

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості копінг-стратегій у здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з різним рівнема макіавеллізму»

ХАІ.704.760пМ.24О.053. 10693643КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №760пМ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Катерина НОВИЦЬКА

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Інна БІДЮК

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО

(прізвище та ініціали)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
Юрій ГУЛИЙ

(підпис) (ініціали та прізвище)

«05» жовтня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Новицька Катерина

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з різним рівнем макіавеллізму. керівник кваліфікаційної роботи Бідюк Інна Аркадіївна, кан.псих.наук, доц.каф.704

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «12» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи – виявити особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) провести теоретичний аналіз наукової літератури з питання копінг-стратегій. Виявити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з низким рівнем макіавеллізму. Виявити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з високим рівнем макіавеллізму. Провести порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавеллізму.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 14

Табл. 5

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Бідюк Інна Аркадіївна, кан. псих.н., доц.к. 704.	26.10.23	06.11.23
2	Бідюк Інна Аркадіївна, кан. псих.н., доц.к. 704	07.11.23	24.11.23
3	Бідюк Інна Аркадіївна, кан. псих.н., доц.к. 704	25.12.23	12.01.24

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «12» лютого 2024 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	05.10.23-17.10.23	
	Складання плану роботи.	18.10.23-25.10.23	
	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	26.10.23-06.11.23	
	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	07.11.23-24.11.23	
	Проведення дослідження.	27.11.23-15.12.23	
	Статистична обробка отриманих даних.	18.12.23-22.12.23	
	Написання третього розділу роботи.	25.12.23-12.01.24	
	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	15.01.24-26.01.24	
	Передзахист.	30.01.2024	
10.	Внесення коректив до роботи.	02.02.24-07.02.24	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	09.02.24-11.02.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	05.02.24-09.02.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	12.02.24	
14.	Захист.	15.02.24	

Здобувач

_____ Катерина НОВИЦЬКА
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ Інна БІДЮК
(підпис) (ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 57 с., 5 табл., 14 рис., 5 дод., 39 джерел.

Ключові слова: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, МАКІАВЕЛІЗМ, МАНІПУЛЯТИВНА ПОВЕДІНКА, ДОЛАЮЧА ПОВЕДІНКА

Об'єкт дослідження – особливості копінг-стратегій особистості

Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Мета – виявити особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Методики дослідження: діагностика рівня макіавеллізму «Шкала макіавеллізму» Р. Кристі, Ф. Гейсі, короткий опитувальник «Темної тріади» в адаптації М.С. Єгорової, М.А. Ситнікової, О.В. Паршикової опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана під адаптацією Н.А. Сірота та В.М. Ялтонського та методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.

Висновки: Дослідження копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким та високим рівнем макіавеллізму показало відмінності у використанні цих стратегій. Ті, хто має низький рівень макіавеллізму, спрямовують свої стратегії на емоційну складову, зокрема на пошук соціальної підтримки та самовладання. Їх копінг-стратегії складаються з трьох факторів: "Соціальна залежність", "Здорове подолання" та "Користливість". Здобувачі з високим рівнем макіавеллізму використовують копінг-стратегії, спрямовані на когнітивну та поведінкову складову, такі як вирішення проблем та планування. У них виявлено три фактори: "Лідерство", "Переосмислення" та "Адаптивні копінги". Порівняльний аналіз показав, що здобувачі вищої освіти з високим макіавеллізмом частіше проявляють макіавеллізм і нарцисизм, користуються поведінковими стратегіями копінгу та рідше обирають емоційні стратегії, у порівнянні зі студентами із низьким рівнем макіавеллізму.

Abstract

Thesis: 57 pages, 5 tables, 14 figures, 5 appendices, 39 sources.

Keywords: COPING STRATEGIES, HIGHER EDUCATION STUDENTS, MACHIAVELLIANISM, MANIPULATIVE BEHAVIOR, COPING BEHAVIOR

Research object: features of coping strategies in individuals.

Research subject: features of coping strategies among Psychology major students in higher education.

Objective: To identify the specific coping strategies among Psychology major students in higher education.

Research methods: The study employed the Machiavellianism level diagnostics using R. Christie, F. Geis' "Machiavellianism Scale," the adapted "Dark Triad" questionnaire by M.S. Yegorova, M.A. Sitnikova, O.V. Parshikova, R. Lazarus' "Coping Strategies" questionnaire, D. Amirhan's "Coping Strategies Indicator" adapted by N.A. Sirot and V.M. Yaltonsky, and E. Haim's individual coping strategy determination method.

Conclusions: The study on coping strategies among higher education students with low and high Machiavellianism levels revealed differences in their usage. Individuals with low Machiavellianism tend to focus their strategies on the emotional aspect, particularly seeking social support and self-control. Their coping strategies involve three factors: "Social Dependency," "Healthy Overcoming," and "Utilitarianism." Those with high Machiavellianism utilize coping strategies directed towards cognitive and behavioral aspects such as problem-solving and planning. Three factors were observed in their coping strategies: "Leadership," "Reinterpretation," and "Adaptive Coping." Comparative analysis demonstrated that students with high Machiavellian tendencies exhibit more manipulative and narcissistic behavior, favoring behavioral coping strategies over emotional ones compared to students with low Machiavellianism levels.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ПОНЯТТЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В РОБОТАХ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ АВТОРІВ	5
1.1. Поняття копінг-поведінки та захисних механізмів психіки	5
1.2. Класифікація копінг-стратегій	14
1.3. Копінг-стратегії в емпіричному ракурсі психологічної науки	18
Розділ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Опис вибірки	25
2.2. Методи та методики дослідження.	25
Розділ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ МАКІАВЕЛЛІЗМУ ...	28
3.1. Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавеллізму.	28
3.2. Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавеллізму	37
3.3. Порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавеллізму	45
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	54
ДОДАТОК А Методики	58

ВСТУП

Актуальність дослідження особливостей копінг-стратегій у людей з різним рівнем макіавеллізму обумовлена бажанням розуміти, як особистісні риси, такі як макіавеллізм, впливають на спосіб, яким люди вирішують проблеми і стрімко реагують на стрес.

Дослідження копінг-стратегій займалися такі вчені, як Ф.Б. Березін, Ф.З. Меерсон, що розглядали особливості адаптації та копінг-стратегій; Р. Лазарус та С. Фолкман, що конкретизували та класифікували копінг-стратегії, П. Крамер, розділивший копінг-стратегії та захисні механізми, Дж. Вейлмант, С. Браун, Г. Боуман, М. Стерн, а також вітчизняні дослідники Т.М. Титаренко, Т.Л. Крюкова, О. Ануркіна, та інші.

Втім, дослідження щодо особливостей копінг-стратегій в контексті маніпулятивної поведінки в працях українських дослідників було не виявлено.

Тому тема особливостей копінг-стратегій здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психології» з різним рівнем макіавеллізму є актуальною.

Об'єкт дослідження – особливості копінг-стратегій особистості

Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Мета – виявити особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Задачі:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з питання копінг-стратегій.

2. Виявити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з низьким рівнем макіавеллізму.

3. Виявити особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з високим рівнем макіавеллізму.

4. Провести порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму.

Для досягнення мети були використані діагностика рівня макіавеллізму «Шкала макіавеллізму» Р. Кристі, Ф. Гейсі, короткий опитувальник «Темної тріади» в адаптації М.С. Єгорової, М.А. Ситнікової, О.В. Паршикової опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана під адаптацією Н.А. Сірота та В.М. Ялтонського та методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.

Також математико-статистична обробка даних: факторний аналіз та Т-критерій Стьюдента.

У дослідженні прийняли участь 66 опитувальних віком від 17 до 20 років.

РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В РОБОТАХ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ АВТОРІВ

1.1. Поняття копінг-поведінки та захисних механізмів психіки

В.М. Ялтоновський пише, що сьогодні визначення адаптації широко визнане як динамічний процес пристосування організму до змінених умов існування. Головна мета адаптації - підтримувати динамічний баланс між організмом та його оточуючим середовищем. Цей процес відбувається кожного разу, коли в системі «організм - середовище» порушується рівновага, і сприяє формуванню нового гомеостатичного стану, що дозволяє досягати максимальної ефективності фізіологічних і поведінкових реакцій [27].

Ф.З. Меерсон додає, що оскільки організм і його оточення перебувають у динамічному, а не статичному стані, їхні взаємини постійно змінюються, що відображається у постійному процесі адаптації. Цей процес дозволяє зберігати гомеостаз у взаємодії організму з середовищем. Гомеостаз може підтримуватися на різних рівнях організації організму, і відповідно, адаптаційні процеси можуть відбуватися на різних рівнях. У цьому контексті психічна адаптація має важливе значення і впливає на адаптаційні процеси на інших рівнях [35].

Ф.Б. Березін виділяв кілька рівнів адаптації, які описуються через соціально-психологічний, психологічний та психофізіологічний аспекти [6].

Л.І. Вассерман і М.А. Берєбін розширюють це бачення, запропонувавши модель психічної адаптації через психофізіологічний, психічний та соціально-психологічний виміри. Адаптація людини на різних рівнях представлена у взаємозв'язку із взаємовпливом, але кожен рівень має свою унікальну специфіку у використанні адаптаційних ресурсів [7].

Деякі вітчизняні автори, такі як О. Ануркіна та І.В. Ващенко вважають, що особистісна (психологічна) адаптація є найбільш важливою проблемою,

оскільки особистість представляє собою універсальну та стійку цілісність психічних рис та процесів, яка проявляється в різних видах активності та у різних соціальних середовищах. Рівень адаптації, пов'язаний з організацією соціальної взаємодії, розвитком адекватних міжособистісних відносин, врахуванням очікувань оточуючих та досягненням соціально важливих цілей, описується як соціально-психологічна адаптація. Це розуміння соціально-психологічної адаптації розглядається як окремий аспект психічної адаптації, який доповнює психічну та психофізіологічну адаптацію. Взаємодія особливостей особистості, поточного психічного стану та ефективності соціальної взаємодії визначає зв'язок між психічною та соціально-психологічною адаптацією [4].

Згідно з концепцією психічної адаптації людини про яку писав Ф.Б. Березин та Ф.З. Меерсон, головною метою є досягнення оптимального рівня пристосування до реальних умов життя зі збереженням здоров'я як важливого фактора. Успішна прогностична адаптація визначається відповідністю потенціалу адаптації особистості вимогам постійно змінюючогося оточення. Ф.Б. Березин підкреслює, що адаптація не є ефективною, якщо перевантаження адаптаційних механізмів веде до порушення нормального функціонування організму і загрожує фізичному чи психічному здоров'ю [6, 35].

Адаптивність особистості в значній мірі пов'язана з її стійкістю до стресових ситуацій, здатністю подолати вплив стресових чинників на основі особистісних ресурсів та соціального досвіду, а також здатністю внутрішнього усвідомлення досвіду і соціальної підтримки. Поведінка копіngu (стратегій подолання) є динамічною характеристикою, яка, спільно з внутрішніми індивідуально-особистісними ресурсами, відображає адаптаційний потенціал особистості. За словами М. Перре та В.А. Абабкова в повсякденному житті особистість використовує різноманітні стратегії та тактики, метою яких є досягнення балансу між вимогами середовища та внутрішніми потребами та цінностями особистості. Це суттєво є

гармонійною адаптацією, відображенням психологічного здоров'я особистості – відповідності її функціонування в соціальному середовищі внутрішнім потребам та життєвому заміслу особистості; відповідності вимог середовища її психологічним можливостям та ресурсам [1].

При достатній ефективності адаптаційного процесу досягається психічний гомеостаз, що забезпечує відчуття психічного комфорту та реалізацію доцільної поведінки. Однак цей ефект психічної адаптації, на думку деяких авторів, є недостатнім для оцінки якості адаптаційного процесу. Стрес, особливо тривалий, може призвести до поступового виснаження адаптаційних та компенсаторних механізмів особистості та порушення психічної адаптації. Очевидно, що ефективність психічної адаптації не може бути розглянута окремо від того, які фізіологічні зміни викликає напруженість її механізмів [1].

Ю.А. Александровський ввів у науковий світ термін «бар'єр психічної адаптації», що позначає умовну межу властивостей зовнішнього середовища, включаючи соціальне, за якою адекватне пристосування стає неможливим. Бар'єр психічної адаптації охоплює усі потенційні можливості здійснення особою адекватної та цілеспрямованої психічної діяльності. Характеристики цього бар'єру є строго індивідуальними, залежать від біологічних факторів середовища та конституційного типу людини, а також від соціальних індивідуально-психологічних особливостей особистості, що визначають її можливості адаптації [3].

Тому стресом можна вважати стан напруження, що виникає при невідповідності можливостей адаптації людини рівню навантаження, яке діє на неї, що викликає активізацію та перебудову адаптивних ресурсів психіки та організму.

Логичним наступним кроком в дослідженні стресу стали дослідження, присвячені процесам подолання стресових станів - так звана копінг-поведінка [3].

На сьогоднішній день існують кілька підходів до тлумачення поняття «coping». Перший, найбільш ранній підхід, розвивається у працях представника психоаналітичного напрямку N. Наан та розглядає його у термінах динаміки «Я», як один із методів психологічного захисту, використовуваний для зменшення психічного напруження. Другий підхід визначає копінг у термінах особистісних рис – як відносно постійне схильність індивіда, стійкий стиль реагування на стресові події у певний спосіб [31].

Многі автори вказують на тісний зв'язок між копінгом та механізмами психологічного захисту. Одні вважають психологічний захист своєрідним «інтрапсихічним копінгом» або «механізмом подолання внутрішньої тривоги»; інші відносять копінг до зовнішніх, поведінкових проявів механізмів психологічного захисту [3, 4, 31].

Близькість понять копінгу та механізмів психологічного захисту вимагала їх розмежування, критерії якого були запропоновані N. Наан. За словами автора, копінг є динамічним «параметром», який свідомо використовується індивідом для активної зміни ситуації. У відмінну від копінгу, механізми психологічного захисту є статичним «параметром», що реалізує пасивні механізми, що залежать від внутрішньої психічної діяльності та спрямовані на зменшення психічного дискомфорту. Психологічний захист також допускає приховані прагнення і сприяє процесу очікування, коли тривога може бути подолана і без обов'язкового вирішення проблеми. N. Наан описує процеси копінгу як цілеспрямовані, гнучкі та адаптивні дії у реальності, а захисні процеси вона розуміє як насильницькі, жорсткі та спотворюють реальність [31].

Ця думка узгоджується з поглядами Р. Лазарус, який розглядав психологічний захист як пасивну поведінку у копінгу, а захисні механізми – як інтрапсихічні способи подолання стресу, призначені для зменшення емоційного напруження раніше, ніж ситуація зміниться. Існують спроби поєднати співіснування понять «копінг» і «захист» за різними ознаками

(критеріями): рівень усвідомлення, рівень добровільності, час появи в онтогенезі, характер та спрямованість дії [33].

