним типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації на статистично вагомому рівні r = 0,30, при р˂0,05. Можемо зробити висновок, що молоді з циклотимним типом акцентуації характеру притаманні непродуктивні копінг-стратегії, а саме втеча та конфронтація.

 Отже, емпірична частина нашого дослідження дозволила з’ясувати наступне:

* 1. ) Більшість студентів в стресовій ситуації послуговуються непродуктивними копінг-стратегіями, що передбачають негативні емоційні реакції на проблемну подію;
	2. ) Більшість юнаків, стверджують, що відчувають роздратування у зв’язку зі своїми бурхливими емоційними переживаннями, спричиненими стресовою ситуацією;
	3. ) В більшості молодих людей викликає схвалення використання продуктивних стресдолаючих стратегій, таких як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності. Також для значної частини респондентів важливо послуговуватися стратегіями, що сприяють опануванню емоцій;
	4. ) Більшість студентства висловили бажання вміти використовувати копінг-стратегії, націлені на опанування емоцій;
	5. ) Для значущої частини студентства найважчим в стресовій ситуації є її емоційна складова, ті переживання, що виникають у зв’язку з її появою;
	6. ) В більшості юнаки виявили схильність до використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки.
	7. ) Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки зазвичай у студентства спрямована на родичів та близьких (батьків, братів/сестер, партнерів).
1. ) До вибору продуктивних копінг-стратегій (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності) схильні студенти з наступними типами акцентуацій характеру: демонстративний, неврівноважений, гіпертимний.
2. ) До вибору непродуктивних копінг-стратегій (втеча, конфронтація, дистанціювання) схильні студенти з такими типами акцентуацій характеру, як: збудливий, циклотимний, педантичний, дистимний.
3. ) Тривожний тип акцентуації характеру передбачає тотожну кореляцію як з копінг-стратегією втечі так і з копінг-стратегією прийняття відповідальності, що свідчить про однакову схильність осіб з наведеною акцентуацією як до продуктивних так і до непродуктивних копінг-стратегій залежно від ситуації.
4. ) Між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями виявлено найбільшу кількість кореляцій, що свідчить про різносторонність стресдолаючої поведінки гіпертимних студентів.
5. ) Між емотивним, афективно-екзальтованим типами акцентуацій характеру та копінг-стратегіями статистично значущих показників кореляції не виявлено, отже ми не можемо стверджувати про вплив даних акцентуацій на вибір певних допінгових стратегій.

**2.3 Психологічний супровід студентської молоді з питань вибору продуктивних копінг-стратегій**

Згідно з результатами нашого дослідження, суб’єктивно найважчим в стресовій ситуації для студентів виявилося емоційне напруження, неспроможність приборкати емоції, взяти себе в руки. Крім того, зазначимо, що до вибору деструктивних копінг-стратегій схильні особи зі Збудливим типом акцентуації характеру, що, на нашу думку, теж пов’язано з неспроможністю керувати своїми емоціями, домінуванням стану афекту над мислення, розумінням ситуації. Виходячи з цього вважаємо доречним скерувати зусилля практичних психологів у роботі зі студентством на розвиток копінг-стратегій націлених на корегування емоційного стану.

Безпосереднього психотерапевтичного втручання вимагають стани страху, тривоги, безпорадності, безнадійності, гніву, злості тощо [35]. В контексті їх опрацювання актуалізується механізм так званої парадоксальної інтенції В. Франкла, яка полягає в кардинальній зміні, прагненні зробити навпаки [46]. Б. Лазоренко, стверджує, що ключовим аспектом, що сприяє стабілізації стану особистості в стресовій ситуації є усвідомлення негативних емоцій не крізь призму їх шкоди і диструктивності, а прийняття їх, як захисних копінгів, що допомагають передбачити загрозу особистому благополуччю. Відповідно основною метою є їх прийняття, а не знешкодження. У цьому, на думку дослідника може допомогти тілесно зорієнтована та дихальна терапія [24].

Згідно з автором, засвоєння негативних станів, емоцій відбувається з використанням наступних кроків:

1. Визначити негативний емоційний стан та відокремити його від зовнішніх обставин, що стали його причиною;
2. Знайти зону тіла, в якій локалізується негативний емоційний стан та покласти на неї долоню;
3. Перемістити увагу разом із диханням в тілесну ділянку накопичення негативного стану для його мирного прийняття;
4. Процес засвоєння негативного переживання супроводжується шанобливим спілкуванням з ним, як з «великою фігурою», та усвідомленим диханням;

 Мета такого спілкування – прийняття власного страху, як охоронця, рятівника. Як наслідок, замість негативних почуттів з’являються позитивні (спокій, умиротвореність, легкість, вдячність), які, за допомогою дихання та зміни фокусу уваги із початкової ділянки поширюються по всьому тілу.

