

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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

Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр

(освітній ступень)

на тему «Особливості подолання стресу в умовах пандемії Covid-19
у працівників ІТ-сфери»

«ХАІ.704.7-96п1.20О.053.217-9/19»

Виконав студент 6-го курсу групи 7-96п1

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне

консультування та психотерапія»

(найменування)

Веремієнко В.П.

(прізвище й ініціали студента)

Керівник: Гульман Б.Л.

(прізвище й ініціали)

Рецензент: Фролова Є.В.

(прізвище й ініціали)

Оцінка за національною шкалою: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS: _____

Харків – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	5
1.1 Поняття «стрес». Подолання стресу	5
1.2 Подолання стресу у працівників ІТ сфери	8
1.3 Висновки до розділу 1	11
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	12
2.1 Загальна характеристика вибірки та процедури дослідження	12
2.2 Методи та методики дослідження	13
2.3 Висновки до розділу 2	18
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	19
3.1 Рівень нервово-психічного напруження у працівників ІТ сфери	19
3.2 Копінг-стратегії та соціально-психологічна адаптація у працівників ІТ сфери в умовах пандемії COVID-19	19
3.3 Висновки до розділу 3	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ	60
ДОДАТОК А. Питання методики «Оцінка нервово-психічного напруження»	
ДОДАТОК Б. Питання методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд.	
ДОДАТОК В. Питання опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса	

ВСТУП

У січні 2020 року було повідомлено про появу нового небезпечного інфекційного захворювання COVID-19 [62]. Особливості ситуації виявились в наступному. Для осіб, які важко переносять захворювання, настають довгострокові неприємні наслідки. Приблизно у двох відсотках випадків наслідки чи супутні захворювання викликають смерть. Для осіб віком від 80 років цей відсоток сягає 15. Масове виробництво вакцин тільки починається, доступними всім вони стануть лише протягом кількох місяців. Імунітет виникає лише на обмежений період часу. Тобто існує високий ступінь невизначеності щодо цієї нової загрози. Ці особливості можна розглядати як чинник формування стресового стану.

З початку розповсюдження інфекції більшість країн світу ввели карантинні обмеження. 11 березня на всій території України було введено карантин [42] та повідомлено про цілу низку обмежень. Усі види робот, які можна було виконувати дистанційно, були перенесені з офісів додому. Особливо це стосувалося працівників ІТ сфери. Такі різкі зміни також можуть призводити до стресового стану (Розділ 1.1). Багатьом довелося влаштувати заново «робоче місце» вдома, переходити з робочої атмосфери серед колег до роботи вдома, втрачаючи важливі підтримуючі елементи.

Наприкінці травня працівники почали повертатись до роботи в офіси. Деякі особи відмічали важкість такого повернення: поновити особисте спілкування інколи потребувало додаткових зусиль. Багато працівників ІТ сфери за два місяці роботи в такий спосіб пристосувались до нього та залишились працювати вдома.

У серпні почалося швидке зростання випадків інфікування [12]. У порівнянні з карантином навесні поточна ситуація викликає питання. Чому при такій швидкості зростання кількості випадків, що у багато разів перевищує весняні показники, спостерігається зниження зовнішніх ознак побоювань? Багато людей у громадських місцях не користуються медичними

масками, дехто сумнівається в доцільності обмежувальних карантинних заходів, а деякі особи взагалі заперечують існування загрози.

Які адаптаційні механізми та копінг-стратегії використовують люди у ситуації довгострокового стресу? Чи призводить дія тих чи інших копінг-стратегій до підвищення чи навпаки зниження рівня нервово-психічного напруження? Вивчення цих питань з точки зору психології тільки починається, досліджень ще вочевидь недостатньо.

Виходячи з цього, питання про особливості подолання стресу в умовах пандемії Covid-19 у працівників ІТ сфери є актуальним.

Об'єктом цього дослідження є подолання стресу.

Предметом дослідження є особливості подолання стресу у працівників ІТ сфери.