Основи дозволяють припускати, що психологічний захист визначає напрямок копінгу, що формується в більш пізні періоди онтогенетичного розвитку та закріплюється в процесі накопичення життєвого досвіду. Асортимент стратегій, які людина використовує в житті для вирішення ситуацій і подолання вимог середовища, залежить від утвореної у ранньому дитинстві структури провідних типів психологічного захисту. При цьому провідний тип психологічного захисту в структурі особистості впливатиме як на когнітивну оцінку стресової події, так і на формування відповідних стратегій поведінки для подолання цієї події, він, так би мовити, «визначає коридор» для формування подальшого копінг-поведінка.

У своїх пізніших працях Р. Лазарус стверджує, що подолання стресу залежить від типу переживаного емоційного стану, тобто автор визнає ключову роль емоцій у формуванні поведінки, яка допомагає впоратися зі стресом. За думкою автора, на сьогоднішній день ми майже не знаємо, як формується копінг через емоційний стан, але ймовірно, кожна з емоцій та кожна ситуація, що викликає емоційний стан, умовляє певний специфічний шаблон подолання стресу [33, 34].

Тривимірна модель копінг-механізмів включає в себе копінг-стратегії, копінг-ресурси і копінг-поведінку. Копінг-стратегії - це актуальні відповіді особистості на відчутну загрозу, спосіб управління стресором. Копінг-ресурси є відносно стабільними особистісними характеристиками, що забезпечують психологічне тло для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій. Поведінка особистості, яка регулюється та формується за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів, визначається як копінг-поведінка. Основною складовою цієї моделі є копінг-стратегії, які визначають поведінку та емоційні реакції на стрес.

Дослідження в цій галузі спрямовані, в основному, на диференціацію копінг-процесів та пояснення вибору тієї чи іншої копінг-стратегії особою.

Для подолання складної життєвої ситуації людині необхідно максимально задіяти весь свій потенціал. Ймовірність розвитку психологічного стресу залежить від особливостей особистості, які визначають ступінь стійкості до стресу. Такі риси, що підвищують ресурси протистояння стресогенним ситуаціям, називаються «чуттям когерентності», «стресостійкістю» або «особистісною витривалістю», розумію як потенційна здатність активно подолати труднощі. Ресурси особистості значно визначають здатність до побудови інтегрованої поведінки, що дозволяє навіть у ситуаціях фрустрації та психічного напруження зберегти стабільність обраної лінії поведінки, адекватно враховувати власні потреби та вимоги навколишнього середовища, співвідносити негайні результати та відсунуті наслідки тих чи інших дій. Психічна стійкість пов'язується з здатністю людини орієнтуватися на певні цілі, характером часової перспективи та організацією своєї діяльності [34].

Дж. Вайлант та його колеги підкреслюють, що копінг - це процес, у якому люди використовують стратегії мислення і поведінки, щоб впоратися з внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями. Ці зусилля спрямовані на управління, освоєння, терпіння, зменшення або мінімізацію стресу та вимог ситуацій, що перевищують ресурси людини [39].

Обидва описи визначають копінг як набір стратегій, спрямованих на управління стресом і вирішення проблем, залежно від сприйняття власної здатності впливати на ситуацію та власних ресурсів.

Погляд Й. Тереляка на копінг охоплює його як усвідомлені й неусвідомлені зусилля, спрямовані на пристосування до реальності. Однак відзначено, що копінг передбачає усвідомленість, тоді як пристосування й адаптація — це різні концепції. Додаткові дослідження Й. Тереляка показали, що копінг завжди містить новаторський елемент: людина впорається з

труднощами, коли вони нові, а згодом адаптується до них. Для копінгу також важливі зусилля, спрямовані на вирішення проблем, з акцентом на самому процесі, що в більшій мірі властиве процесу адаптації людини до конкретної ситуації [28].

Копінг-поведінка розглядається не тільки з когнітивної психологічної школи, а й з точки зору інших теоретичних напрямків. Згідно з трактуванням Зигмунда Фрейда, ці процеси призначені для вирішення конфлікту між внутрішніми імпульсами особистості та зовнішніми вимогами середовища. Їхня роль полягає в зменшенні емоційної напруги, дозволяючи особистості виразити сексуальні чи агресивні імпульси, хоча це відбувається рідко. Его-процеси є когнітивними механізмами, хоча в дії захисних механізмів вони можуть мати поведінковий вираз. Це також означає, що тут реалізується психологічний захист - спотворення дійсності з метою зниження емоційної напруги.

За класифікацією Дж. Вайланта, механізми психологічного захисту поділяються на чотири рівні залежно від ступеня їх усвідомленості та ефективності. Перший рівень - це патологічні захисти, які спотворюють сприйняття реальності та порушують адаптацію. Наприклад, конверсія (фізичні симптоми, що є аналогом істерії), марення (ідеї переслідування, небезпеки), заперечення (відмова від реальності), спотворення (створення ілюзій про світ), екстремальна проекція (сприйняття внутрішніх процесів як зовнішніх), розщеплення (поляризація ставлення до об'єктів). На другому рівні знаходяться незрілі психологічні захисти, які можуть знижувати стрес та тривогу, але їх зловживання може порушити соціальну адаптацію. До них відносяться: фантазії, ідеалізація, інтродекція (надмірна ідентифікація з ідеєю чи об'єктом), пасивна агресія, проективна ідентифікація, проекція, соматизація, прийняття бажаного за дійсне [39].

Третій рівень - невротичні захисти, які можуть бути ефективними в короткостроковій перспективі, але тривале їхнє використання може порушити міжособистісну взаємодію. До них відносяться: заміщення,

дисоціація, іпохондрія, інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, витіснення, анулювання, соціальні порівняння, уникнення.

Четвертий рівень - зрілі захисти, які характерні для здорових людей. Вони є найбільш адаптивними та дозволяють інтегрувати конфліктні емоції та думки в нові моделі реальності та соціального функціонування. До них відносяться: прийняття, альтруїзм, антиципація, мужність, емоційна самодостатність, прощення, примирення, подяка, гумор, милосердя, самоусвідомленість, помірність, терплячість, повага, сублімація, супресія, толерантність до різних думок і почуттів.

За інтегративним підходом до подолання стресу, термін «копінг» має різні значення. Згідно з визначенням від представника неопсихоаналітичного напрямку Н. Хаана, копінги є свідомими процесами адаптації людини до змін у своєму оточенні. Н. Хаан розглядає копінг та психологічний захист як подібні еґо-процеси, але вони відрізняються напрямом своєї орієнтації — на ефективну або менш ефективну адаптацію.

Копінгові процеси розпочинаються з розуміння ситуації як виклику, що викликає активні когнітивні, ціннісні та мотиваційні структури, які стають основою для адекватної реакції. Коли ситуація настільки нова, що звичайні способи поведінки не можуть її вирішити, активізується процес копінгу. Отже, копінг представляє собою пошук та впровадження адаптивної реакції особистості на стресогенні ситуації в середовищі, враховуючи наявний досвід, але також і нові умови [31].

У своєму аналізі підходів до розуміння копінг-стратегій Л.А. Онуфрієва пише, що аналіз психодинамічного підходу до копінгу вказує на те, що це свідомі та цілеспрямовані дії особистості, що реагує на стрес. Копінг містить поведінкові та емоційні стилі реагування на стресові ситуації. Формування копінгу впливає феномен перенесення із несвідомих тенденцій особистості. Особистісні фактори формування копінгу містять як свідомі, так

і несвідомі елементи, які використовуються для позбавлення внутрішньої напруги [19].

Когнітивно-мотиваційний підхід до копіngu розглядає його як динамічний процес, що залежить від специфіки ситуації та когнітивної оцінки особистістю інформації про стрес. Цей підхід виокремлює дві форми копіngu: емоційно-орієнтований та проблемно-орієнтований, де перший фокусується на переживаннях, а другий - на активних діях.

Біхевіоральний підхід розглядає копінг як поведінкову реакцію, спрямовану на уникнення стресогенних ситуацій.

Ресурсний підхід, натомість, визначає ефективність копіngu через особистісні характеристики та вимоги ситуації.

Диспозиційний підхід до копіngu, в свою чергу, розуміє його таким чином, що людина обирає стратегії долаючої поведінки в залежності від ситуації. Копінг впливає на емоційний стан та може мати різні наслідки для організму. Також зазначається, що пасивний копінг може мати конструктивну роль, а активний - деструктивну, в залежності від ситуації. Оцінюючи успішність копіngu, важливо брати до уваги об'єктивні та суб'єктивні аспекти цього процесу [22].

1.2. Класифікація копінг-стратегій

Згідно робіт Р. Лазаруса, копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні. Активна форма копінг-поведінки цілеспрямовано спрямована на зміну чи усунення стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, навпаки, використовує різні механізми психологічного захисту для зменшення емоційної напруги, а не для зміни самої ситуації [34].

Т. Крюкова розглядає стратегії «розв'язання проблем» та «пошук соціальної підтримки» як активні. Перша включає в себе будь-які дії, спрямовані на вирішення проблеми, а друга - на отримання соціальної підтримки від оточення. Пасивна копінг-поведінка базується на стратегії «уникання». Варто враховувати, що деякі форми уникання можуть також мати активний характер, за свідченням результатів деяких досліджень [17].

Копінг-стратегії можуть бути орієнтовані на розв'язання проблем або спрямовані на емоції та уникнення, впливаючи на психічний стан та вплив на подальші результати. Згідно з вченими, активний копінг, спрямований на розв'язання проблем, допомагає зменшити вплив стресу як гострих подій, так і тривалих стресових факторів. Використання цього типу копінгу пов'язане зі зменшенням депресії та негативних емоцій [17].

У той же час, копінг, орієнтований на емоції та уникнення, призводить до більш вираженої депресії та можливих негативних наслідків. Це може включати в себе використання різних механізмів, таких як хвороба, вживання алкоголю, наркотиків, або навіть суїцид. Використання стратегії уникнення сприяє формуванню дезадаптивної поведінки, індикуючи недостатність особистісних ресурсів та навичок для активного розв'язання проблем.

Крім того, копінг-стратегії можуть бути класифіковані за їхньою ефективністю в управлінні стресом. Згідно з Дж. Вайлант, існують три типи стратегій: продуктивні (конструктивні), які допомагають ефективно впоратися зі стресом; відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають у певних ситуаціях або при менш значущому стресі;

непродуктивні (неконструктивні), які не допомагають подолати стресовий стан [42].

Вчені E. Frydenberg та R. Lewis виокремлюють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі, оцінюючи їхню продуктивність [30].

Перший стиль, продуктивне подолання, спрямований на розв'язання проблем. Це включає фокусування на пошуку рішення (систематичне обдумування проблеми з урахуванням різних точок зору), наполегливу працю та високі досягнення, акцент на позитивних аспектах (підтримка бадьорості духу) і активний відпочинок (фізичні заняття).

Другий стиль, проміжний, спрямований на отримання соціальної підтримки. Сюди входить пошук соціальної підтримки (бажання поділитися проблемою та отримати підтримку), взаємодія з друзями і отримання нових контактів, бажання належати (звернення уваги на думку оточуючих та прагнення одержати підтримку), громадська активність (організація спільних заходів для розв'язання проблем), звернення до професійної допомоги та пошуки духовної опори через молитву, духовну літературу.

Третій стиль копіngu, який вважається непродуктивним, характеризується відсутністю ефективних способів вирішення проблем. Цей стиль включає стратегії, такі як тривога за майбутнє, сподівання на диво, розпач, випуск напруги, ігнорування проблеми, самозвинувачення, занурення в себе і спроби відволіктися від проблеми. Ці стратегії не спрямовані на активне вирішення проблеми, а скоріше на уникнення або недооцінку її значення [30].

Можна розглянути декілька варіантів класифікацій копінг-стратегій, виходячи з різних аспектів людської поведінки в конфліктній ситуації. Крім того, можна розглядати їх за основними критеріями, такими як самостійність у створенні плану розв'язання проблем, ступінь відповідальності за прийняття рішення та його наслідки, а також уміння фокусуватися на собі або на інших.

Наприклад, за визначенням К. Томаса і Р. Кілмена, розглядаються різні стратегії, такі як уникнення, пристосування, компроміс, конфронтація та співпраця, які відображають, наскільки людина налаштована на захист власних інтересів або на збалансування інтересів усіх сторін, що стосуються конфлікту. Кожен підхід має свої особливості: наприклад, конфронтаційний копінг орієнтований лише на захист власних інтересів, тоді як стратегія співпраці спрямована на узгодження інтересів всіх сторін [29].

Щодо самостійності у складанні плану розв'язання проблеми, людина може сама вирішити ситуацію або ж звертатися за порадою та підтримкою до інших. Наприклад, той, хто шукає пораду, може намагатися позбутися відповідальності за рішення, перекладаючи її на того, хто дав пораду. А також управління відповідальністю за рішення та їхні наслідки може вказувати на спрямованість на себе чи на інших.

Отже, фокусування на собі чи на інших також впливає на копінг-стратегії: людина може шукати підтримку чи обвинувачувати інших в складній ситуації.

Класифікація, запропонована К. Паргаментом, Г. Кюнігом та Л. Перезом, описує різноманітні релігійні копінг-стратегії. До них належать: перегляд проблемної ситуації як корисної, як карі Бога, як діяльності диявола, переоцінка сили Бога, співпраця з Богом, активна релігійна капітуляція, пасивне очікування, прохання про пряме заступництво, релігійний фокус, релігійне очищення та прощення, духовний зв'язок, духовне незадоволення, незадоволення взаєминами у релігійній спільноті, пошук підтримки в духовенства чи парафіян, релігійна допомога, пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення [36].

Застосовуючи стратегію оцінки проблемної ситуації як корисної, людина розглядає труднощі як можливість отримати важливий життєвий урок. Стратегія оцінки проблемної ситуації як карі Бога передбачає сприйняття особою труднощів як наслідку помилок, за які слід отримати

покарання. Ця стратегія зазвичай супроводжується роздумами або переживаннями щодо справедливості цього покарання [36].

Група вчених Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк запропонували класифікацію копінг-стратегій, адаптуючи методику визначення копіngu. Вони відзначили наступні види копіngu:

1. Конфронтаційний: включає агресивні зусилля для зміни ситуації, що може супроводжуватися ворожнечею та готовністю до ризику.

2. Дистанціювання: охоплює когнітивні зусилля, спрямовані на відокремлення від ситуації та зменшення її значущості.

3. Самоконтроль: включає зусилля для регулювання власних почуттів і дій, включаючи пошук соціальної та інформаційної підтримки.