 Дослідник зазначає, що негативні стани в стресовій ситуації можуть бути спричинені наявністю внутрішнього конфлікту. Так, дві протилежні позиції в людині можуть спричинювати з одного боку відчуття перебування під тиском, депресивність, а з іншого – спротив, гнів, агресію. В такому випадку психотерапевтичне втручання повинно бути більш своєрідним та складним. Так, три перших кроки залишаються незмінними, а в ході четвертого пропонується замість звичних спроб віднайти компроміс, засвоїти обидві конфліктуючі позиції. Особі необхідно звернутися до двох сторін внутрішнього конфлікту, як до відокремлених «великих фігур» з проханням знайти між собою спільну мову, порозумітися. Звернення супроводжується проханням допомогти особі опинитися в тому стані, що буде оптимальним для даної стресової ситуації. При цьому бажано утримувати увагу та дихання почергово на кожному зі станів і вже через 3-5 хвилин зазвичай відчувається нейтральний стан. Після цього дихання та фокус уваги зосереджуються на набутому стані до відчуття спокою та легкості, їх поширення по всьому тілу.

 В. Фурман та О. Рева говорять про необхідність розвитку резильєнтності, що передбачає підвищення опірності до стресорам, здатність адаптуватися до життєвих негараздів [42]. Автори зазначають, що сприяти цьому може розвиток вміння ставити реалістичні цілі та досягати їх, позитивного самосприйняття, впевненості, розвиток комунікативної компетентності, навичок долання труднощів та вирішення проблем, спроможності приборкувати негативні почуття та емоції.

 Вчені вказують, що розвиток емоційного інтелекту допомагає уникати надмірного емоційного реагування на стресові чинники та пропонують перелік простих технік, що допомагають покращити актуальний емоційний стан особистості [42]:

- Вправа «Тут і зараз». Дана техніка покликана допомогти усвідомити свої почуття в конкретний момент. В ході її виконання необхідно дати відповіді на ряд запитань: «Яку я емоцію відчуваю тут і тепер?», «Чи корисна ця емоція для мене зараз?», «Як часто цю емоцію я відчуваю впродовж дня?». При цьому до уваги беруться тільки ті емоції, що відчувалися в момент постановки питання, для подальшого аналізу їх бажано записати. Якщо виконувати цю вправу регулярно, навички рефлексії власних емоцій значно покращаться, що дозволить зменшити інтенсивність емоційного реагування на стресові чинники;

- Техніка «Мій емоційний день». Передбачає занотовування своїх емоційних станів протягом дня та ситуацій, що спричинили їх. Для кращого сприймання нотатки можна доповнювати кольоровими позначками за допомогою олівців, маркерів, наліпок тощо. В кінці дня можна змінити негативні позначки на позитивні, «доповнити емоціями» події, де їх бракує. Таким чином формується усвідомлення того, що будь-які ситуації насправді нейтральні і їхнє емоційне забарвлення залежить тільки від нашого суб’єктивного сприйняття.

- Вправа «Моє емоційне дихання» або «Дихання по квадрату». Необхідно здійснювати на 4 рахунки вдих, на 4 рахунки затримку дихання і на 4 рахунки видих. Рахунок можна збільшити до 8. Вправу слід повторювати до відчуття відновлення емоційної рівноваги, її усвідомлення.

 Для того, щоб розвинути здатність концентрувати увагу; усвідомлювати власні емоції, почуття, переживання; вміння бути «тут і зараз», відчувати теперішній момент; удосконалити спроможність подивитися на ситуацію зі сторони та навички зупинки нав’язливих думок, обсесій з приводу стресової ситуації, автори пропонують використовувати метод Майндфулнес. Метод полягає в усвідомленні актуального моменту без надання йому певного оціночного судження. Тим самим, людина спроможна виокремити та усвідомити які емоції у неї викликає дана ситуація, які дії вона прагне здійснити та уникнути їх автоматизації. Таким чином обізнаність людини щодо теперішнього моменту дозволяє прийняти його та використовувати продуктивні копінг-стратегії.

 Дієвим методом для опрацювання емоційних станів, наслідків стресової ситуації, розвитку стресостійкості є арт-терапія. Її ідея в застосуванні творчості та мистецтва в цілях психотерапії та психокорекції [13]. До арт-терапевтичних технік, що можуть допомогти студенту впоратися зі стресом можна віднести: колаж (дозволяє відновити позитивно забарвлений емоційний стан, висвітлити фактори, що викликають тривогу, визначити копінг-ресурси); робота з такими матеріалами як глина, пластилін, пісок, тісто (дозволяє вивільнити негативні емоції) [54]; малюнкова терапія (допомагає пережити та трансформувати негативні емоції); використання музики (дозволяє трансформувати негативні емоції, відновити рівновагу) [2].