Метою є дослідження особливостей подолання стресу в умовах пандемії Covid-19 у працівників ІТ сфери.

При проведенні дослідження було поставлено наступні завдання:

- провести теоретичний аналіз проблеми подолання стресу;
- дослідити особливості подолання стресу у працівників ІТ сфери;
- проаналізувати особливості подолання стресу у працівників ІТ сфери.

Для досягнення мети були використані метод теоретичного аналізу наукової літератури про подолання стресу та емпіричний метод дослідження – опитування. Для опитування використовувались методики «Оцінка нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд. Статистична обробка отриманих результатів виконувалась за допомогою методів математично-статистичного аналізу в програмному забезпеченні Statistical Package for the Social Sciences.

У дослідженні приймали участь 28 жінок віком від 27 до 38 років, що працюють у сфері ІТ. 15 учасниць працюють віддалено вдома, а 13 працюють в офісі та мають можливість спілкуватись з колегами особисто.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1 Поняття «стрес». Подолання стресу.

У сучасній психології важко знайти точне визначення поняття «стрес». На теперішній час у науковій літературі немає загального повного уявлення про природу стресу. Можна навести цілу низку визначень, наведених різними дослідниками. На цих прикладах можна побачити, що терміни та явища накладаються одне на одне, перетинаються сенсом, витікають одне з одного, тлумачать та визначають одне одного. Суть явищ не прояснена.

Вперше стрес як сукупність великої кількості фізіологічних реакцій, що виконують адаптаційну функцію в організмі та характеризують цілісний фізіологічний стан, був описаний Г. Сел'є [47, 48]. В своїх ранніх роботах він визначив стрес як сукупність усіх неспецифічних змін, що виникають в організмі під будь-яким сильним впливом та супроводжуються перебудовою захисних систем організму [47]. Пізніше вчений більш детально розробив та закріпив ідею неспецифічності, зробивши поняття «стрес» більш вузьким та спрощеним. Стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що пред'явлена йому [48].

Підхід Сел'є має багато послідовників. У. Вейтен та М. Ллойд визначають стрес як неспецифічну (загальну) реакцію напруження живого організму на будь-який сильний вплив [7]. За визначенням з Медичної енциклопедії, стрес – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни оточуючого середовища. А.Г. Каменюкін і Д.В. Ковпак називають стресом неспецифічну відповідь організму на збільшені вимоги до нього. Під вимогами маються на увазі усі дії, що ведуть до змін діяльності організму.

Розробка проблеми стресу здійснюється протягом останніх десятиліть і відображена в роботах, що присвячені біохімічним [22, 40, 45, 57], фізіологічним [1, 33, 53], клінічним [20, 54], психофізіологічним і психологічним [3, 17, 21, 46, 49] аспектам його проявів.

При цьому стрес, в основному, вивчається з позицій фізіологічного (об'єктивіського) рівня [19, 36] та психологічного (суб'єктивіського) рівней [15, 27, 31, 34]. Л.А. Китаєв-Смик конструктивно об'єднав об'єктивіський і суб'єктивіський підходи [17]. Першою психологічною концепцією стресу виявилась когнітивна теорія стресу, що запропонована Р. Лазарусом [28].

Співставлення теорій и концепцій психологічного стреса [8, 25, 27, 30] показує, що вони відображають різні сторони змістовної характеристики стресу: процесуальну й регулятивну, а також предметну й причинно-наслідкову.

У закордонній психології протягом кількох десятиліть виділились так звані суб'єктивіський [59, 61] та об'єктивіський підходи [19] до розуміння стресу. Суть протиставлення у тому, що об'єктивісти розглядають стрес як породження зовнішньої ситуації, а суб'єктивісти інтерпретують стрес як уявлення про небезпеку.