4. Прийняття відповідальності: визнання власної ролі в проблемі та спроби вирішення її.

5. Втеча-уникнення: направлене на втечу або уникнення проблеми уявне прагнення та відповідна поведінка.

6. Планування вирішення проблеми: включає добровільні проблемно-орієнтовані зусилля зі зміни ситуації, аналітичний підхід до питання.

7. Позитивна переоцінка: зусилля створення позитивного значення та фокусування на рості власної особистості, що може включати релігійний вимір [17].

Т. Вілсом та С. Шифманом пропонують поділ копіngu на дві категорії: антиципаційний та відновлювальний. Антиципаційний копінг охоплює передбачені стресові ситуації, які є очікуваними та в більшій мірі пов'язані з нормативними станами. Він спрямований на підготовку до подій, які можуть бути передбачені, тим самим дозволяючи людині ефективніше впоратися зі стресом у майбутньому [39].

З іншого боку, відновлювальний копінг розглядається як процес відновлення психіки після несподіваних, раптових подій. Цей тип копіngu активізується в реакцію на непередбачені та ненормативні кризові ситуації, допомагаючи особистості адаптуватися та відновлюватися після таких подій.

1.3. Копінг-стратегії в емпіричному ракурсі психологічної науки

Фахівці у сфері опанувальної поведінки, такі як Т. Крюкова, підкреслюють, що її активний розвиток найбільш інтенсивний у підлітковому і ранньому юнацькому віці, оскільки саме цей період відзначається підвищеними вимогами до розвитку адаптивних психічних навичок. У цей час формуються стійкі методи опанування труднощів через захисно-адаптивну поведінку, а також вибіркові особистісні якості, які слугують ресурсами для психологічного пристосування до різних викликів і проблем [17].

Я. Сухенко, в своїх дослідженнях щодо копінг-стратегій учнів та педагогів під час навчальної діяльності, виявила, що учні частіше використовують стратегію уникнення у подоланні стресових ситуацій, порівняно з педагогами. Зазначено, що учні проявляють здатність відновлювати емоційний стан благополуччя та знижувати емоційну напругу шляхом уникаючи взаємодії з проблемною ситуацією. Дослідниця розглядає цю пасивну стратегію як логічну та ситуативно доцільну у динаміці перехідних ситуацій за теорією П. Лушина, яка може мати нейтральний або навіть позитивний характер [22].

Дослідження Л.О. Жданюк виявило, що «успішні» учні старших класів в навчальній діяльності використовують різні стратегії копінгу. Серед них виділяються продуктивні стратегії, які спрямовані на вирішення проблем, пов'язаних з навчанням, акцентують увагу на навчальній діяльності та досягненнях, а також відрізняються позитивним ставленням та оптимізмом у навчальному процесі. Крім того, успішні учні використовують соціальні стратегії, які включають пошук соціальної підтримки, організацію групових дій та взаємодію, користуються професійною допомогою та намагаються отримати схвалення. Також були виявлені непродуктивні стратегії, які полягають у використанні емоційного розрядки, таких як крик чи плач, а також самозанурення, як спосіб поліпшення самопочуття [13].

Л. Коломеєць, досліджуючи копінг-поведінку учнів як стратегію подолання життєвих труднощів, прийшла до висновку, що учні старших класів частіше використовують конструктивні та ефективні стратегії копіngu, такі як «самоконтроль», «планування розв'язання проблеми», «позитивна переоцінка та прийняття відповідальності». Дослідниця акцентує увагу на тому, що більшість учнів спрямовують свої зусилля на перетворюючі стратегії поведінки, намагаючись вирішити складні життєві ситуації, не ухиляючись від них. Вони в основному використовують стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, що включають аналітичний підхід до проблеми, розуміння своєї ролі в ній, а також зусилля по регулюванню своїх емоцій і дій, створення позитивного ставлення до ситуації та особистісного зростання [15].

У свою чергу А.В. Сидоренко, у своєму дослідженні психологічних особливостей копінг-поведінки вчителів під час педагогічної взаємодії з учнями, схильними до девіантної поведінки, наголошувала на тому, що успішне використання педагогами ефективних стратегій подолання труднощів у значній мірі залежить від розвиненості таких ключових професійних якостей, як: рівень співчуття та розуміння почуттів інших (емпатія), здатність до саморефлексії, вміння до самореалізації, використання відповідного стилю педагогічної взаємодії, розв'язання конфліктів через співпрацю, професійна настановленість на співпрацю та досягнення позитивних результатів у процесі навчання та виховання [21].

У той час, результати дослідження Л. Долінської показали, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між когнітивними копінг-стратегіями батьків і їхньою здатністю до рефлексії. Також виявлено сильні зв'язки між емоційними копінг-стратегіями батьків і рівнем саморегуляції, а також між типом батьківського ставлення «Симбіоз» і адаптивними когнітивними, поведінковими та емоційними копінг-стратегіями [12].

Крім того, виявлені взаємозв'язки між батьківськими копінг-стратегіями та їхніми переважаючими цінностями: серед батьків, які

використовують адаптивні когнітивні копінг-стратегії, переважаючою термінальною цінністю є «Здоров'я», а інструментальною - «Раціоналізм». Серед батьків, які обирають адаптивні емоційні копінг-стратегії, переважаючою термінальною цінністю є «Щасливе сімейне життя», а інструментальною - «Життєрадісність». У батьків, які використовують адаптивні поведінкові копінг-стратегії, переважаючою термінальною цінністю є «Любов», а інструментальною - «Відповідальність» [12].

Дослідження А.М. Терещенко з орієнтацією на зв'язок між диспозиційним оптимізмом та копінг-стратегіями у студентів показало наявність кореляційних зв'язків між оптимізмом та різними підходами до подолання стресу. Виявлено, що оптимістично налаштовані особистості, на відміну від песимістів, зазвичай використовують продуктивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, конфронтація та самоконтроль. У той час як песимістично налаштовані студенти, у стресових ситуаціях, частіше віддають перевагу непродуктивним стратегіям уникнення проблеми. Зроблено висновок про важливу роль оптимізму та пов'язаних з ним особистісних особливостей у подоланні стресових ситуацій у студентів. Оптимізм сприяє конструктивному підходу до складних життєвих ситуацій, тоді як песимізм виступає як фактор, що передбачає непродуктивний стиль копіngu [23].

Результати дослідження, проведеного А. Бакановою, свідчать про те, що у жінок та чоловіків існують різні підходи до подолання стресу, обумовлені культурними та соціальними факторами. Зазначається, що жінки частіше використовують стратегії, пов'язані з емоційною сферою, такі як «релігійність», «емоційне розвантаження» і «покірність / безнадійність». З іншого боку, у чоловіків спостерігається використання стратегій, які передбачають «самоспостереження», «надання сенсу» і «придушення емоцій».

Також виявлено, що обидві статі відчувають труднощі у використанні ефективних копінг-стратегій емоційної сфери, оскільки деякі з цих стратегій,

такі як «придушення емоцій», «самозвинувачення» або «безнадійність», мають негативний вплив на психологічне здоров'я особистості [5].

Згідно з висновками дослідження, жінки емоційніше реагують на кризові ситуації та швидше шукають зовнішню допомогу у їх розв'язанні, у той час як чоловіки більш схильні контролювати свої емоції, намагаються вирішувати проблеми самостійно і активніше звертаються до ресурсів для подолання труднощів, не відкладаючи їх на майбутнє [5].

I. Сейфі-Кренке, проводячи дослідження, виявила відмінності у сприйнятті стресових ситуацій між хлопцями та дівчатами. Дівчата частіше сприймають ці ситуації як загрозливі та складніші у порівнянні з їхніми однолітками хлопцями. Вони зазвичай продовжують думати про ці проблеми навіть після того, як вони вирішуються. Дівчата також більш схильні розмовляти про проблему з іншими і часто намагаються вирішити конфлікт з тією людиною, з якою він пов'язаний. У той час як хлопці менше залучаються до цих розмов, вони намагаються впоратися зі стресом самостійно та швидше забувають про проблему [37].

У дослідженнях відзначається, що в розподілі бажаних копінг-стратегій поведінки між чоловіками і жінками з невротичними розладами є спільні риси. Однак чоловіки віддають перевагу стратегіям «планування розв'язання проблем» більше, ніж «пошук соціальної підтримки», у той час як жінки показують зворотній тенденції. Чоловіки частіше використовують стратегію «позитивна переоцінка», ніж «втеча/уникнення», але у жінок ця тенденція відмічається навпаки [37].

Також виявлені гендерні відмінності в стилях адаптації: жінки більш гнучко використовують стратегії подолання у різних сферах життя, шукаючи підтримку у соціальному оточенні та емоційну підтримку, у той час як чоловіки частіше шукають додаткову інформацію, коли використовують стратегію «пошук соціальної підтримки» [37].

У дослідженні Б. Лебедева, який вивчав зв'язок між типом гендерної ідентичності у молодих дружинах і вибором ними стратегій подолання

стресу, виявлено, що проблемно-орієнтований стиль копіngu має негативну кореляцію з фемінним типом гендерної ідентичності. Це означає, що такі жінки, коли стикаються з труднощами, використовують інші стратегії подолання стресу. Дослідник підтвердив, що для жінок з фемінною ідентичністю більш характерним є емоційно-орієнтований копіng, зокрема копіng, спрямований на уникнення проблеми. Однією зі складових цього підходу є схильність до пошуку соціальної підтримки. Зауважено, що представники маскулінного та андрогінного типів гендерної ідентичності більш схильні використовувати стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, вважаючи їх більш ефективними [18].

У дослідженні А.Мягих було показано, що жінки, у стані стресу, спрямовують свою увагу не так багато на психологічне подолання важкої життєвої ситуації, скільки на адаптацію до неї. Такий підхід можна описати як пасивний і орієнтований на виживання, з використанням стратегій, спрямованих на пошук соціальної підтримки. У чоловіків копіng-стратегії базуються на незалежних та активних діях, емоційній стійкості та самоефективності, що характеризується проблемно-фокусованими стратегіями подолання труднощів [24].

Жінкам властиво використовувати копіng-стратегію «пошук соціальної підтримки». Вони, скоріше, не намагаються долати важку ситуацію, а пристосовуються до неї. Жінки частіше спираються на думки та підтримку інших, мріють про диво та звертаються до релігії.

Також у дослідженні було виявлено, що серед чоловіків і жінок була приблизно однакова кількість тих, хто обрав стратегію «уникнення». Це свідчить про те, що цим людям властиво не розв'язувати свої проблеми, а уникати їх.

В.О. Корнілов доцільно зауважив, що військова служба вимагає від людини не лише фізичної витривалості, але й психологічної стійкості. Виконання обов'язків у військовому середовищі, особливо в умовах екстремальних ситуацій, може призвести до значного психоемоційного

стресу через високий рівень навантаження, важливість прийняття швидких рішень та виконання обов'язків у нестабільних умовах [16].

Тому в його дослідженні виявлено, що серед військовослужбовців строкової служби домінуючими поведінковими копінг-стратегіями є орієнтація на вирішення завдань та соціальне відволікання. Ці результати свідчать про те, що більшість досліджуваних в стресових ситуаціях спрямовують свою увагу на себе та швидке вирішення проблем. Вони готові взяти на себе відповідальність за свої дії, аналізують ситуацію та використовують досвід, щоб ефективно подолати труднощі.

Проте деякі військовослужбовці у стресових ситуаціях намагаються уникнути вирішення проблеми та відволіктися від стресу, можливо, потребуючи зовнішньої підтримки.

Також виявлено, що серед військовослужбовців переважають ефективні та позитивні копінг-стратегії, такі як прийняття відповідальності, планування вирішення проблем та самоконтроль. Ці стратегії спрямовані на швидке та ефективне подолання проблемних ситуацій, вимагають об'єктивної оцінки ситуації та послідовних дій для виходу з них [16].

У той час, звертаючи увагу на проблеми переселенців, Л.В. Степаненко виявила, що під час стресових періодів переселенці використовують різні стратегії для подолання труднощів, включаючи стратегії самоконтролю та уникнення. Крім того, спостерігаються застосування психологічних захисних механізмів, таких як регресія, проекція, раціоналізація. Експериментальні дослідження вказують на те, що переселенці використовують як копінг-стратегії, так і механізми психологічного захисту для подолання стресу [20].

За дослідженням А.В. Грицунової, особистісна тривожність у юнацькому віці впливає на вибір копінг-стратегій в емоційно-забарвленій ситуації. Виявлено, що при середньому або трохи підвищеному рівні тривожності юнаки усвідомлено використовують стратегію «вирішення проблем». Ця стратегія є активною та потребує використання всіх внутрішніх ресурсів людини в стресовій ситуації, що свідчить про високий адаптивний

потенціал та здатність користуватися власними ресурсами. У той же час, стратегія «уникнення» використовується при недостатніх навичках вирішення проблем та низькому рівні розвитку копінг-ресурсів особистості [10].

Висновки до Першого розділу.

Копінг-стратегія - це спосіб, за допомогою якого людина реагує на стресові або трудні ситуації, використовуючи певні поведінкові, когнітивні або емоційні методи для подолання або адаптації до цих ситуацій.

Основна різниця між копінг-стратегією і захисним механізмом полягає в їх призначенні та спрямованості. Копінг-стратегії є усвідомленими діями особистості для подолання стресу або труднощів, тоді як захисні механізми є несвідомими психічними процесами, спрямованими на захист від неприємних відчуттів або подій. Копінг включає свідомий вибір стратегій, тоді як захисні механізми виникають автоматично для зменшення психологічного дискомфорту.

Існує багато підходів до розуміння копінг-стратегій: психоаналітичний, біхевіаристичний, ресурсний, диспозиційний.

Дослідженнями копінг-стратегії займалися Р. Лазарус, С. Фолкман, що вперше зробили спробу класифікувати їх, Ф.Б. Березіє Ф.З. Меерсон, що заглибили розуміння копіngu та його кордонів, Т.М. Титаренко, Т.Л. Крюкова, та інші.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки

В дослідженні прийняли участь шістдесят шість осіб, віком від сімнадцяти до двадцяти років, що є здобувачами вищої освіти за спеціальністю «Психології» в Українських вищих навчальних закладах міста Київ, Дніпро та Львів.

За методикою «Шкала макіавелізму» опитувальних біло розділено на дві групи:

Першу групу склали тридцять три особи з низьким рівнем макіавелізму, віком від 17 до 19 років, за спеціальністю «Психологія», що навчаються в вищих навчальних закладах Дніпра та Львова.

Другу групу склали тридцять три особи з високим рівнем макіавелізму, віком від 17 до 19 років, за спеціальністю «Психологія», що навчаються з вищих навчальних закладах Києва, Дніпра та Львова.