 В. Фурман та О. Рева також пропонують звернути увагу на такий напрям арт-терапії як робота з ефектами, що допомагає людині пізнати себе, набути нових продуктивних копінг-стратегій. В цьому руслі ефективними будуть такі вправи як: малювання на мокрому папері (спостереження за змішуванням фарб на малюнку та опис почуттів пов’язаних з побаченим), контрастний малюнок (передбачає кардинальну зміну стратегії малювання в процесі малюнку), чорнильні плями (аналіз образів створених за допомогою чорнильних плям та їх трактування крізь призму власних почуттів) [42,c. 155].

 О. Скнар стверджує, що одними з надзвичайно дієвих методів емоційної саморегуляції при стресі є тілесні практики, що сприяють легалізації емоцій, втіленню способів їх конструктивного вираження, стабілізації емоційного стану в цілому. В цьому контексті, авторка пропонує звернути увагу на такі техніки як заземлення, центрування, тілесне вибудовування [37].

- Заземлення націлене на відновлення відчуття опори психологічної, що дозволяє стійко приймати життєві виклики, через фізичну, тілесну опору. Таким чином, метафоричний зв’язок психологічної стійкості з ґрунтом під ногами, дозволяє людні відновити почуття безпеки та впевненості в собі, контакт з реальністю. Стресова ситуація, як така, що ставить людину в обставини невизначеності та непевності ніби «вибиває землю з-під ніг», що актуалізує потребу в поверненні відчуття опори в ногах, стопах.

Серед можливих технік використання цього методу можна виокремити: тілесна усвідомленість (фокусування уваги на стопах); дихання через стопи; масаж ніг; прогулянка по поверхнях з різною текстурою (передбачає зосередження на відчуттях стопи при зміні поверхні); малюнок стопи; танці босоніж; малюнок дерева (для цього можна використовувати олівці, маркери, вовну, пластилін);

- Центрування – поняття, що в психологічному контексті обумовлює спроможність бути самим собою, підтримку зв’язку з власним Я, що передбачає усвідомлення своїх почуттів, емоцій, потреб, планів, бажань.

Вправи, спрямовані на центрування зокрема обумовлюють роботу з центром тіла, хребтом. Серед них можна виокремити: тілесне усвідомлення (зосередження на фізіологічному центрі тіла (на 2 пальці нижче від пупка)); колові оберти тазом; рухи тазом у вигляді вісімки; дихання вздовж хребта, кожним хребцем окремо;

- Тілесне вибудовування – відновлення природного положення тіла. Негативні події, стреси, пережиті у зв’язку з цим емоції змінюють положення нашого тіла, фіксуються в ньому змінюють взаємодію між його частинами чим порушують його опору. Тілесне вибудовування покликане зняти ці фіксації та повернути відчуття опори і балансу.

 Практикування технік заземлення, центрування та тілесного вибудовування в стані емоційної рівноваги , згідно з О. Скнар, в подальшому дозволить з легкістю застосувати їх в стресовій ситуації з метою відновлення почуття безпеки, впевненості, стабілізації емоційного стану.

 Згідно з результатами нашого дослідження, значна частина студентів прагне використовувати продуктивні копінгові стратегії. Однак, згідно з Н. Вінник, існує 2 негативні тенденції, що виникають у проблемних ситуаціях, і, на нашу думку, можуть перешкоджати вибору дієвих стресдолаючих стратегій: упереджене, недоцільне бачення стресової ситуації та виникнення автоматичних реагування, стереотипних, шаблонних поведінкових моделей (звичних непродуктивних копінг-стратегій) [11].

 Для того, щоб повернути людині контроль над ситуацією та спроможність змінювати свою поведінку, зміцнити свободу її вибору в стресовій ситуації, для зміни копінг-стратегій на користь продуктивних авторка пропонує наступні методи:

1. Рефреймінг або зміна погляду на ситуацію – передбачає розвиток навичок позитивної переоцінки ситуації, посередництвом погляду на неї з іншого боку, пошуку нового змісту обставин, що склалися, що, в результаті, дозволяє змінити ставлення людини до подій, чорно-білий погляд на неї. Саме ця зміна дозволяє конструктивним способом розірвати повторюваність етапів, що посилюють дію стресорів та провокують неефективний копінг.
2. Націленість на результат, а не на проблему – полягає в зміні фокусу уваги з обставин, що спричинили виникнення стресової ситуації на ті кроки, конкретні дії, що допоможуть вийти з неї. Даний метод дозволяє людині переключитися від обдумування минулого, румінації пов’язаної з зацикленістю на допущених помилках на планування майбутнього, формування стратегій, що дозволять добитися позитивного результату, успіху. При цьому, ключовим в досягненні мети є правильна її постановка, розвиток навичок ефективного планування.
3. Метод дисоціації – дозволяє відокремити себе від ситуації, вийти з стану постійного включення в проблему, щоб переосмислити її по-новому, з точки зору по стороннього спостерігача.