У вітчизняній психології довгий час окремі дослідники замість поняття «стрес» використовували «психічна напруженість» [11, 13]. Безумовно, прогресивним дослідженням того часу була робота В.В. Суворової, в якій вперше була зроблена спроба провести порівняльний аналіз, розмежування стресу та вивчити психофізіологічні аспекти проблеми. Уявлення про стрес як крайньої напруженості в ситуаціях інформаційних перенавантажень знайшло відображення в роботах В.А. Бодрова [4, 5], А.А. Обознова, П.С. Турзіна, М.В.Вороніна. У низці досліджень показано, що стрес впливає на ефективність діяльності людей [9, 18]. На сьогоднішній день термін «стрес» одностайно відносять до категорії психічних станів [32, 44]. Всебічний аналіз сутності, функцій, та провідних характеристик психічного стану поданий в роботах Л.В. Кулікова та А.А. Баранова. В літературі зустрічається різне розуміння психічного стану: або як загальнофункціональний рівень [30], або як міра активності особистості, або як фон психічної діяльності [44], або як стан людини в екстремальних обставинах.

В експериментальних дослідженнях вивчались такі функціональні стани, як нервово-психологічне напруження [38], стан монотонії та психічного пересичення при різних видах діяльності, стан тривожності в процесі підготовки льотних екіпажів, психічної стійкості людини в екстремальних умовах діяльності [5].

У зв'язку з неоднозначністю розуміння природи стресу існує ряд підходів до розуміння стійкості до психічного стресу. В якості чинників, що впливають на стійкість людини до психічного стресу, дослідники називають різні явища: значимість подій для особистості, суб'єктивну оцінку особистістю ситуації [38], цінність людини [2], особистісний сенс [44], психологічну переробку [2]. Іншого роду чинники, від яких залежить швидкість виникнення того чи іншого виду стресового стану, сила переживань, особливості поведінкових реакцій особистості, містять: емоційну стійкість людини [18], індивідуальну витривалість людини та діапазон функціональних можливостей окремих систем організму, бар'єр психічної адаптації [11], силу-слабкість нервової системи [9], толерантність особистості, досвід, що особистість має в переживанні напружених ситуацій [13].

З позицій інтегральної особистості стрес сприймається не тільки як стан, що виникає у складній ситуації загрози чи емоційно насиченій ситуації, а як складне психофізіологічне явище, що визначається кількома системами умов різного ієрархічного рівня. Першим і найбільш складним рівнем є мотиви та відношення особистості, другим – нейро- та психодинамічні властивості особистості, а третім – психофізіологічний стан.

Незважаючи на те, що накоплений і систематизований значний біохімічний, фізіологічний, психофізичний, клінічний та експериментальний матеріал з проблеми стресу, деякі аспекти проблеми розроблені недостатньо, при цьому деякі з них тільки намічені для розгляду.

1.2 Подолання стресу у працівників ІТ сфери

У час інтенсивного розвитку ІТ сфери з'являються нові спеціальності та робочі місця, поширюється проектна форма організації праці, виникають нові умови праці, способи комунікації та нові виклики для психіки працівників цієї галузі. Виникає потреба в психологічному дослідженні спеціалістів, що працюють у даній сфері. Аналіз особливостей подолання стресу працівників допоможе в розробці психологічних критеріїв професійної придатності та принципів формування кадрового резерву галузі.

Проаналізуємо останні дослідження та публікації досліджень з цього предмету.

З точки зору Е.Ф. Зеєра, професіонал в процесі становлення, збільшення масштабу особистості виступає фактором свого розвитку, зміни, перетворення об'єктивних обставин відповідно до своїх особистих якостей. Він сам свідомо змінює свою професійну біографію, займається саморозвитком, самовдосконаленням. Цей процес мотивується соціальним оточенням, економічними умовами його життєдіяльності [14].

О. Гвоздєва вважає, що професійна самореалізація фахівця в ІТ сфері передбачає усвідомлення цілей і завдань діяльності, розробку та виконання плану майбутньої діяльності, перетворення його в послідовність дій; перевірку результату рішення, його оцінку. До особистісної самореалізації фахівця у сфері ІТ належать рівень самооцінки, домагань, мотивація, саморегуляція та самоствавлення [10].