2.2. Методи та методики дослідження

Методика «Шкала макіавеллізму» Р. Кристі призначена для визначення рівня макіавелістичності особистості. Вона дозволяє оцінити готовність особистості використовувати інших для досягнення своїх цілей та готовність підкоритися за своїми особистісними характеристиками. Макіавеллізм у цьому випадку розглядається як кількісна характеристика.

Опитувальник має 20 тверджень, які розділені навпіл: половина позитивно пов'язана з макіавеллістичною рисою особистості, а інша половина - негативно. Особа повинна відповісти на кожне твердження за п'ятибальною шкалою від «цілком згоден» до «зовсім не згоден». Кожне затвердження оцінюється за цією шкалою. Результати підсумовуються, визначаючи рівень макіавелізму даної особистості в залежності від отриманих балів.

Короткий опитувальник «Темної тріади», спроектований М.С. Єгоровою, М.А. Ситніковою та О.В. Паршиковою, враховує альтернативний погляд на співвідношення між макіавелізмом, нарцисизмом і психопатією, розглядаючи їх як можливу спільну рису. Це сприяло особливій увазі до виявлення відмінностей між ними. Засновуючись на теоретичних концепціях і результатів численних емпіричних досліджень, автори визначили загальні та відмінні особливості цих рис Темної тріади. Темна тріада об'єднує три психологічні характеристики – макіавелізм, нарцисизм і психопатію, які вже давно аналізуються в психології як у клінічній сфері, так і при дослідженні різноманітності в межах психічного здоров'я.

Опитувальник Темної тріади складається з 27 тверджень, по 9 для кожної з характеристик цієї тріади. Від респондента очікується відповідь на кожне твердження за 5-бальною шкалою Лікерта.

Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» розроблений Д. Амірханом з метою виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості та був адаптований для дослідження в російській мові. Амірхан, використовуючи факторний аналіз відповідей на стрес, виділив 3 основні групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. Цей інструмент дозволяє класифікувати поведінкові стратегії особистості та визначати, як вони реагують на стресові ситуації. Опитувальник складається з 33 питань, які допомагають оцінити, як людина використовує свої ресурси для вирішення проблем, звертається до соціального оточення або вдається до уникнення в стресових ситуаціях.

Опитувальник «Копінг-стратегії» в адаптації Крюкової, Куфтяк та Замишляєвої, розроблений на основі робіт Лазаруса та Фолкмана, призначений для визначення способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності. У цьому опитувальнику 50 тверджень про поведінку в складних ситуаціях, які респондент оцінює за шкалою від «ніколи» до «часто». Цей метод дозволяє з'ясувати, як люди реагують на життєві

труднощі, їхні зусилля для подолання та управління стресом, і які стратегії вони використовують для цього.

Методика Е. Хайма «Засоби подолання стресових ситуацій» призначена для виявлення унікального способу, яким особистість подолає стресові ситуації. Цей інструмент допомагає виявити непродуктивні патерни поведінки та ресурси, що впливають на здатність особистості подолати стрес. Опитувальник складається з трьох бланків, які відображають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти копінг-стратегій. Результати вимагають якісного аналізу відповідей. Кожне твердження пов'язане з конкретною стратегією подолання стресу, і якщо особа обирає певне твердження як найбільш характерне для себе, вважається, що ця стратегія є особистісно характерною. Ця методика дозволяє класифікувати стратегії подолання стресу як продуктивні, відносно продуктивні або непродуктивні.

Математично-статистичні методи, такі як факторний аналіз – метод математико-статистичної обробки даних, що полягає у розумінні складних взаємозв'язків між змінними і виявлення головних факторів, що впливають на досліджувані явища.

T-критерій Стьюдента – непараметричний статистичний критерій, що виявляє статистично-значущу різницю між вибірками.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ МАКІАВЕЛЛІЗМУ

3.1. Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавеллізму.

Особливості структури складових прояву макіавеллізму у здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавеллізму представлені на рисунку 3.1.

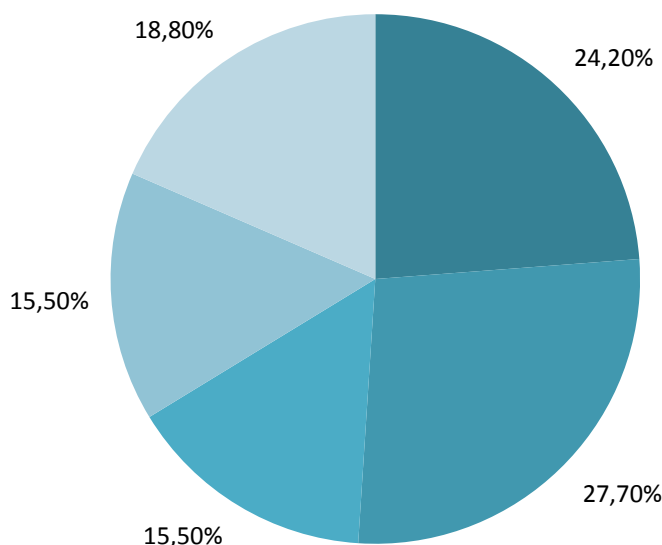


Рис. 3.1. Структура макіавеллізму у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавеллізму, %: ■ -- переважно імперативна; ■ -- відсторонено-користна; ■ -- приховано-користна; ■ -- маніпулятивно-залежна; ■ -- емоційно-залежна.

Згідно рисунку 3.1., здобувачі вищої з низьким рівнем макіавеллізму схильні до переважаючої-імперативної поведінки (24,2%), відсторонено-користної поведінки (27,7%), маніпулятивно-залежної, приховано-користної та емоційно-залежної поведінки. Все це проявляється в їх лідерських здібностях, здатністю маніпулювати людьми прямо: за допомогою авторитету, наказів, або ухильно: за допомогою лестощів, своєї харизми, тощо. Вони спрямовані на те, щоб взаємодіяти з оточуючими у відповідальний, але водночас владний спосіб. Їхня поведінка, здебільшого, виявляється у відмові від маніпуляцій та загострених тактик, замість цього

вони прагнуть до співпраці та взаємопідтримки. Такий підхід робить їх більш відкритими у спілкуванні, сприяє збереженню відвертих взаємин та формуванню стійких, довірчих відносин. Однак, вони можуть проявляти певну емоційну чутливість та відчуття залежності, деякі з них можуть виявляти неохайний стиль впливу на інших, шукаючи узгодження та взаєморозуміння через емоційну вразливість та потребу у підтримці.

Особливості співвідношення проявів темної тріади (макіавелізму, нарцисізму та психопатії) у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму представлені на рисунку 3.2.

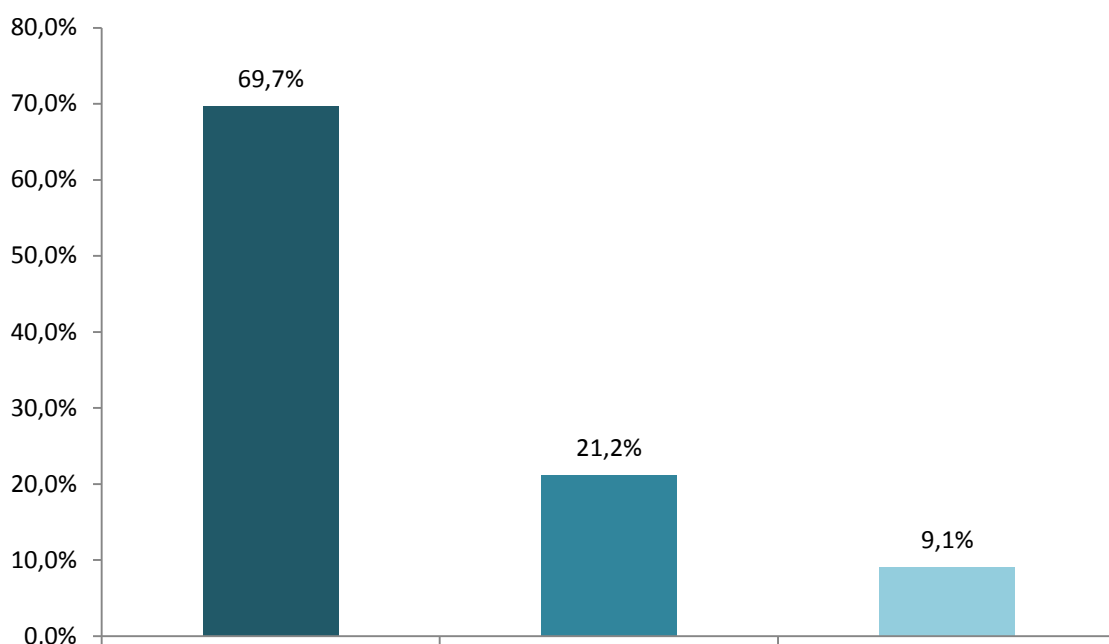


Рис. 3.2. Співвідношення складових темної тріади у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макуавелізму, % ■ -- макіавелізм; ■ - нарцисізм; . ■ - психопатія

Згідно рисунку 3.2., більш, ніж половина здобувачів вищої освіти мають виражені якості макіавелізму в структурі темної тріади, що говорить про їхню схильність до стратегічного мислення та спритності в досягненні своїх цілей. Ці люди можуть виявляти підвищену конкурентність та готовність до ризику в досягненні поставлених завдань. Вони зазвичай мають схильність до маніпулювання ситуаціями, використовуючи власні знання та можливості для отримання переваг. Проте це не обов'язково означає, що вони завжди вдаються до негативних дій або мають поганий характер. Такі особистості можуть бути стратегічними у своїх діях, виступаючи як

результативні та цілеспрямовані в роботі або навчанні. Важливо розрізняти їхні прагнення до досягнень від потенційного негативного впливу на оточуючих, оскільки вони можуть виявляти амбіції і домагатися успіху, використовуючи свої здібності у більш конструктивних сценаріях.

Виражений тип копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму представлений на рисунку 3.3.

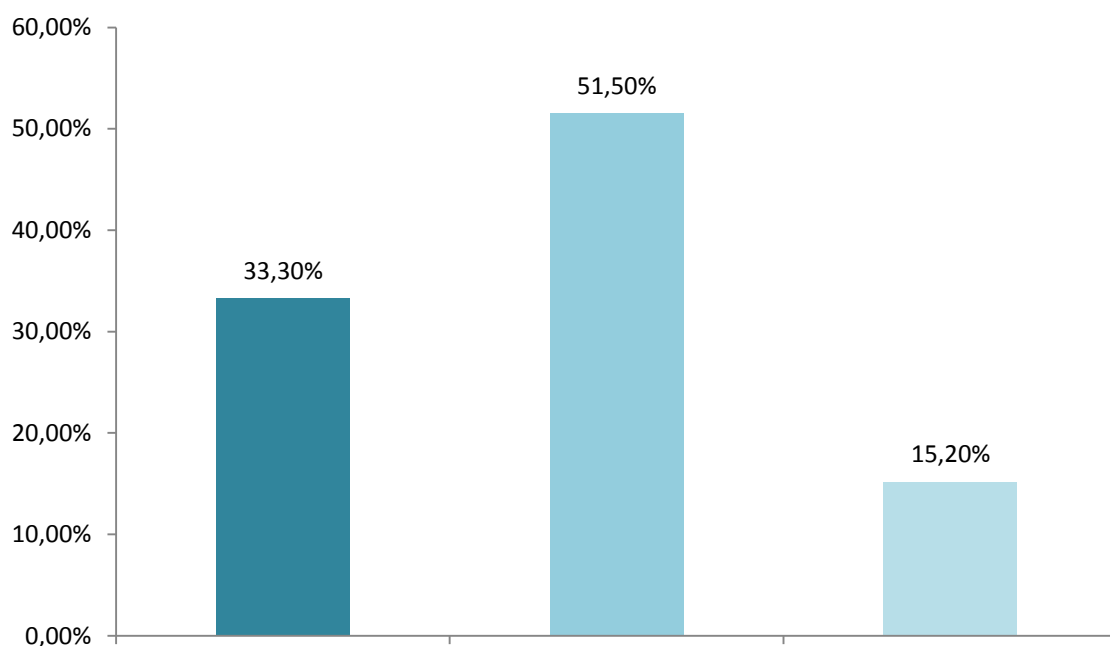


Рис. 3.3. Копінг-стратегії здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму, %:
 ■ -- стратегія вирішення проблем; ■ -- стратегія пошуку соціальної підтримки; ■ -- стратегія уникнення проблем.

Згідно рисунку 3.3., здобувачі вищої освіти частіше за інші копінг-стратегії використовують стратегію пошуку соціальної підтримки, що проявляється в їхній здатності шукати підтримку та поради від різних людей. Вони активно звертаються до сім'ї, друзів, а також використовують можливості соціальних мереж чи професійних контактів для отримання допомоги в рішенні проблем. Це свідчить про їхню соціальну компетентність та здатність до співпраці в розв'язанні труднощів. Такі особи можуть активно проявляти ініціативу у встановленні контактів з оточуючими, проявляють турботу та розуміння у відносинах з іншими людьми. Їхня схильність до залучення соціальної підтримки вказує на їх розуміння важливості

міжособистісних зв'язків у вирішенні життєвих ситуацій та управління стресом.

Особливості поведінки подолання стресу у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму представлено на рисунку 3.4.

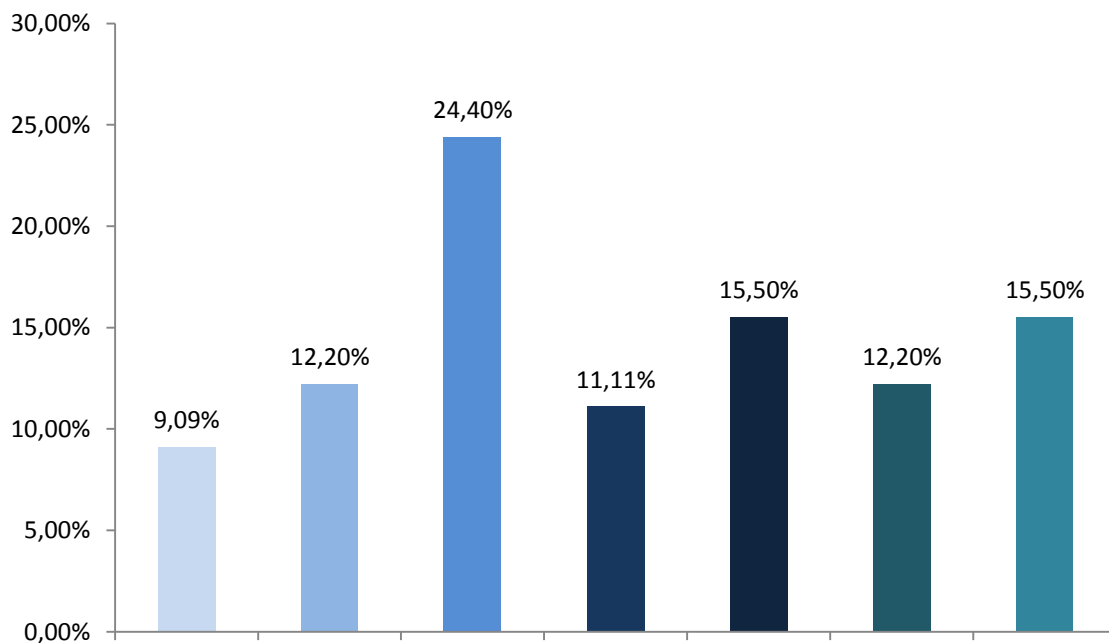


Рис.3.4. Структура копінг-поведінки здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму, %: ■ -- конфронтаційний копінг; ■ -- дистанціювання; ■ -- самовладання; ■ -- пошук соціальної підтримки; ■ -- планування; ■ -- уникнення; ■ -- позитивна переоцінка

Згідно рисунку 3.4., 24,4% здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму використовують самовладання як спосіб подолання стресової ситуації, що проявляється в їх здатності контролювати свої емоції та реагувати з обізнаністю на стресові події.