Способи дисоціації:

- Погляд на ситуацію очима оточуючих ( «Які думки стосовно цієї ситуації виникають у моїх одногрупників/друзів/знайомих?»);

- Сприйняття ситуації як одного з епізодів серіалу, фільму;

- Погляд на ситуацію «крізь роки», що дозволяє оцінити її значущість, впливовість («Що я відчуватиму з приводу цієї ситуації через 1 рік/ 5 років/ 10 років»);

- Погляд на ситуацію зверху («Ви дивитеся на ситуацію високо згори і в цілій низці пережитих вами перепитій помічаєте її. Як вона вплинула на Ваше майбутнє? Що Ви відчуваєте?»);

- Шкала емоційного стану (На папері малюється лінія, де позначаються поділки наприклад від 1 до 10 і ставиться відмітка про наявний емоційний стан. Здійснюється за запитом).

 Отже, можемо порекомендувати практичним психологам в роботі зі студентською молоді в цілях розвитку навичок емоційної саморегуляції та відновлення контролю над стресовою ситуацією з метою вибору продуктивних копінг-стратегій використовувати наступні методи: тілесно-зорієнтованої та дихальної терапії; техніки покращення актуального емоційного стану («Тут і зараз», «Мій емоційний день», «Моє емоційне дихання»); метод Майндфулнес; арт-тератевтичні техніки ( колаж, робота з глиною, піском, пластиліном, тістом, малюнкові методики, використання музики; робота з ефектами (малюнок на мокрому папері, контрастний малюнок, чорнильні плями)); тілесні практики емоційної саморегуляції (заземлення, центрування, тілесне вибудовування); методи рефреймінгу, націленості на результат, техніки дисоціації.

**ВИСНОВОК**

На основі теоретичного аналізу наукових джерел нам вдалося окреслити наступні психологічні особливості студентської молоді:

* Психологічні особливості студентства, як соціальної групи включають специфічні умови побуту і проживання, навчальну діяльність, соціальну активність. В цьому контексті вагомими чинниками, що вплинули на студентство стали пандемія та війна, що змінили і умови проживання, і навчальну діяльність (поява дистанційного навчання), і соціальну активність (спочатку карантинні обмеження, а згодом продовження дистанційного навчання у зв’язку з воєнним станом), що в тому числі могло вплинути на вибір студентством певних копінг-стратегій;
* В контексті розгляду психологічних особливостей студентської молоді, як представників юнацького віку ми звернули увагу на кризу ідентичності як важливий феномен юнацтва; розвиток когнітивної сфери (розвиток рефлексії, пізнавальних процесів), що може сприяти вибору копінг-стратегій націлених на аналіз, оцінку проблемної ситуації, планування її вирішення; мотиваційної сфери (формування мотивації досягнення успіху чи уникнення невдачі), від якого залежить вибір продуктивних чи непродуктивних копінг-стратегій; вольової сфери (розвиток сили волі, усвідомлення себе як суб’єкта власної волі), що обумовлює спроможність юнака опиратися автоматизації реакцій в стресових ситуаціях, та здійснювати усвідомлений вибір на користь певних копінгових стратегій; емоційної сфери (розвиток емоційної зрілості та емоційного інтелекту), що сприяє опануванню копінг-стратегій націлених на емоції; формування системи цінностей та смисложиттєвих орієнтацій; розвиток сфери міжособистісних стосунків, що передбачає поєднання тенденцій до індивідуалізації та розширення кола спілкування, що спричинюють вибірковість соціальних контактів, що, в свою чергу, може впливати на копінг-стратегії пов’язані з пошуком соціальної підтримки.

Опрацювавши низку досліджень різних вчених нам вдалося охарактеризувати копінг-стратегії притаманні особам юнацького віку наступним чином:

* В контексті нашого дослідження ми розглянули питання стресу в цілому та академічного стресу зокрема, як такого з яким стикається кожен студент;
* Звернули увагу на співвіднесення понять «копінг-стратегії» та «механізми захисту»; «копінг-поведінка», «копінг-ресурси»;
* Окреслили наступні класифікації стратегій подолання стресу, приманних студентству: націлені на емоції (передбачають спрямованість зусиль на врегулювання негативних емоцій, що викликані стресовою ситуацією); розв’язання проблем (передбачає активні дії спрямовані на врегулювання ситуації); націлені на оцінку (передбачає оцінку вагомості конкретної ситуації); уникнення/втеча (обумовлена неспроможністю чи небажанням докладати зусиль для розв’язання проблеми); пошук соціальної підтримки (передбачає пошук опори в стресовій ситуації в оточуючих, прагнення отримати підтримку, співпереживання, пораду тощо); планування вирішення проблеми (вирішення проблеми посередництвом розгляду та аналізу можливих перспектив); конфронтація (передбачає агресивну налаштованість по відношенню до ситуації, ворожість, схильність до ризику); прийняття відповідальності (полягає у визнанні особистої відповідальності особи за події, що з нею відбуваються); самоконтроль (зусилля спрямовані на опанування емоційних реакцій, викликаних стресовою ситуацією); позитивна переоцінка (пошук переваг ситуації, що склалася); дистанціювання (стратегія відокремлення від ситуації та зменшення її суб’єктивної значущості). Крім того у більш загальному форматі стратегії подолання стресу можна поділити на активні та пасивні, продуктивні (ті, що є ефективними та дозволяють конструктивно впоратися зі стресом), проміжні (ті, що є ефективними чи неефективними в залежності від ситуації), непродуктивні (ті, що не сприяють конструктивному розв’язанню стресової ситуації);