Окремою проблемою дослідження особливостей особистості виступає рівень тривожності та ефективність копінг-стратегій. Виділяють дві основні функції копінг-стратегій. Вони полягають у:

- вирішенні проблеми, що створює стрес, або спробі замінити стресор, наприклад, пошук інформації (проблемно-фокусована копінг-стратегія);

- регулювання емоцій, здебільшого негативних, що викликаються стресором, наприклад, дистанціювання або самоконтроль (емоційно-фокусована копінг-стратегія).

Р. Лазарус є одним із засновників ситуаційного підходу до боротьби зі стресом. Його транзакційна теорія розглядає копінг як процес. Вона акцентує його специфічність щодо конкретних ситуацій. Р. Лазарус і С. Фолкман [65] визначали копінг-стратегії як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на протидію специфічним зовнішнім або внутрішнім вимогам, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. Вони підкреслювали, що копінг-стратегії постійно змінюються, оскільки існує взаємозв'язок і взаємовплив особистості та середовища, що має динамічний характер. Особистість оцінює ситуацію, порівнюючи з нею суб'єктивну оцінку своїх психічних ресурсів. Такий підхід передбачає розподіл ресурсів. Це пояснюється тим, що в різних ситуаціях людям вдається зберегти рівень нервово-психічного напруження і здоров'я.

Відповідно, копінг-стратегії – це способи підтримання чи збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовільняють ці вимоги [64]. Р. Лазарус запропонував виділяти серед копінг-стратегій фокусовані на вирішенні проблеми та фокусовані на емоціях. Мета останніх мінімізувати дистрес. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії вважаються більш ефективними в контрольованих ситуаціях, а емоційно-орієнтовані – в неконтрольованих ситуаціях. Низка досліджень підтвердили цю гіпотезу [60].

Також існують інші підходи до класифікації копінг-стратегій. Зокрема, підхід, згідно з яким поділ містить копінг-стратегії, спрямовані на проблему або її уникнення (моніторинговий стиль подолання). Деякі дослідники пропонують розрізняти труднощі за їх джерелом: копінг-стратегії об'єктивного характеру в структурі діяльності та саморегуляції або навмисно створювані іншими людьми. Відповідно, треба розрізняти способи та ресурси, необхідні для їх подолання. Ще одна класифікація [41] поділяє копінг-стратегії на три широкі типи:

[Введіть текст]

- стратегії когнітивної адаптації,
- стратегії поведінкової адаптації,
- емоційно-орієнтовані стратегії.

Сенс застосування копінг-стратегій полягає в забезпеченні психологічної адаптації до ситуації, вирішенні проблеми або відновленні психологічного благополуччя, важливо зрозуміти, наскільки окремі копінг-стратегії цим процесам сприяють. Термін «копінг» означає «подолання». Відповідно, конструкт «копінг-стратегії» належить до адаптивних або конструктивних стратегій, що сприяє зниженню переживання стресу та вирішенню ситуації [23].

Ефективність копінг-стратегії можна визначити, орієнтуючись на такі фактори:

- мета копінгу (психологічне та фізичне) благополуччя суб'єкта, вирішення проблеми та / або зміна ставлення до проблеми,
- тип і контекст діяльності, проблемної ситуації (контрольованість / неконтрольованість) та інше,
- інтенсивність негативних емоцій або стресу,
- культурні фактори (наприклад, копінг-стратегія звернення до релігії може бути пов'язана з різними внутрішніми процесами в різних культурах і релігіях і, відповідно, бути в різній мірі ефективною).

Крім того ефективність копінг-стратегії може залежати від актуального етапу подолання стресу: чи застосовується стратегія до, під час або після дії, а також від місця конкретної копінг-стратегії серед інших копінгів (проблема послідовності реалізації різних копінг-стратегій).

Ефективність копінг-стратегій може залежати від послідовності їх застосування, їх частоти та різноманітності. Питання впливу послідовності застосування копінг-стратегій на їх ефективність поки мало вивчене, проте є дані, що їх частота застосування та різноманітність репертуару позитивно корелюють із вирішенням проблем і успішністю подолання стресу [63].