15,5% здобувачів вищої освіти використовують планування та позитивну переоцінку, проявляючи здатність до ретельного аналізу ситуації та знаходження позитивних аспектів у стресових ситуаціях.

12,2% здобувачів вищої освіти використовують дистанціювання та копінг уникнення проблем, що проявляється в їхній тенденції уникати стресових ситуацій шляхом віддалення від них або ухилень.

11,1% здобувачів вищої освіти використовують пошук соціальної підтримки, спираючись на взаємодію з оточенням для подолання стресу.

9,09% здобувачів вищої освіти використовують конфронтаційний копінг, виявляючи сміливість та відкритість у вирішенні проблемних ситуацій.

Загалом, здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму не показали ярко виражену перевагу щодо конкретного копіngu, що може говорити про різноманітність та індивідуальний підхід у подоланні стресових ситуацій.

Особливості структури ситуаційної копіng-поведінки у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму представлено на рисунку 3.5.

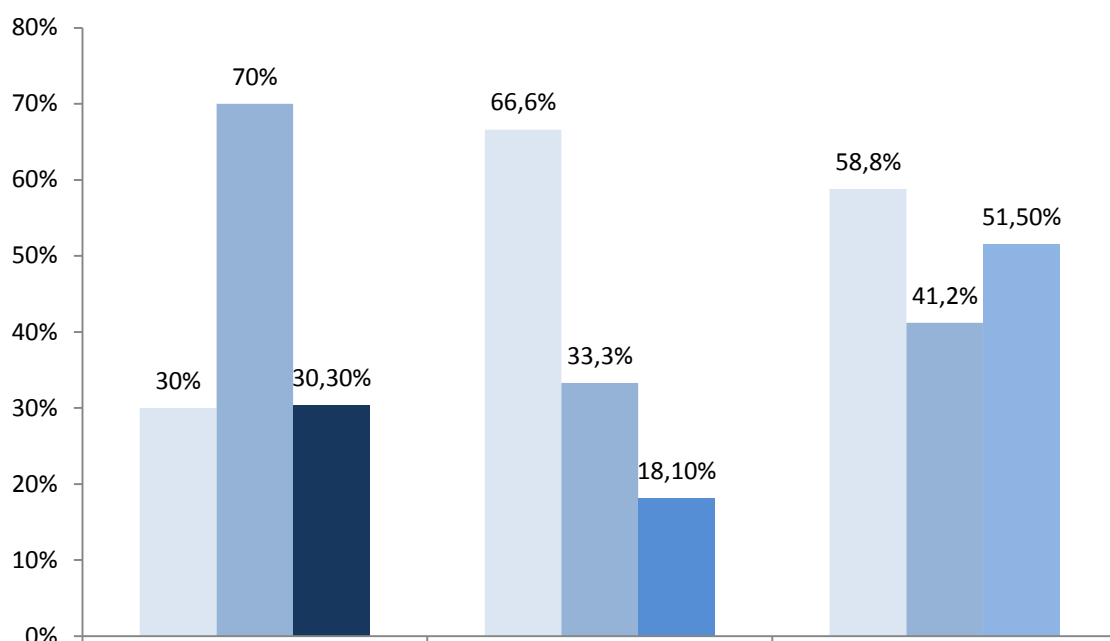


Рис. 3.5. Ситуаційні прояви копіng-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму, % ■. -- когнітивний копіng; ■-- емоційний копіng; ■-- поведінковий копіng; ■. -- адаптивний копіng; ■-- неадаптивний копіng.

Згідно рисунку, 3.5, 51,5% опитувальних використовують поведінкові копіng-стратегії для ситуаційного вирішення проблем, що проявляється у їхній здатності активно діяти та шукати рішення в конкретних життєвих ситуаціях. 58,8% використовують адаптивні поведінкові копіng-стратегії, такі як співробітництво, альтруїзм, що свідчить про їхню здатність до співпраці та підтримки одне одного в стресових ситуаціях. Однак 41,2% опитувальних використовують неадаптивні поведінкові копіngи, які полягають у уникненні

проблем, що може свідчити про їхню тенденцію уникати або ухилитися від стресових ситуацій.

30,3% здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму використовують когнітивні копінг-стратегії, серед яких 30% використовує адаптивні копінг-стратегії, такі як аналіз, встановлення цінностей, що свідчить про їхню здатність до аналізу ситуацій та усвідомлення власних цінностей. Однак 70% використовують неадаптивні копінг-стратегії, такі як ігнорування, розсіяність, диссимуляція, що може вказувати на їхню тенденцію уникати або ухилитися від стресу та затримати його в собі.

18,1% опитувальних використовують емоційні копінг-стратегії: протест, оптимізм, або самоозвинування, що свідчить про їхню готовність виражати свої емоції або намагатися позитивно підходити до стресових ситуацій.

Факторна структура особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої з низьким рівнем макіавелізму освіти представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Факторна структура особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основних компонентів		
ANALISIS	Відзначені завантажуванні дані		
Показники:	Фактор «Соціальна залежність» 22,07%	Фактор «Здорове подолання» 42,13%	Фактор «Користливість» 31,03%
Макіавеллізм	,517	-,523	,619
Нарцисизм	,889	-,601	
Вирішення проблем		,525	
Уникнення проблем	,505		
Пошук соціальної підтримки	,618	,562	
Дистанціювання		-,634	-,533
Конфронтація	-,711		

Продовження таблиці 3.1.

Планування	-,581	,604	
Самовладання	-,518	,515	
Позитивна переоцінка		,612	
Когнітивний копінг	,566		
Емоційний копінг		,642	
Поведінковий копінг			
Адаптивний копінг	,567	,644	
Неадаптивний копінг			
Емпатійно-залежна поведінка			-,512
Приховано-користлива поведінка	,641		,617

Закінчення таблиці 3.1.

Факторна структура особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму визначила три фактори: Нарцисизм, Здорове подолання та Користливість.

Перший фактор є біполярним, адже з одного боку поєднав макіавелізм, нарцисизм, уникнення проблем, пошук соціальної підтримки, когнітивний копінг, адаптивний копінг, приховано-користливу поведінку, а з іншого конфронтацію, планування та самовладання.

Це може говорити про наступне: з підвищенням самооцінки, орієнтації на себе та власних потреб за рахунок потреб інших, підвищується залежність від соціальної підтримки та уваги, що в свою чергу зменшує протиставлення себе групі, бажання планувати та самовладання. Орієнтація на задоволення власних цілей за рахунок впливу на інших людей, міняють ціннісні орієнтації опитувальних, роблячи їх більш вибагливими, надмірно емоційними та залежними від оточення. Зменшення використання стратегій планування, конфронтації та самовладання може бути наслідком домінування певних аспектів макіавелістичної поведінки, яка, наприклад, може спонукати до більш стратегічного підходу в уникненні конфліктних ситуацій чи маніпулюванні ситуацією на користь себе. Таким чином, підвищення рівня макіавелізму може призвести до переваги адаптивних стратегій, які дозволяють адаптуватися до складних ситуацій шляхом зміни

тактики чи стратегії, в той час як менш використовувані стратегії, такі як планування та конфронтація, можуть бути відсторонені або уникнені через бажання більш стратегічного та обачного підходу.

Другий фактор є біполярним, адже з одного боку об'єднав макіавеллізм, нарцисизм, дистанціювання, а з іншого вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, планування, самовладання, позитивну переоцінку, поведінкові копінг-стратегії та адаптивні копінг-стратегії.

Це говорить про те, що зменшення прояву егоцентризму та надвибагливості до оточуючих спонувають опитувальних до орієнтації на більш здорові поведінкові тенденції за рахунок взяття відповідальності за свої дії, що виражаються в планомірній роботі по подоланню стресу, самовладанні та пошуку підтримки не заради власного благополуччя, а за ради можливості розділити власні емоції та посприяти відновленню емоційного благополуччя інших людей. Зменшення рівня макіавеллізму, нарцисизму та конфронтації може змінити спосіб, яким людина взаємодіє зі стресом та труднощами. Коли ці негативні риси менш виражені, можливо, що особа стає більш схильною до співпраці та розуміння в складних ситуаціях замість конфліктів і боротьби за перевагу. Це може сприяти шуканню спільних рішень та підтримки від оточуючих, а також розвитку кращих навичок управління стресом.

Третій фактор є біполярний, адже об'єднав з одного боку макіавеллізм та приховано-користливу поведінку, а з іншого дистанціювання та емпатійно-залежну поведінку.

Це може говорити про те, що неадаптивні методи впливу та бажання маніпулювати оточенням знижують соціально-прийнятливі рамки щодо того, як людина може поводитися з власним оточенням, тому здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавеллізму вдаються до емоційно орієнтованих маніпуляцій, що можуть проявлятися в відчутті провини, або навмисних звинуваченнях. Макіавеллізм та приховано-користлива поведінка орієнтовані на досягнення власних цілей і вигоди, це може впливати на здатність

розуміти та відчувати емоції інших. Опитувальні, що дотримуються макіавелістичних принципів, можуть бути менш схильними до дистанціювання від інших, оскільки акцентують свої власні інтереси та бажання налагоджувати соціальні взаємини. Це може призвести до більшої схильності до емоційно-залежної поведінки, де особистість реагує на емоції інших, спираючись на свої власні користи та переваги.

3.2. Особливості копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавеллізму

Особливості структури складових прояву макіавелізму у здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму представлені на рисунку 3.6.

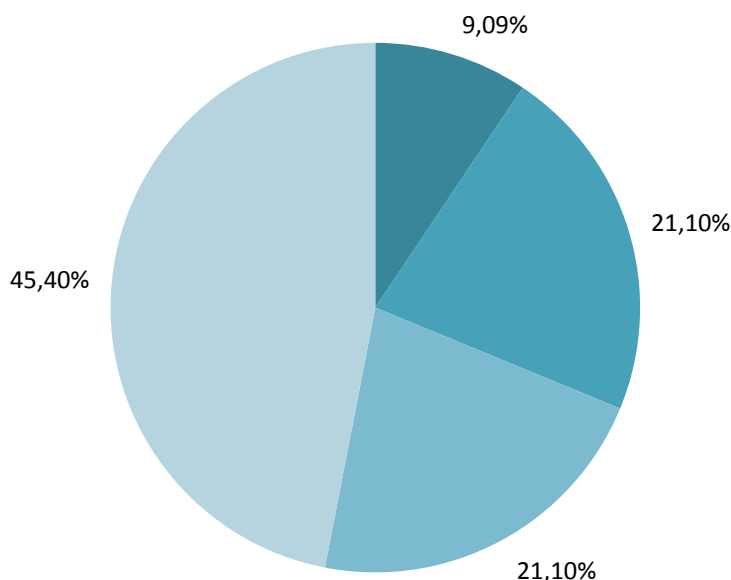


Рис. 3.6. Структура макіавелізму у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, %: ■--переважно-імперативна; ■- відсторонено-користна; ■- приховано-користна; ■- цинічно-відчуждена;

Згідно рисунку 3.6., здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму проявляють переважачи-імперативну, відсторонено-користливу, приховано-користливу та цинічно-відчуждену поведінку, що говорить про те, що їхня стратегія в основному базується на власних інтересах і беззастережно визнає домінування особистих користей. Такі особи, як правило, здатні використовувати всякі можливості для досягнення своїх мети, інколи не звертаючи уваги на моральні аспекти своїх дій. Відсторонено-користлива поведінка проявляється у віддаленості та незалежності від інших у спробах втілити свої амбіції, не піддаючись впливам чи допомозі співробітників або оточуючих. Приховано-користлива поведінка, в свою чергу, характеризується прихованою стратегією

досягнення своїх цілей через зовнішню доброзичливість та безпосередню дипломатичність. Цинічно-відчуждена поведінка виявляється у відмові довіряти та співчувати іншим, іноді вона проявляється у відмові допомагати іншим без жодних особистих вигод. В цілому, ці характеристики свідчать про те, що особи з високим рівнем макіавелізму мають виражені та складні механізми спілкування, базовані на пріоритетах власних інтересів і низької емпатії до потреб оточуючих.

Особливості співвідношення проявів темної тріади (макіавелізму, нарцисізму та психопатії) у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму представлені на рисунку 3.7.