Теоретичне опрацювання наукових джерел дозволило нам висунути гіпотезу нашого дослідження та сформулювати його теоретичну модель. Згідно з даною гіпотезою кореляційні зв’язки мали прослідковуватися між наступними акцентуаціями характеру та копінг-стратегіями:

* демонстративний тип – пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, втеча;
* гіпертимний тип – пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, планування вирішення проблеми;
* циклотимний тип – пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, дистанціювання, втеча;
* дистимний тип – дистанціювання, втеча, конфронтація;
* збудливий тип – конфронтація, втеча;
* педантичний тип – самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми;
* неврівноважений тип – конфронтація, дистанціювання;
* афективно-екзальтований – пошук соціальної підтримки, втеча;
* тривожний – втеча, дистанціювання, пошук соціальної підтримки;
* емотивний – пошук соціальної підтримки, втеча, прийняття відповідальності, дистанціювання.

Однак, після проведення та аналізу емпіричного дослідження було з’ясовано, що більшість реальних кореляцій не співпали з гіпотетичними, на основі чого можемо стверджувати, що нашу гіпотезу спростовано. Натомість, виявлено наступні кореляційні зв’язки між акцентуаціями характеру на копінг-стратегіями студентської молоді:

* демонстративний тип – позитивна переоцінка, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки;
* гіпертимний тип – планування вирішення проблеми, дистанціювання, конфронтація, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, самоконтроль;
* циклотимний тип – втеча, конфронтація;
* дистимний тип – планування вирішення проблеми (негативний кореляційний зв’язок)
* збудливий тип – втеча, конфронтація, дистанціювання;
* педантичний тип – втеча;
* неврівноважений тип – конфронтація, планування вирішення проблеми;
* тривожний тип – прийняття відповідальності, втеча;
* афективно-екзальтований та емотивний типи – статистично значущих кореляційних зв’язків не виявлено.

В ході емпіричного дослідження ми також виявили наступні особливості копінг-стратегій студентства:

* Для більшості студентів вибору ефективних копінг-стратегій перешкоджають бурхливі негативні емоційні реакції;
* Саме фактор наявності негативних емоцій, спричинених проблемною ситуацію, та неспроможність у зв’язку з ними контролювати ситуацію викликає у студентської молоді найбільше роздратування та спричинює суб’єктивне сприймання проблемних обставин як важких;
* Більшість студентів схвалюють наявність в себе чи прагнуть навчитися використовувати продуктивні стратегії подолання стресу такі як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності та, головно, копінг-стратегії націлені на опанування емоцій;
* Переважна більшість молоді позитивно сприймає допомогу оточення в стресовій ситуації, що свідчить про сприйняття юнаками копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки як дієвої та ефективної. Якщо ж говорити про спрямованість такого «пошуку», то більшість юнаків звернуть за допомогою до рідних (батьки, сиблінги, партнери).

Згідно з даними емпіричного дослідження вважаємо доречним порекомендувати практичним психологам в роботі зі студентською молоддю в цілях розвитку вміння регулювати емоції та повертати контроль над ситуацією в стані стресу, що сприятиме вибору продуктивних копінг стратегій застосовувати наступні методи: тілесно-зорієнтована та дихальна терапія, техніки покращення актуального емоційного стану, метод Майндфулнес; арт-тератевтичні техніки (колаж, робота з глиною, піском, пластиліном, тістом, малюнкові методики, використання музики; робота з ефектами (малюнок на мокрому папері, контрастний малюнок, чорнильні плями)); тілесні практики емоційної саморегуляції (заземлення, центрування, тілесне вибудовування); методи рефреймінгу, націленості на результат, техніки дисоціації.

**Перспективу нашого дослідження** вбачаємо в дослідження впливу акцентуацій характеру на вибір певних копінг-ресурсів особами юнацького віку та дослідженні впливу умов війни на вибір студентами копінг-стратегій.

**Список використаних джерел:**

1. Андріяш М. О. Особливості волі та вольових якостей в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. №3(53). Том 3. С. 95–105.

2. Атаманчук Н.М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : збірник матеріалів 35 Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Переяслав, 31 травня 2022 р.) Переяслав, 2022. Вип. 35. С.113-117.

3. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія. / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

4. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Київ, 2017. 315 с.