Нарешті, вибір копінг-стратегій і міра їх ефективності можуть бути пов'язані зі статтю та віком [37]. Загалом, як показують результати останніх досліджень, гендерні відмінності в подоланні психологічного стресу невеликі та, головним чином, пов'язані з відмінностями в характері стресових ситуацій, що постають перед жінками та чоловіками. Чоловіки схильні більшою мірою відчувати стрес через кар'єрні невдачі, а жінки – через невдачі в міжособистісних взаємовідносинах (соціальні стресори). Чоловіки частіше звертаються до уникнення емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, а жінки – до активних, сфокусованих на вирішенні проблем стратегій [67].

Від ефективності копінгу значною мірою залежить успішність проектної діяльності ІТ-фахівця в умовах жорсткої організації часу.

1.3. Висновки до розділу 1

Стрес виявляється складним феноменом, природа якого ще не кінця вивчена. Стрес та його подолання вивчались протягом десятиріч у різних напрямках: біохімічному, фізіологічному, клінічному, психофізіологічному та психологічному. Чи відчуватиме особистість подію як стрес, залежить певною мірою від співвідношення важкості та складності цієї події, як її суб'єктивно сприймає особистість, та особливостей особистості, її стану й доступних на момент події ресурсів. Копінг-стратегії виявляються більш чи менш ефективними у різних класах подій. Питання про особливості подолання стресу в умовах пандемії Covid-19 у працівників ІТ сфери є актуальним. Аналіз особливостей подолання стресу працівників допоможе в розробці психологічних критеріїв професійної придатності та принципів формування кадрового резерву ІТ сфери.

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилось віддалено, за допомогою мережевих технологій. Комунікація з учасниками весь час відбувалась через електронні додатки Telegram, Viber, Instagram, Facebook Messenger, та електронну пошту Gmail. На платформі Google-forms була розроблена форма з трьома опитувальниками за методиками оцінки нервово-психічного напруження Т.А. Немчина, визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд. Учасникам пропонувалось відповісти на усі питання за цими трьома методиками. Результати опитування зберігались у загальній таблиці відповідей та оброблялись, як описано в Розділі 2.2.

2.1 Загальна характеристика вибірки та процедури дослідження

З метою забезпечення гомогенності вибірки для участі в дослідженні запрошувались жінки віком від 25 до 40 років, що працюють у сфері ІТ та мешкають у місті Харків. Одна з методик, що використовується в даній роботі, а саме методика «Оцінка нервово-психічного напруження» є чутливою до гендерного фактора згідно опису результатів цієї методики в оригінальному дослідженні Т.А. Немчина. Згідно епігенетичної теорії Е. Еріксона, 25 років – це кінець ранньої та початок середньої зрілості [58], а близько 40 років в багатьох починається криза середини життя. В опитуванні прийняли участь особи, чий вік починається від 27 років і не перевищує 38 років, тобто знаходиться навіть у більш вузькому діапазоні.

Також для запобігання впливу зміни пандемічної ситуації дослідження проводилось у стислий проміжок часу протягом двох тижнів, впродовж яких ситуація істотно не змінювалась.

Учасникам окрім питань за трьома методиками, що описані нижче, ставилось питання, чи працюють вони віддалено вдома або їздять до роботи та мають можливість спілкуватись з колегами особисто.

2.2 Методи та методики дослідження

Для проведення дослідження використовувався емпіричний метод дослідження – опитування. Для опитування використовувались методики «Оцінка нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд.

Статистична обробка отриманих результатів виконувалась за допомогою методів математично-статистичного аналізу в програмному забезпеченні SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) версії 27, розробленому компанією IBM [43].

2.2.1 Методика «Оцінка нервово-психічного напруження»

Для визначення рівня нервово-психічного напруження використовувалась методика «Оцінка нервово-психічного напруження». Цю методику розробив професор Психоневрологічного інститута ім. В.М. Бехтерева Т.А. Немчин [38].