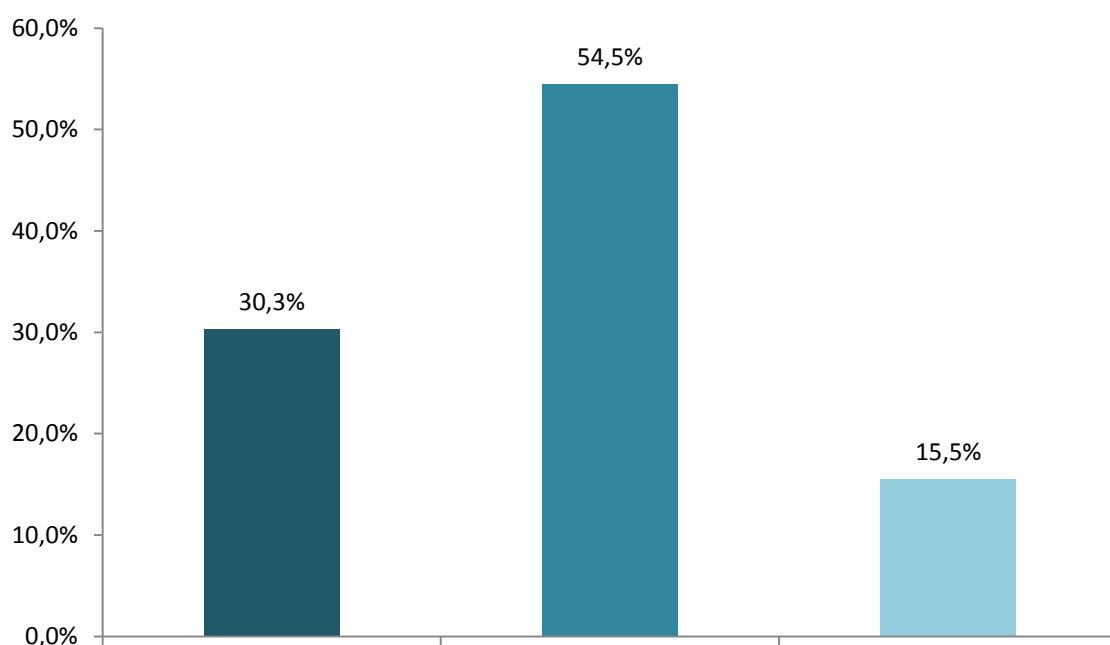


Рис. 3.7. Співвідношення складових темної тріади у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макуавелізму,%: ■-- макіавеллізм; ■ - нарцисізм; ■-- психопатія

Згідно рисунку 3.7., у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму нарцисізм проявляється як одна з ключових складових темної тріади, що характеризує їх, як осіб, схильних до центрального фокусу на собі, властивого відчуття власної значимості та високої самооцінки. Це виражається у підвищеному впевненості в своїх здібностях, потребі в лідерстві та визнанні, а також у бажанні використовувати інших для досягнення власних цілей. Нарцисізм, в контексті темної тріади, є однією з

рис особистості, що сприяє більш егоцентричному підходу до взаємодії з оточенням і взаємодії в загальному.

Виражений тип копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму представлений на рисунку 3.8.

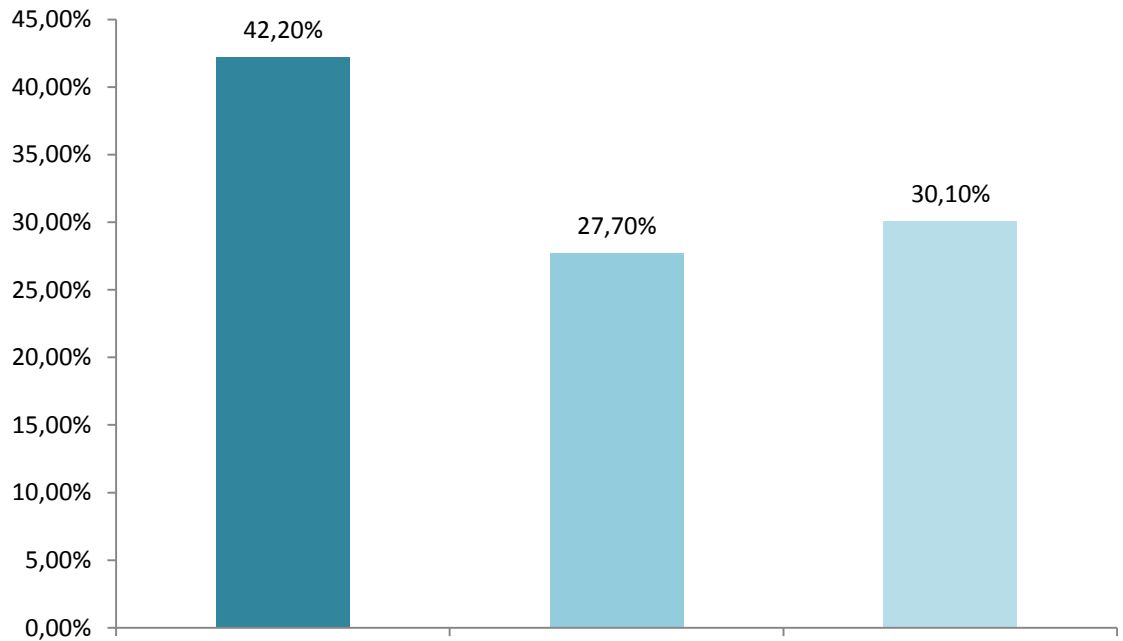


Рис. 3.8. Копінг-стратегії здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, %:
 ■ -- стратегія вирішення проблем; ■ -- стратегія пошуку соціальної підтримки; ■ -- стратегія уникнення проблем.

Згідно рисунку 3.8., переважаючою копінг-стратегією у 42,2% опитувальних є стратегія вирішення проблем, яка виявляється у спробах раціонального та систематичного підходу до вирішення проблемних ситуацій. Особи, які використовують цю стратегію, часто активно працюють над ідентифікацією проблем та шукають раціональні способи їх подолання.

У 30,1% опитувальних спостерігається схильність до стратегії уникнення, що проявляється у відведенні проблеми, уникаючи безпосереднього стика з нею. Ці люди можуть прагнути уникнути або ухилитися від ситуацій, що вимагають безпосереднього втручання, підходячи до проблеми з боку, уникненням або відволікаючись від неї.

У 27,7% здобувачів вищої освіти спостерігається прояв стратегії пошуку соціальної підтримки. Це виявляється у їх бажанні звертатися до оточуючих осіб, родини, друзів або професійних консультантів для

отримання підтримки, поради чи емоційної підтримки у вирішенні проблеми. Такий підхід спрямований на пошук допомоги та підтримки від інших для подолання труднощів чи неприємностей.

Особливості поведінки подолання стресу у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму представлено на рисунку 3.9.

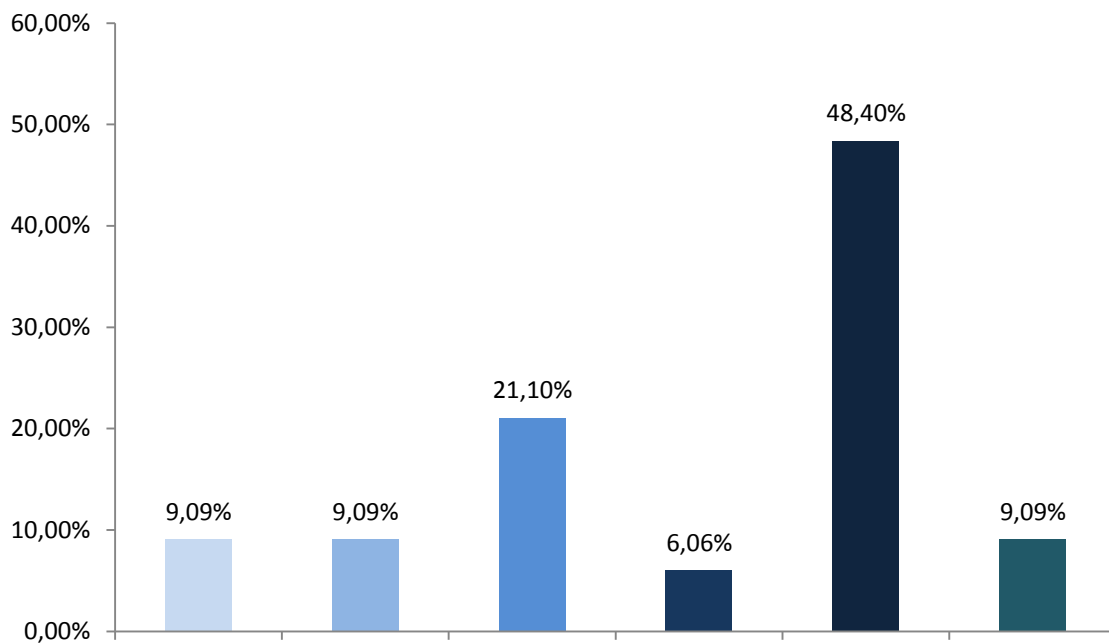


Рис.3.9. Структура копінг-поведінки здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, %: ■ -- конфронтаційний копінг; ■ -- дистанціювання; ■ -- самовладання; ■ -- пошук соціальної підтримки; ■ -- планування; ■ -- уникнення;

Згідно таблиці 3.9., 48,4% здобувачів вищої освіти виявили схильність до планування як головного механізму подолання стресу, що може свідчити про їхню тенденцію до структурування та організації своїх дій у стресових ситуаціях для ефективного вирішення проблем.

21,1% опитуваних використовують самовладання як копінг-стратегію, що може вказувати на їхню здатність до контролю та управління своїми емоціями під час стресу.

9,09% опитувальних виявили такі копінг-стратегії, як конфронтація, дистанціювання та уникнення, що може говорити про різноманітність підходів у спробах вирішення проблемних ситуацій, зокрема, відкритого зіткнення, відстані та ухилю від проблеми. 6,06% здобувачів вищої освіти виявили стратегію пошуку соціальної підтримки, що свідчить про їхню

нахиленисть до звернення за підтримкою до оточуючих осіб у стресових ситуаціях.

Втім виявлено відсутність явно вираженого копінгу в загальному контексті, що може вказувати на різноманітність стратегій адаптації до стресу у даній групі опитуваних.

Особливості структури ситуаційної копінг-поведінки у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму представлено на рисунку 3.10.

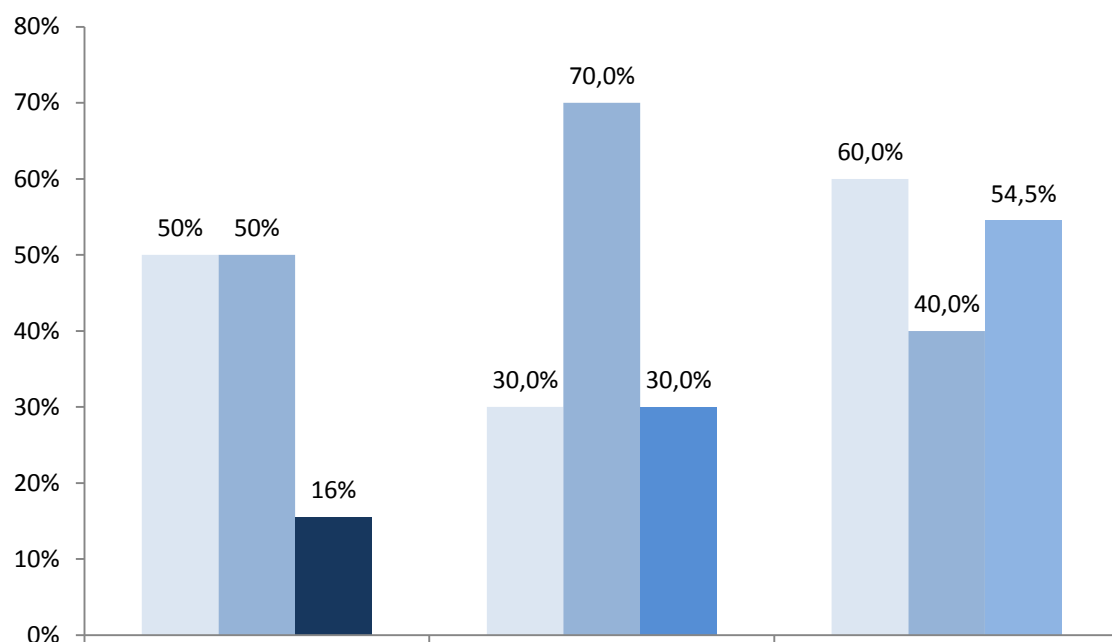


Рис. 3.10. Ситуаційні прояви копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавеллізму, %: ■ -- когнітивний копінг; ■ -- емоційний копінг; ■ -- поведінковий копінг; ■ -- адаптивний копінг; ■ -- неадаптивний копінг.

Згідно рисунку 3.10., більш, ніж половина здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму виявили схильність до застосування поведінкових копінг-механізмів для вирішення стресових ситуацій. Зокрема, їхні стратегії включають активне уникнення та компенсацію, що може проявлятися у відведенні від стресових ситуацій та спробах компенсувати стресові чинники через зосередження на альтруїзмі, співробітництві та конструктивній активності.

30% опитувальних, які вдаються до емоційних копінг-стратегій, таких як оптимізм чи самозвинування, можуть свідчити про їхню спроможність реагувати на стрес емоційними засобами. Ці стратегії можуть включати

позитивні чи негативні реакції на стресові події, що дозволяє їм адаптуватися до ситуації за допомогою різноманітних емоційних відповідей.

16% здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, які проявляють когнітивні копінг-стратегії, такі як ігнорування та пошук сенсу, можуть використовувати стратегії, що передбачають або зосередження на позитивних аспектах ситуації, або відведення уваги від стресових подій.

Факторна структура особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти представлена в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Факторна структура особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму

Statistics 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax		
Factor	Вибірка основних компонентів		
ANALISIS	Відзначені завантажуванні дані		
Показники:	Фактор «Лідерство» 30,41%	Фактор «Переосмислення» 20,11%	Фактор «Адаптивні копінги» 22,41%
Макіавеллізм	,654	-,613	
Нарцисизм	,534	-,522	
Вирішення проблем		,745	,634
Уникнення проблем			-,522
Пошук соціальної підтримки			,523
Дистанціювання		,663	
Конфронтація	,643		-,601
Планування	,623		,634
Самовладання			,523
Позитивна переоцінка	,723		
Когнітивний копінг			,611
Емоційний копінг		-,734	,507
Поведінковий копінг	,734		
Адаптивний копінг	,623		
Неадаптивний копінг			-,512
Переважно-імперативна поведінка	,723		

Приховано-користна поведінка	,623	-,510	
Цинічно-відчуждена поведінка	,614	-,633	

Закінчення таблиці 3.2.

Згідно таблиці 3.2., факторна структура здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму включає в собі три фактори: Лідерство, Раціональність, Адаптивні копінг.

Перший фактор є монополярним, адже на одному полюсі об'єднав макіавелізм, нарцисизм, конфронтацію, планування, позитивну переоцінку, поведінковий копінг, адаптивний копінг, переважаюче-імперативну поведінку, цинічно-відчуждену поведінку.

Це говорить про те, що макіавелізм, нарцисизм та конфронтація можуть бути спільними рисами особистості, орієнтованими на вплив, успіх та домінування. Планування та позитивна переоцінка створюють основу для стратегічного підходу до ситуацій та посилення самоконтролю. Поведінковий копінг та адаптивні копінг-стратегії спрямовані на активну адаптацію та подолання стресу, допомагаючи вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей. Переважаюче-імперативна поведінка стимулює ухвалення рішень на основі домінантних мотивів, підсилюючи рішучість у діяльності. Цинічно-відчуждена поведінка, як захистна стратегія, спрямована на зниження емоційної вразливості та реакції на зовнішні подразники, що вкупі до всього впливають на лідерські якості здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму.