5. Білецька О. Д. Дослідження особливостей психологічних характеристик у осіб юнацького віку з різним рівнем довіри в міжособистісних стосунках. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* 2020. Випуск 15. С. 11-17.

6. Білецька О. Д. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* 2022. Випуск 18. С. 41-47.

7. Бужинська С. М., Кривошей К. Ю. Дослідження взаємозв’язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в юнацькому віці. *Габітус. Секція Загальна психологія. Історія психології.* Вип.15. 2020 С. 63-67.

8. Бунас А. А., Черних О. А. Теретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-смислової сфери особистості (віковий аспект). *Молодий вчений.* Серія: Психологічні науки. 2020. №12(88). С 44–48.

9. Васильченко О. М., Льошенко О. А., Чмір О. В. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів закладів вищої освіти. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. No 34. С 160-170.

10. Вдовіченко О. В. Порівняння схильності до ризику в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.*  2021. Випуск 16. С. 47-55.

11. Вінник Н. Д. Духовно-буттєві практики підвищення свободи вибору поведінки в стресовій ситуації. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2022. Випуск 4 (53). С. 19-23.

12. Величко Я. І. Переваги та недоліки впровадження дистанційного навчання у ВНЗ. *Вища освіта за новими стандартами: виклики у контексті діджиталізації та інтеграції в міжнародний освітній простір* : матеріали міжнар. наук.-метод. конф., м. Харків,10 трав. 2022 р. Харків, 2022. С. 5-7.

13. Вознесенська О.Л. Медіаарттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми. Київ, 2020. 124 с.

14. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016. Вип. 2. С. 95–102.

15. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2021. №1 (89). С. 146-151.

16. Головкін М. Г. Акцентуації характеру. *Вісник Асоціації кримінального права України*. 2017. № 1(8). С. 289-291.

17. Гуцуляк О. П. Специфіка та особливості визначення акцентуацій характеру в юнацькому віці*. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. Vol. VIII (93), Issue 229. P. 49-53.

18. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти.* Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2017. Випуск 4/5(33/34). С 28-40.

19. Журба К. С., Кріпак В. В. Теоретичний аналіз проблеми акцентуацій характеру. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С. 19-24.

20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* . *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2020. Том 1. Випуск 55. С. 23-30.

21. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник.*2022. № 25. С. 31-34.

22. Кравченко А. А. Акцентуація характеру та її види. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей ХХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Київ, 2020. С. 260-262

23. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3 С. 93-112.

24. Лазоренко Б. П. Тілесно-зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Київ, 2020. С.57-61.

25. Мар’янко Я. Г. Плюси та мінуси дистанційного навчання. *Управління якістю підготовки фахівця* : матеріали. міжнар. наук.-метод. конф., м Одеса, 21 квіт. 2022 р. Одеса, 2022. С. 146-147.

26. Моргунова Н. С. Психологічні передумови організації самостійної роботи студентів : монографія. Харків : Міськдрук, 2011. 134 с.

27. Найдьонова Г. О., Нечипоренко С. Г. Особливості дисгармонійного розвитку в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. №1, Т.1. С. 62-69.

28. Наконечна М. М., Міняйло С. Р. Інтерсуб’єктність та мотиваційна сфера в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39. С. 185–194.

29. Оверчук В. А. Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров’я особистості в подоланні кризових станів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 11. Випуск 18. С. 177-191.

30. Олексієнко В. А., Гуріна З. В. Стресостійкість особистості юнацького віку як психологічна проблема. *Перспективи розвитку сучасної психології.* 2021. Випуск 9. С. 145-150.

31. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : автореф. дис. … док. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 44 с.

32. Півень М. А. Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. 2018. Випуск 1. Том І. С. 148–153.

33. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : практ. посіб. Харків : НФаУ, 2016. 126 с.

34. Ревякіна І. М., Курбанова Є. К. Психологічні особливості прояву акцентуацій характеру та їх вплив на процес саморегуляції в юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки.2015. Випуск 1(46). С. 235-241.

35. Рибалка, В. В., Помиткін, Е. О., Ігнатович, О. М., Павлик, Н. В., Іванова, О. В., Радзімовська, О. В., Становських, З. Л., Калюжна, Є. М., Кабиш-Рибалка, Т. В. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : метод. посіб. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.

36. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ.* *Ч. 4 : Педагогіка. Психологія*. 2014. Випуск 1. С. 198-207.

37. Скнар О. М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. №1.27 С. 58-68.

38. Спиця-Оріщенко, Н. А. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. Випуск 1(16). С. 198-201.

39. Степура Є. В. Ціннісно-смислові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності : дис… канд. психол. наук : 19.00.01 / Національна академія педагогічних наук України. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2016. 204 с.

40. Тарасова Т. Б. Використання елементів дистанційного навчання у вищому навчальному закладі: погляд психолога. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1. С. 316-321.