Опитувальник «Оцінка нервово-психічного напруження» є переліком ознак нервово-психічного напруження, що складений за даними клініко-психологічного спостереження, й містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступені вираженості. Дослідження проводиться індивідуально. Методика чутлива до гендерного фактору.

Питання опитувальника наведені у Додатку А. Опитуваним потрібно прочитати опис кожної характеристики та обрати варіант відповіді А, Б чи В, зміст якого відповідає особливостям стану опитуваного в теперішній час.

[Введіть текст]

Обробка результатів. Після заповнення бланка проводиться підрахунок балів, набраних особою, що опитувалась, шляхом їх підсумовування. За вибір пункту "а" нараховується 1 бал, пункту "б" - 2 бали, пункту "в" - 3 бали. Мінімальна кількість балів, яку можна набрати, дорівнює 30, максимальна - 90. Діапазон слабкої (детензивної) нервово-психічної напруги відповідає проміжку від 30 до 42,5 балів; помірної ("інтенсивної") напруги - від 42,6 до 75 балів, надмірної ("екстенсивної") напруги - від 76 до 90 балів.

2.2.2 Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса

Методика визначення копінг-стратегій, що застосовується у дослідженні, є опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, розробленого у 1988 році й адаптованого в 2008 – 2009 році групою дослідників Санкт-Петербурзького науково-дослідного психоневрологічного інститута ім. В. М. Бехтерева під науковим керівництвом Л.Й. Вассермана [6].

Опитувальник містить вісім шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Питання опитувальника наведені у Додатку Б. При обробці результатів за допомогою «ключа» підраховується бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - 0 балів; «інколи» - 1 бал; «рідко» - 2 бали; «часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою розраховується як відсоток від максимально можливої.

Далі аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення за субшкалами: 3—5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» и опис субшкал є наступним:

1. Конфронтативний копінг - агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певну міру ворожості та готовність до ризику. Підсумовуються пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання – когнітивні зусилля на відокремлення від ситуації та зменшення її значимості. Підсумовуються пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Підсумовуються пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки – зусилля з пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Підсумовуються пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі та супутня тема її вирішення. Підсумовуються пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Втеча-уникнення – уявне прагнення та поведінкові зусилля, що спрямоване до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї. Підсумовуються пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування вирішення проблеми – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Підсумовуються пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка – зусилля щодо створення позитивного значення шляхом фокусування на зростанні власної особистості. Містить також релігійний вимір. Підсумовуються пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

2.2.3 Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.

Роджерса - Р. Даймонд.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації розроблена К. Роджерсом та Р. Даймонд у 1954 році [66]. У 2004 році опитувальник був значно модифікований А.К. Осницьким [39]. Опитувальник містить 101 твердження. 37 із них відповідають чинникам адаптованості особистості, 37 –

[Введіть текст]

дезадаптованості, 26 – нейтральні. У висловлюваннях останньої категорії міститься також так звана «шкала брехні». Усі твердження мають знеособлений характер, і усі займенники використовуються в третій особі однини. Мета цього полягає в тому, щоб той, хто проходить тестування, не перебував під впливом прямого ототожнення, та для того, щоб він більш об'єктивно співвідносив твердження зі своїми здібностями, здатностями, особливостями та психологічним станом. До того ж той, хто проходить тестування, уникає впливу «соціально-бажаних відповідей». Виділяється 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування: адаптація, прийняття інших, інтернальність (рівень суб'єктивного контролю), самоприйняття, емоційний комфорт, прагнення до домінування.

Вік досліджуваного може бути від 14 років. Процедура дослідження: Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Питання опитувальника наведені у Додатку В. Ключ нарахування балів наведений у таблиці 1:

Таблиця 1

Ключ нарахування балів до методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24

[Введіть текст]

	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	a	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	a	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

Обробка та оцінювання результатів виконуються наступним чином.