Другий фактор є біполярним, адже з одного боку об'єднав макіавелізм, нарцисизм, емоційні копінг-стратегії, приховано-користливу поведінку, цинічно-відчуждену поведінку, а з іншого вирішення проблем, дистанціювання.

Зменшення макіавелізму, нарцисизму та цинічно-відчужденої поведінки може сприяти зміні способу сприйняття себе та інших у

соціальному середовищі. Коли ці риси зменшуються, опитувальні групи можуть розвивати більш відкритий та емпатичний підхід до взаємодії з іншими. Це може створити сприятливіші умови для вирішення проблем, оскільки вони стають більш відкритими до співпраці, здатними приймати допомогу та підтримку в складних ситуаціях. Дистанціювання в цьому контексті може розглядатися як можливість осмислення ситуації з більш об'єктивної точки зору, дозволяючи уникнути емоційного перевантаження та раціонально оцінити обставини. Такий підхід може сприяти раціональним рішенням та більш конструктивному підходу до вирішення проблем.

Третій фактор є біполярним, адже об'єднал з одного боку вирішення проблем, планування, самовладання, когнітивні копінг-стратегії, а з іншого – уникнення проблем, конфронтації та неадаптивні копінг-стратегії.

Підвищення копінгу вирішення проблем, планування та самовладання може зменшити тенденцію до уникнення проблем та неадаптивних стратегій, таких як конфронтація, оскільки ці підходи роблять акцент на активному ставленні до проблемних ситуацій. Використання когнітивних копінг-стратегій може сприяти об'єктивному аналізу ситуацій та пошуку ефективних рішень, знижуючи потребу у використанні неадаптивних підходів, що базуються на уникненні або конфлікті. Опитувальні, які вміють планувати та виявляє самовладання, можуть краще впоратися зі стресом, а отже, менше потребувати у стратегіях уникнення або конфронтації. Отже, використання більш адаптивних стратегій копінгу може призвести до зменшення використання неадаптивних підходів у вирішенні проблемних ситуацій.

3.3. Порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавеллізму

Різниця в результатах за методикою Темної тріади у здобувачів вищої освіти з різними рівнями макіавеллізму представлено на рисунку 3.11.

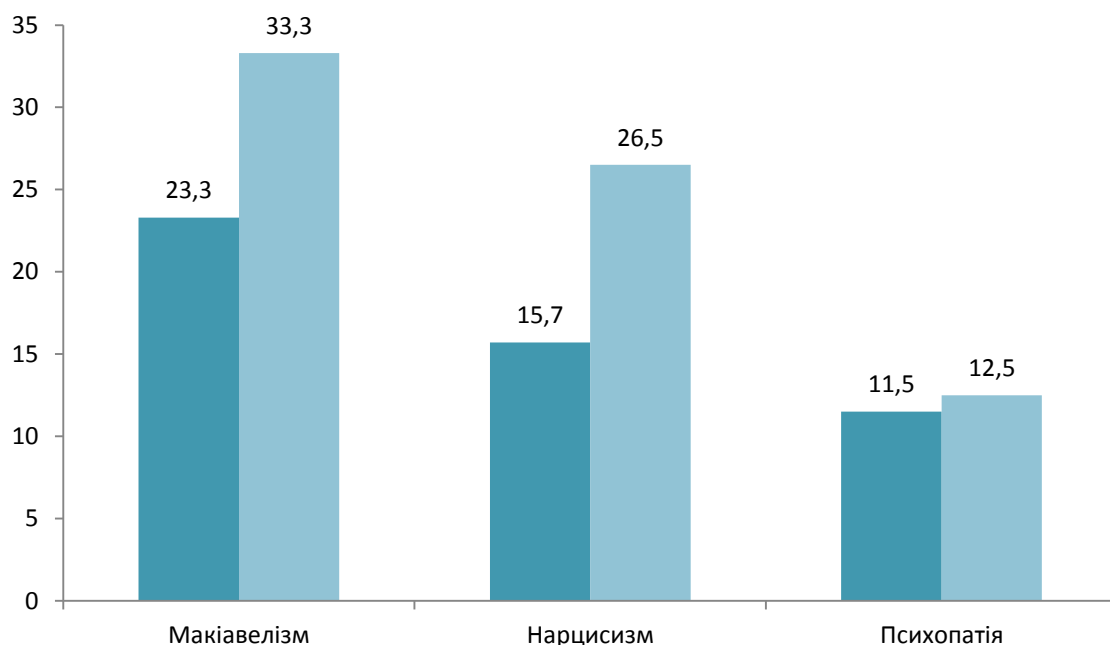


Рис. 3.11. Порівняльний аналіз складових темної тріади здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавеллізму, серз.знач: ■ -- група №1; ■ - група №2

Згідно рисунку 3.11., здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавеллізму набрали вищі бали за усіма складовими темної тріади: макіавеллізм, нарцисизм, психопатія.

Результати математико-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз результатів здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавеллізму за методикою Темної Тріади.

Складові Темної тріади	Гр№1	Гр№2	t-критерій Стьюдента	P
Макіавеллізм	23,3	33,3	4,87	0,04*
Нарцисизм	15,7	26,5	3,93	0,059*

Психопатія	11,5	12,5	Продовження таблиці 3.3.	
			3,46	0,074

Закінчення таблиці 3.3.

Примітка: * $p \leq 0,05$

Згідно таблиці 3.3., статистично-значуща різниця у здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму існує за шкалами Макіавелізм та Нарцисизм.

Здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, частіше за здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму схильні до макіавелізму та проявів нарцисизму, що може характеризувати їх, як тих, хто може частіше проявляти такі риси, як стратегічне мислення, вміння вирішувати складні завдання та гнучкість у досягненні своїх цілей. Вони можуть мати високу самооцінку і впевненість у власних здібностях, що часто виявляється у проявах нарцисизму. Такі особи можуть бути схильні до використання стратегій, які спрямовані на досягнення власних цілей, навіть якщо це передбачає маніпулювання чи використання інших людей для досягнення своїх потреб.

Різниця результатів здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму за методикою «Індикатор копінг-стратегій» представлена на рисунку 3.12.

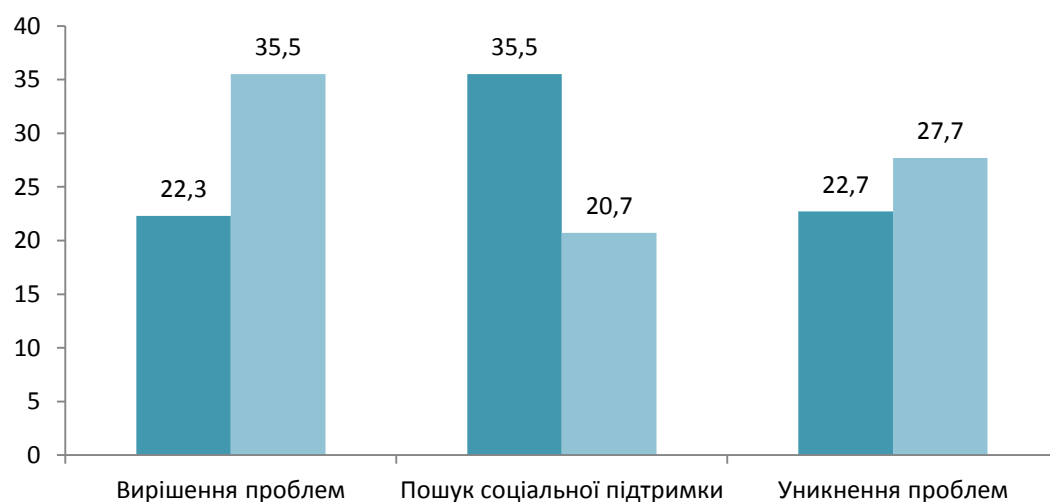


Рис. 3.12. Порівняльний аналіз результатів індикаторів копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму, сер.знач: ■ група №1; ■ група №2

Згідно рисунку 3.12., здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму набрали вищі бали за шкалами Вирішення проблем, у той час як здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму набрали вищі бали за шкалою Пошук соціальної підтримки.

Результати математико-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз результатів здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму за методикою Індикатор копінг-стратегій

Індикатори копінг-стратегій	Гр№1	Гр№2	t-критерій Стьюдента	P
Вирішення проблем	22,3	35,5	6,19	0,025*
Пошук соціальної підтримки	35,5	20,7	6,34	0,025*
Уникнення проблем	22,7	27,7	3,47	0,074

Примітка: * $p \leq 0,05$

Згідно математико-статистичної обробки даних, статистично-значуща різниця спостерігається за шкалами Вирішення проблем та Пошуку соціальної підтримки.

Здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, частіше за здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму схильні до копінг-стратегій вирішення проблем, що проявляється у їхній здатності використовувати маніпулятивні та стратегічні підходи для подолання труднощів. Вони можуть бути схильні до використання соціальних зв'язків або мереж для досягнення своїх цілей в навчанні чи кар'єрі. Такі особи можуть виявляти більшу готовність до приховування своїх інтенцій або використання хитрощів у взаємодії з іншими людьми для розв'язання проблем. Вони також можуть бути більш схильні до використання стратегій, спрямованих на досягнення своїх цілей, навіть якщо це передбачає використання нечесних чи етично сумнівних методів.

Здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму, частіше за здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму обирають копінг-

стратегією пошуку соціальної підтримки. Це означає, що вони частіше звертаються до оточуючих людей, друзів або професійних контактів для отримання допомоги або поради у складних ситуаціях. Такі особи віддають перевагу співпраці та спілкуванню з іншими людьми, шукаючи емоційну або практичну підтримку, замість використання стратегій, що базуються на маніпуляції або стратегічних підходах. Вони можуть шукати поради або допомогу у спільноті, сподіваючись на взаємну підтримку та сприятливе співробітництво в розв'язанні проблем. Такий підхід може відображати їхню більшу віру в спільноту та соціальні зв'язки для подолання складнощів.

Результати за методикою Копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму представлено на рисунку 3.13.

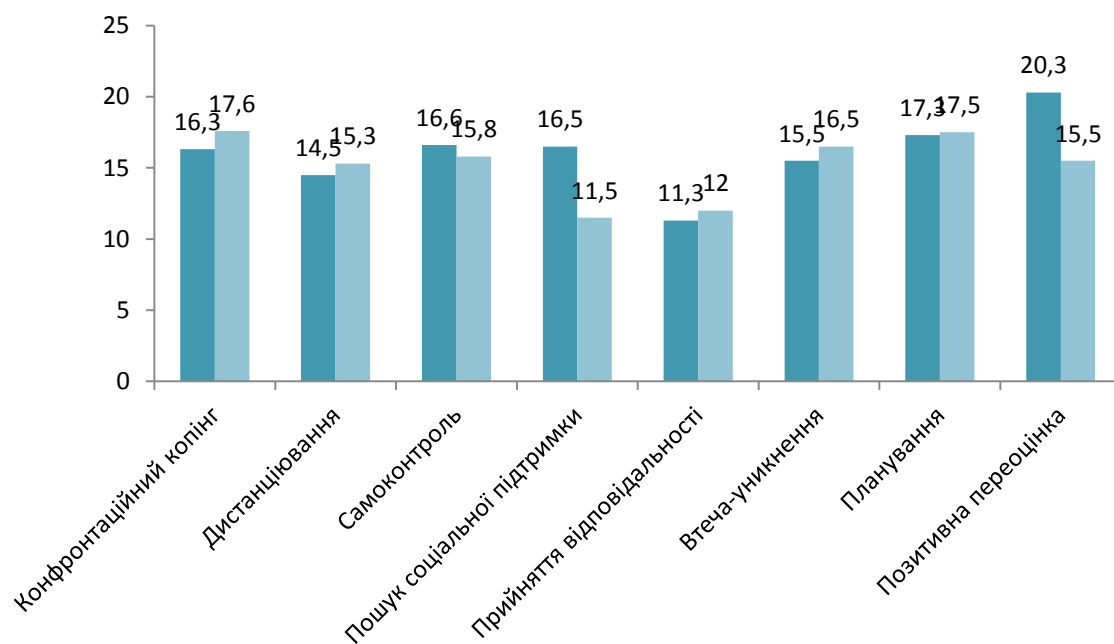


Рис. 3.13. Копінг-стратегії здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму, сер.знач: ■ - група №1; ■ - група №2

Згідно рисунку 3.13., динаміка використанні копінг-стратегій в обох групах є однорідна, виключенням можна зробити шкали Пошук соціальної підтримки та Позитивна переоцінка, де здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму набрали вищі бали.

Результати математико-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Порівняльний аналіз результатів здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму за методикою Копінг-стратегії

Форми та індекси агресії	Гр№1	Гр№2	t-критерій Стьюдента	P
Конфронтація	16,3	17,6	17,84	0,076
Дистанціювання	14,5	15,3	18,53	0,061
Самоконтроль	16,6	15,8	17,56	0,101
Пошук соціальної підтримки	16,5	11,5	8,44	0,037*
Прийняття відповідальності	11,3	12	12,28	0,088
Втеча-уникнення	15,5	16,5	16,86	0,072
Планування	17,1	17,5	12,72	0,111
Позитивна переоцінка	20,3	15,5	9,85	0,025*

Примітка: * $p \leq 0,05$

Згідно таблиці 3.5., статистично-значущі відмінності були виявлені за шкалами Пошук соціальної підтримки та Позитивної переоцінки.

Здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму, частіше за здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму схильні до пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки власних проблем. Вони виявляють більшу тенденцію звертатися до близьких людей чи спільноти для допомоги та поради, оскільки це дозволяє їм відчувати емоційну опору та сприйняття підтримки. Це також означає, що вони можуть уникати використання стратегій, що базуються на маніпуляції чи макіавелістичних підходах у вирішенні проблем. Здобувачі з низьким рівнем макіавелізму можуть переоцінювати власні проблеми у співвідношенні з реальними обставинами, шукаючи підтримку або увагу від інших, що відображає їхню схильність до активного пошуку допомоги в соціальному середовищі та можливе бажання підвищити увагу до своїх потреб через спілкування з оточуючими.

Порівняльний аналіз засобів подолання стресової ситуації здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму представлені на рисунку 3.14.