41. Фриз І. В., Сидоренко Н. І. Психологічні детермінанти розвитку вольових якостей в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 136–141.

42. Фурман В. В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. Випуск 27. С. 151-155.

43. Хавула Р. М. Особливості ціннісно-смислової сфери в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Серія: Психологія. 2019. №45. С. 147-159.

44. Хавула Р. М. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2017. Випуск 17. С. 348-355.

45. Шепелєва Г. А. Акцентуації характеру в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 143-146.

46. Шпортун О. М. Парадоксальна інтенція В. Франкла у психотерапії неврозів. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України.* Серія: Педагогічні науки. 2016. № 3(5). С. 267-278.

47. Юрченко В. В., Чижма Д. М. Дослідження проблеми емоційного інтелекту особистості юнацького віку. *Перспективи розвитку сучасної психології.* 2021. Випуск 9. С. 254-260.

48. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

49. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. Вінниця: Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

50. Abd. Basith, Andi Syahputra, Slamat Fitriyadi, Rosmaiyadi, Fitri, Susan Neni Triani. Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Cakrawala Pendidikan.* 2021. Vol 40, No. 2. P. 292-304.

51. Billings A. G., Moos. R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine* . 1981. No. 4.2 C. 139-157.

52. Ericson E. H. Identity: youth and crisis. New York : W.W. Norton & Compani, 1968. 331 p.

53. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal.* 2000. № 37. Р. 727–745.

54. Keller D., Zurfluh H.R., Widmer R. Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten Praxisorientiertes Lehrbuch über die Anwendung kunsttherapeutischer und kunstorientierter Methoden in Beratung und Therapie. Herstellung und Verlag : BoD – Books on Demand, Norderstedt, 2017. 180 s.

55. Khan M. Academic self efycacy,coping, and academic performance in college. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*. 2013. No. 5 (1). P. 1–11.

56. Lazarus R. and Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 456 p.

57. Wills T. A., Shiftman S. Coping and substance use: A conceptual framework. Copin and substance use. Orlando: Academic Press, 1985. P. 3-24.

58. Yazon, A. D., Ang-Manaig, K., & Tesoro,J. F. B. Coping mechanism and academic performance among Filipino undergraduate students. *KnESocial Science*. 2018. No. 3(6). P. 30–42.

**Додаток А**

Стратегії подолання стресу студентської молоді



**Додаток Б**

Типи акцентуацій характеру (за К. Леонгардом та А. Личком)

****

**Додаток В**

 Співвідношення типів акцентуацій характеру (за К. Леонгардом) та копінг-стратегій (за Р. Лазарусом та С. Фолькманом)



**Додаток Г**

Методика «Заверши речення»

Інструкція: Завершіть речення наведені нижче. Продовжуйте їх щиро та відверто, так, як вважаєте за потрібне.

1. В стресовій ситуації я зазвичай…
2. Мене дратує, що в проблемній ситуації я зазвичай…
3. Мені подобається, що в стресовій ситуації я зазвичай…
4. Мені б хотілося, щоб в стресовій ситуації я…
5. Найбільш складним в стресовій ситуації для мене є…
6. Якщо оточуючі запропонують мені допомогу в вирішенні проблеми то я…
7. Якщо мені потрібна буле порада, то я звернуся до…

**Додаток Д**

Методика: Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 88 питань, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поряд з номером питання поставте знак + (так), якщо згодні, або - (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

Текст опитувальника

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?

2. Ви чутливі до образ?

3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, бесіді і .д.?

4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?

5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?

6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій: від стану безпричинної радості до огиди до життя, до себе?

7. Звичайно Ви в центрі уваги компанії?

8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитесь в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?

9. Ви серйозна людина?

10. Здатні Ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?

11. Чи завзяті Ви?

12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?

13. Чи м'якосердий Ви?

14. Коли Ви кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви й проводите рукою по отвору скриньки, що лист потрапив до неї?

15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?

16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?

17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди підтримувати порядок?

18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?

19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?

20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?

21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?

22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?

23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?

24. Якщо з Вами несправедливо поступили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?

25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?

26. Чи дратує Вас, якщо вдома занавіска або скатертина висять нерівно, і Ви відразу намагаєтесь поправити їх?

27. У дитинстві Ви боялись залишатись одні вдома?

28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?

29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?

30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?

31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним, веселим?

32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?

33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?

34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?

35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?

36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?

37. Чи схильні Ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?

38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?

39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?

40. Чи товариський Ви?

41. В школі Ви охоче декламували вірші?

42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?

43. Чи здається Вам життя важким?

44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?

45. Можна сказати, що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?

46. Зробили б Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?

47. Ви дуже любите тварин?

48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?

49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?

50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?

51. Вам Важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?

52. Ви можете вдарити того, хто Вас образив?

53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?

55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?

56. Чи наполегливо Ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху до неї знадобиться долати безліч перешкод?

57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?

58. Часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми минулого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?

59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?

60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?

61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?

62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?

63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?

64. Чи бувають у Вас головні болі?

65. Ви часто смієтесь?

66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закрили газ, вимкнули світло, закрили двері?

71. Ви дуже боязливі?

72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?

73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?

 74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?

75. Чи часто Вас тягне подорожувати?

76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптово стане похмурим та пригніченим?

77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзям?

78. Чи довго Ви переживаєте образу?

79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?

80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?

81. Чи ставитесь Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?

82. Чи часто Ви бачите жахливі сни?

83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?

84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?

85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?

86. Ви стаєте менш стриманим і почуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?

87. В бесіді Ви скупі на слова?

88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

Обробка результатів

При збігу відповідей на питання з ключем відповіді присвоюється один бал. Коли підраховуємо бали за кожною шкалою опитувальника, для стандартизації результатів значення кожної шкали множаться на визначене число. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

1. Гіпертимні х 3 (помножити значення шкали на 3):

 (+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77;

 (-) немає.

 2. Застрягаючі х 2:

 (+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81;

 (-) 12, 46, 59.

 3. Емотивні х 3:

 (+) З, 13, 35, 47, 57, 69, 79;

 (-) 25.

 4. Педантичні х 2:

 (+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80;

 (-) 36.

 5. Тривожні х 3:

 (+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;

 (-) 5.

 6. Циклотимічні х 3:

 (+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;

 (-) немає.

 7. Демонстративні х 2:

 (+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88;

 (-) 51.

 8. Неврівноважені (збудливі):

 (+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;

 (-) немає.

 9. Дистимічні х 3:

 (+) 9, 21, 43, 75, 87;

 (-) немає.

 10. Екзальтовані х 6:

 (+) 10, 32, 54, 76;

 (-) немає.

**Додаток Е**

Методика Копінг-тест Лазаруса (адаптація Т. Крюкової, Е. Куфтяк, М. Замишляєвої)

Інструкція: Вам запропоновано 50 тверджень, що стосуються поведінки в важкій життєвій ситуації. Вам необхідно оцінити як часто наведені варіанти поведінки проявляються саме у Вас. Варіанти відповідей: ніколи, рідко, інколи, часто.

| **№** | **Оказавшись в трудной ситуации, я…** | **никогда** | **редко** | **иногда** | **часто** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ... критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ... надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ... вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ... старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ... спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ... пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ... обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ... менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ... извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ... составлял план действии | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ... старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ... понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ... набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ... рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | ... находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ... вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ... что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ... в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ... отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ... говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ... вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ... отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ... находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ... что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ... молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | .. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

Обработка результатов.

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле: X = сумма балов / max балл\*100

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы – 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

8/18\*100 = 44,4% – это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по сумарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ:

1. Конфронтація 2, 3, 13, 21, 26, 37. Максимум – 18

2. Дистанціювання 8, 9, 11, 16, 32, 35. Максимум – 18

3. Самоконтроль 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50. Максимум – 21

4. Пошук соціальної підтримки 4, 14, 17, 24, 33, 36. Максимум – 18

5. Прийняття відповідальності 5, 19, 22, 42. Максимум – 12

6. Втеча 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47. Максимум – 24

7. Планування вирішення проблеми 1, 20, 30, 39, 40, 43. Максимум – 18

8. Позитивна переоцінка 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48. Максимум – 21

**Додаток Ж**

Кореляційний зв’язок між типами акцентуацій характеру та копінг-стратегіями

| **Тип акцентуації характеру** | **Копінг-стратегія** | **Коефіцієнт кореляції** |
| --- | --- | --- |
| Демонстративний | Позитивна переоцінка | r = 0,45 |
| Планування вирішення проблеми | r = 0,39 |
| Пошук соціальної підтримки | r = 0,35 |
| Неврівноважений | Конфронтація | r = 0,51 |
| Планування вирішення проблеми | r = 0,33 |
| Педантичний | Втеча | r = 0,42 |
| Збудливий | Втеча | r = 0,50 |
| Конфронтація | r = 0,39 |
| Дистанціювання | r = 0,32 |
| Гіпертимний | Планування вирішення проблеми | r = 0,51 |
| Дистанціювання | r = 0,47 |
| Конфронтація | r = 0,43 |
| Пошук соціальної підтримки | r = 0,43 |
| Позитивна переоцінка | r = 0,40 |
| Прийняття відповідальності | r = 0,32 |
| Самоконтроль | r = 0,30 |
| Дистимний | Планування вирішення проблеми | r = -0,26 |
| Тривожний | Прийняття відповідальності | r = 0,31 |
| Втеча | r = 0,31 |
| Екзальтований | Статистично значущого кореляційного зв’язку не виявлено |
| Емотивний | Статистично значущого кореляційного зв’язку не виявлено |
| Циклотимний | Втеча | r = 0,45 |
| Конфронтація | r = 0,30 |