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

$$A = \frac{a}{a+b} \times 100\%, \quad (1)$$

де A – коефіцієнт адаптації;

a – адаптивність;

b – дезадаптивність.

$$S = \frac{a}{a+b} \times 100\%, \quad (2)$$

де S – самосприйняття;

a – прийняття себе;

b – неприйняття себе.

$$L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100\%, \quad (3)$$

де L – сприйняття інших;

a – прийняття інших;

b – неприйняття інших.

$$E = \frac{a}{a+b} \times 100\%, \quad (4)$$

де E – емоційна комфортність;

a – емоційний комфорт;

b – емоційний дискомфорт.

$$I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100\%, \quad (5)$$

де I – інтернальність;

a – внутрішній контроль;

b – зовнішній контроль.

[Введіть текст]

$$D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\%, \quad (6)$$

де D – прагнення до домінування;

a – домінування;

b – підлеглість.

2.2.4. Методики статистичної обробки отриманих результатів.

Для аналізу отриманих результатів використовувались методи математичної статистики. Статистична обробка отриманих результатів виконувалась за допомогою методів математично-статистичного аналізу в програмному забезпеченні SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) версії 27, розроблений компанією IBM [43].

Аналіз отриманих даних проводився за непараметричними критеріями для незалежних виборок, а саме, за U-критерієм Манна-Уїтні. Також був використаний факторний аналіз, як метод зниження розмірності.

2.3. Висновки до розділу 2

Для дослідження рівня нервово-психічного напруження працівників ІТ-сфери може бути використаний метод опитування за методикою Т.А. Немчина. Копінг-стратегії, що використовуються для подолання стресового стану, можна дослідити за методикою визначення копінг-стратегій, а саме, опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд призначена виявляти рівень та шляхи адаптації учасників дослідження.

Аналіз отриманих результатів можна провести методами математичної статистики, за допомогою програмного забезпечення SPSS за U-критерієм Манна-Уїтні та факторного аналізу.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Рівень нервово-психічного напруження у працівників ІТ сфери

Результати щодо нервово-психічного напруження (НПН) учасниць, отримані за допомогою методики «Оцінка нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, показують, що в 16 з них рівень НПН знаходиться в діапазоні від 30 до 42 включно. Цей діапазон відповідає першому ступеню НПН, тобто відносній збереженості характеристик психічного та соматичного стану. Інші 12 учасниць показали рівень НПН від 44 до 60 включно. Це другий ступінь НПН, рівень помірного ("інтенсивного") напруження, в якому відчувається підйом та готовність до роботи, відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів. Серед досліджуваних не виявлено випадків, в яких рівень НПН перевищував би 60 умовних одиниць за цією шкалою. Тобто жодна з учасниць на момент опитування не перебувала в стані надмірного ("екстенсивного") напруження, ні в кого з учасниць не відбулась дезорганізація психічної діяльності чи зниження продуктивності.

Оскільки усі учасниці показали лише 1-й чи 2-й ступінь НПН, це дає можливість розділити їх за цією ознакою на дві групи для пошуку можливих відповідностей між рівнем НПН та обраними ними копінг-стратегіями чи механізмами соціально-психологічної адаптації, що досліджувались за методиками Р. Лазаруса та К. Роджерса-Р. Даймонд відповідно.

3.2 Копінг-стратегії та соціально-психологічна адаптація у працівників ІТ сфери в умовах пандемії COVID-19

Результати опитування за методикою оцінки НПН, методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса (КС) та методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд (СПА) були опрацьовані згідно процедур, описаних у розділах 2.2.1, 2.2.2 та 2.2.3 [Введіть текст]

відповідно. Розраховані показники для всіх учасниць за шкалами «НПН», «конфронтація», «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення», «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», отримані за методикою КС, та за шкалами «адаптація», «прийняття інших», «інтернальність», «самоприйняття», «емоційний комфорт», «прагнення до домінування» за методикою СПА були внесені до таблиць програмного забезпечення SPSS 27 для статистичної обробки за непараметричними критеріями для незалежних вибірок, а саме, за U-критерієм Манна-Уїтні.