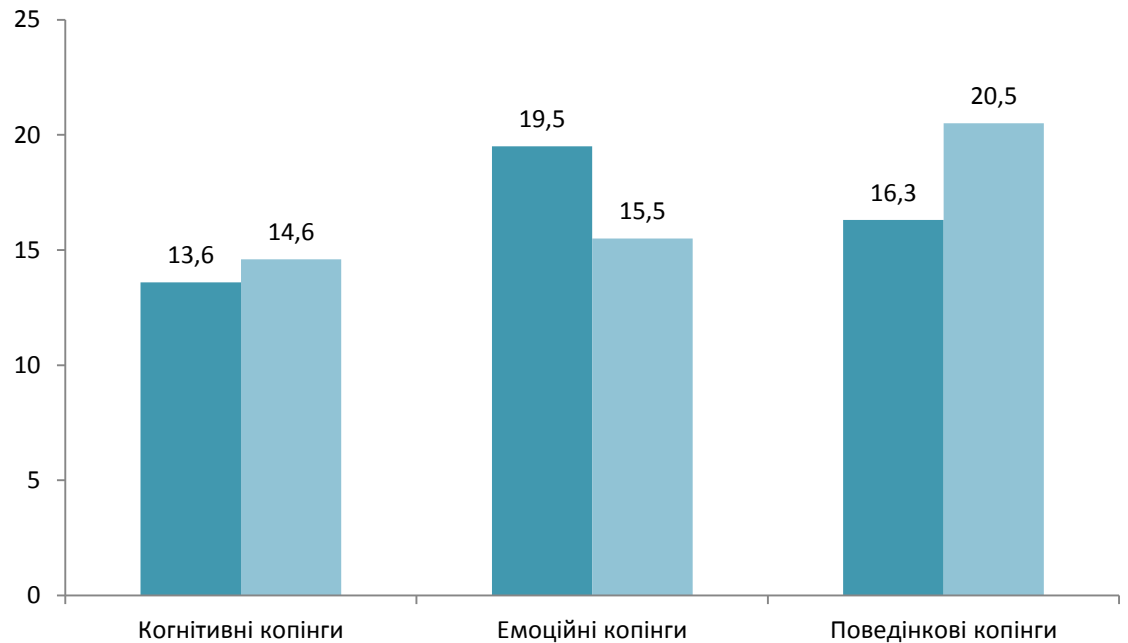


Рис. 3.14. Специфічні засоби подолання стресових ситуації здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму, сер.знач. ■ -- група №1; ■ -- група №2.

Згідно рисунку 3.14., здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму набрали вищі бали за когнітивними та поведінковими копінгами, тоді як здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму набрали вищі бали за емоційними копінгами.

Результати математико-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.6.

Таблиця 3.5.

Порівняльний аналіз результатів здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму за методикою Копінг-стратегії

Форми та індекси агресії	Гр№1	Гр№2	t-критерій Стьюдента	P
Когнітивні копінг-стратегії	13,6	14,6	12,74	0,076
Емоційні копінг-стратегії	19,5	15,5	10,03	0,051*
Поведінкові копінг-стратегії.	16,3	20,5	9,71	0,031*

Примітка: * $p \leq 0,05$

Згідно таблиці 3.5., статистично-значущі відмінності існують за шкалами Емоційних копінг-стратегій та Поведінкових копінг-стратегій.

Здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму частіше за здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму схильні до використання емоційних копінг-стратегій для подолання труднощів. Ці стратегії означають застосування способів управління емоціями та стресом у складних ситуаціях. Емоційні копінг-стратегії можуть включати в себе розмови з довіреними людьми для вираження своїх почуттів, прагнення до саморефлексії або використання позитивного мислення для зменшення впливу стресу. У таких випадках люди можуть активно шукати способи контролю над емоціями, використовуючи при цьому методи, спрямовані на покращення свого психологічного стану. Наприклад, це може бути уникаєння конфліктів, релаксаційні техніки, фокус на позитивних аспектах ситуації або розвиток емоційної інтелігентності для кращого розуміння своїх власних емоцій та реакцій на стресові ситуації. Це проявляється через активне управління емоціями та зусилля з боку особистості для збереження психологічного благополуччя у важких ситуаціях.

Здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму виявляють схильність до використання поведінкових копінг-стратегій для подолання труднощів, частіше, ніж представники групи здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму. Поведінкові копінг-стратегії - це способи реагування та взаємодії з навколишнім середовищем з метою зменшення стресу та вирішення проблем, такі як ігнорування, уникнення, співпраця, компенсація, конструктивна активність, тощо. Це може включати в себе активні дії, які спрямовані на зміну обставин або способу взаємодії з проблемою, такі як пошук підтримки у спільноті, розвиток нових навичок для управління стресом, чи зміна оточення для зменшення впливу проблеми. Це може проявлятися через активну зміну свого способу взаємодії з проблемою, пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми або прийняття конструктивних кроків для зміни ситуації на користь власного психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. Копінг-стратегії – це спектр засобів, за допомогою яких людина вирішує проблеми чи долає стрес. Це активні або пасивні методи, спрямовані на управління емоціями та стресом. Вони дозволяють людині пристосовуватися до негативних ситуацій, шукаючи конструктивні способи реагування. Важливо виокремлювати захисні механізми психіки та копінг-поведінку, адже захисні механізми психіки – це невіддільна частина психічного захисту, використовуються для зниження та уникнення дискомфорту, викликаного стресом чи неприємними подіями, у той час, як копінг-стратегії спрямовані на активне управління стресом та проблемами.

2. Дослідження особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму показало, що здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму використовують копінг-стратегії, що орієнтуються на їх емоційну складову: пошук соціальної підтримки, самовладання. В особливостях структури копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму було виявлено три фактори: «Соціальна залежність», де підвищення самооцінки, орієнтації на себе та власні потреби за рахунок потреб інших, підвищують залежність від соціальної підтримки та увагу. «Здорове подолання», де зменшення прояву егоцентризму та надвибагливості до оточуючих, збільшують орієнтації на здорові поведінкові тенденції за рахунок взяття відповідальності за власні дії. «Користливість», де поведінка, що орієнтована на досягнення власних цілей і вигоди негативно впливає на здатність розуміти та відчувати емоції інших людей.

3. Дослідження особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму показало, що здобувачі з високим рівнем макіавелізму орієнтуються на когнітивно та поведінкову складові копінг-стратегій: копінг-стратегія вирішення проблем та планування. За факторною структурою особливостей копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму було виявлено три фактори: «Лідерство», де риси особистості та специфічні копінг-стратегії, спрямовані

на вплив, підвищують бажання опитувальних займати лідуючі позиції та авторитет. «Переосмислення», де зменшення макіавелізму, нарцисизму та цинічно-відчуженої поведінки може сприяти зміні способу сприйняття себе та інших у соціальному середовищі. «Адаптивні копінги», де використання когнітивних копінг-стратегій може сприяти об'єктивному аналізу ситуацій та пошуку ефективних рішень, знижуючи потребу у використанні неадаптивних підходів, що базуються на уникненні або конфронтаціях.

4. Порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти з різним рівнем макіавелізму показав, що здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, частіше за здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму схильні до макіавелізму та проявів нарцисизму. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем макіавелізму, частіше за здобувачів вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму схильні до поведінкових копінг-стратегій: вирішення проблем, співпраця, ігнорування, планування. Здобувачі вищої освіти з низьким рівнем макіавелізму, частіше за здобувачів вищої освіти з високим рівнем макіавелізму обирають емоційні копінг-стратегії: пошуку соціальної підтримки, саморефлексія, оптимізм, позитивна переоцінка власного становища.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков, В.А. Систематическое исследование семейного стресса и копинга / В.А. Абабков, М. Перре, Б. Планшерел // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1998. – № 2. – С.4-8
2. Алексеева, Д.А. Основные типы психологической дезадаптации у бывших воинов-интернационалистов. Психологическая диагностика и психотерапия: Методические рекомендации / Д.А. Алексеева, Б.Д. Карвасарский, В.А. Ташлыков, А.М. Якубзон. – Казахстан.: Изд-во института им. В.М. Бехтерева, 1990. – 18 с.
3. Александровський, Ю. А. Системний аналіз механізмів психічної дезадаптації, що супроводжує прикордонні психічні розлади. / Ю.А. Александрівський // Вісник неврології, психіатрії та нейрохірургії. - 2010. - Вип. 5. С. 27-35.
4. Ануркіна, О. Механізм адаптації – один із факторів становлення особистості в ліцейському освітньому середовищі / О. Ануркіна // Рідна школа. – 2009. – Вип. 9. С. 52-54.
5. Баканова, А. А. Подолання кризисних ситуацій та страху смерті в зрілому віці // Психологія стресу та долаючої поведінки / А.А. Баканова, І. А. Горькова. – 2016. – С. 215-217.
6. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с
7. Вассерман, Л.И. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ: методич. пособие / Л.И. Вассерман, М.А. Березин // Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. – СПб., 1997. – 52 с
8. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості / І. В. Ващенко, К.О. Ковалюк. – Чернівці: ЧНУ, 2009. С. 82-84.
9. Волошок, О. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку / О. Волошок, С. Прус // Молодий вчений. – 2021. – Вип. 1 (89). С. 146-151.

10. Грицунова, А. В. Особистісна тривожність як умова вибору копінг-стратегій в юнацькому віці / А.В. Грицунова // Теорія и практика сучасної психології: зб.наук. пр. – 2023. – Вип 17. С. 56-59.
11. Джонс, Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы / Ф. Джонс, Дж. Брайт – Нью-Йорк.: Таймс, 2003. – 352 с.
12. Долинська, Л. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків / Л. Долинська, Г. Чернякова // Наукові часописи унів. Драгоманова. – 2022. – Вип 17 (62). С. 17-22.
13. Жданюк, Л. О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності / Л.О. Жданюк // Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр./Класич. приват. унт.–Запоріжжя. – 2019. – Вип. 3. С. 32-36.
14. Ковалюк, О.. Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви / К. Ващенко, О. Ковалюк // Науко-вий вісник Чернівецького ун-ту: зб. наук. праць. – Чернівці : ЧНУ, – 2009. – Вип. 447–448.
15. Коломієць, Л.А. Особливості копінг-поведінки старшокласників як стратегія подолання життєвих труднощів/Л.А. Коломієць // Теорія та практика суспільного розвитку. - 2013. - № 8. 138 с
16. Корнілов, В. О. Зв'язок копінг-стратегій з особливостями самоставлення у військовослужбовців строкової служби / В.О. Корнілов, -- К:КНУ, 2022. С. 46-49.
17. Крюкова Т.Л. Психологія поведінки. – К:Академвидав, 2004. – 148 с.
18. Лебедев, І. Б. Психологія копінг-поведінки фахівців екстремального профілю / І.Б. Лебедев// Людський фактор: проблеми психології та ергономіки. - 2004. - №. 4. - С. 9-
19. Онуфрієва, Л. А. Концептуальні межі поняття копінг–стратегій особистості у психології. / Л.А. Онуфрієва, І. В. Ващенко // Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. – 2018. – Вип. 41. С. 228-239.

20. Степаненко, Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. / Л.В. Степаненко // Теорія та практика сучасної психології. – 2017. – Вип. 1. С. 37-41.
21. Сидоренко, А. В. Психологічні особливості копінг-поведінки вчителів у педагогічній взаємодії з підлітками-девіантами / А.В. Сидоренко // Проблеми сучасної психології – 2012. – Вип. 7. С. 51-55.
22. Сухенко, Я.В. Психологічні портрети старшокласників і педагогів : контекст колективної суб'єктності / Я.В. Сухенко // Психологія і особистість. – 2018. -- № 2 (14). 128 с
23. Терещенко, А. М. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. // А.М. Терещенко // Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 25. С. 44-49.
24. Ткачук, Т. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок / Т.А. Ткачук, А.А.Мягих // Молодий вчений. – 2019. – Вип. 5(44). С. 76-80.
25. Титаренко, Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко, -- Київ, 2009. 277 с
26. Ялтонский, В.М. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, Е.Т. Соколова, Н.С. Видерман // Соц. и клинич. психиатрия. – 2001. – Т.11, вып. 2. – С. 36-43.
27. Coyne, J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping / J.C. Coyne, R.S. Lazarus // Handbook of stress and anxiety / Eds. J.L. Kutash, L.B. Schlesinger. – 1980. – P. 144-158.
28. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008
29. Thomas, Kenneth W.; Kilmann, Ralph H. «Comparison of Four Instruments Measuring Conflict Behavior». Psychological Reports. 42: 1139–1145.

30. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
31. Haan N. Coping and defending: Processes of self–environment organization. / N. Haan. N. Y., Academic Press. 1977. 346 p
32. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // *J. Cons. Psychol.* – 1965. – Vol. 29, N 4. – P.373-378.
33. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.
34. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665–673.
35. Meerson, F. Z. Adaptive Protection of the Heart. CRC Press, 1990.
36. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE // *Journal of Clinical Psychology*, 2000, Vol. 56, No. 4. P. 519–543.
37. Seiffge-Krenke, 1995 – Seiffge-Krenke I. Stress, Coping and Relationships in Adolescence. Lawrence Erlbaum Ass. Inc., Publishers, 201 p.
38. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008. 212 c. – C. 82–84
39. Willant G. E. The wisdom of the ego / G.E. Vailant – Cambridge.: Harvard University Press, 1993. 213 p.
40. Wills T.A. Coping and substance use: A conceptual framework / T. A. Wills, S. Shiffman. Orlando: Academic Press, 1985. 324 p

Додатки

ДОДАТОК А.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Т.Л.Крбкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою

Інструкція: Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

	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:	0	1	2	3

	бывает, что мне не везет				
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 действия	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	

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана під адаптацією Н.А. Сірта та В.М. Ялтонського

Інструкція: на бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			

19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем			
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или родственников			
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешних факторов			

ДОДАТОК В

Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.

Інструкція: відповідайте відповідно до того, як ви справляєтеся з важкими ситуаціями останнім часом. Чи не роздумуйте довго - важлива ваша перша реакція. Будьте уважні!

Твердження

А

1. Кажу собі: «В даний момент є щось важливіше, ніж труднощі».
2. Кажу собі: «Це доля, потрібно з цим змиритися».
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре».

4. «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою в скрутній хвилині і намагаюся нікому не показувати свого стану».
5. «Я намагаюся все проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилось».
6. «Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людей - це дрібниця».
7. «Якщо щось трапилось, то так завгодно Богу».
8. «Я не знаю що робити, і мені часом здається, що мені не випу-таться з цих труднощів».
9. «Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я з-удосконалюють сам».
10. «У даний час я повністю не можу впоратися з цими важко-стями, але з часом зможу впоратися і з більш складними».

Б

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую ».
2. «Я впадаю в розпач, я ридаю і плачу».
3. «Я придушую емоції в собі».
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації».
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені ».
6. «Я впадаю в стан безнадійності».
7. «Я вважаю, себе винуватим і отримую по заслугам».
8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним».

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі».
2. «Я намагаюся допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої горе-стях».
3. «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях».
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокоїти-них коштів, смачної їжі і т. П.)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їжу подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т. П.)»

6. «Я ізолюють, намагаюся залишитися наодинці з собою».
7. «Я використовую співробітництво з значимими мені людьми для пре-подолання труднощів».
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».