Учасниці були поділені на дві незалежних групи: до першої групи були віднесені ті, хто працювали у віддаленому режимі (ВДР), а до другої групи ті, хто працював в офісі (ОФР) та мав можливість спілкуватись з колегами особисто, не через мережеві засоби комунікації.

3.2.1 Результати статистичної обробки показників за шкалами методики визначення копінг-стратегій для групи, що працюють у віддаленому режимі та для групи працюючих в офісі

Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями для двох незалежних груп ВДР та ОФР показали наступне. Нульова гіпотеза про однаковість розподілу за кожною шкалою трьох методик для двох груп ВДР та ОФР за U-критерієм Манна-Уїтні (рівень статистичної значущості дорівнює 0,050) була прийнята для всіх шкал крім шкали «дистанціювання» методики КС. Це означає, що для двох груп ВДР та ОФР у межах статистичної значущості не виявлено суттєвої відмінності за шкалами «НПН», «конфронтація», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення», «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», отримані за методикою КС, та за шкалами «адаптація», «прийняття інших», «інтернальність», «самоприйняття», «емоційний комфорт», «прагнення до домінування» за [Введіть текст]

методикою СПА. Суттєва відмінність за U-критерієм Манна-Уїтні для цих двох груп виявлена лише за шкалою «дистанціювання» методики КС. Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями, зокрема за критерієм U-критерієм Манна-Уїтні, для двох незалежних груп ВДР та ОФР по усіх перелічених шкалах трьох методик наведені у таблицях 2 – 16.

Таблиця 2

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «нервово-психічне напруження» для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	104,500
W Уїлкоксона	195,500
Статистика критерія	104,500
Стандартна помилка	21,676
Стандартизована статистика критерія	0,323
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,747
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,751

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «нервово-психічне напруження» для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 104,500. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 14,03, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 15,04. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,747, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у нервово-психічному напруженні не виявлено. Потрібно досліджувати інші фактори, за якими значущі статистичні відмінності покажуть суттєву різницю у НПН.

Таблиця 3

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «конфронтація» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
--------	----

U-критерій Манна-Уїтні	96,500
W Уїлкоксона	187,500
Статистика критерія	96,500
Стандартна помилка	21,451
Стандартизована статистика критерія	-0,047
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,963
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,964

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «конфронтація» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 96,500. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 14,57, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 15,42. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,963, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «конфронтація» не виявлено. Конфронтативний копінг, тобто агресивні зусилля щодо зміни ситуації, які передбачають певну міру ворожості, мало придатні у подоланні загальносвітової загрози.

Таблиця 4

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «дистанціювання» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	144,000
W Уїлкоксона	235,000
Статистика критерія	144,000
Стандартна помилка	21,385
Стандартизована статистика критерія	2,174
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,030
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,033

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «дистанціювання» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 144,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 11,40, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 18,08. Асимптотична значимість для показників за шкалою «дистанціювання» дорівнює 0,030, що менше рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі є суттєва різниця у використанні копінг-стратегії «дистанціювання». Для працюючих віддалено середнє значення показника за цією шкалою дорівнює 39, а для працюючих в офісі дорівнює 48 умовних одиниць. Згідно з описом копінг-стратегій у методиці, стратегія «дистанціювання» полягає в когнітивних зусиллях на відокремлення від ситуації та зменшенні її значимості. Це легко зрозуміти. Для того, щоб продовжувати працювати в офісі, їздити на роботу, зустрічатись з колегами попре існуючу загрозу зараження, стратегія дистанціювання від ситуації та зменшення її значимості може виявитись успішною.

Таблиця 5

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «самоконтроль» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	81,500
W Уїлкоксона	172,500
Статистика критерія	81,500
Стандартна помилка	21,454
Стандартизована статистика критерія	-0,746
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,456
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,467

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «самоконтроль» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 81,500.

[Введіть текст]

Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 15,57, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 13,27. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,456, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «самоконтроль» не виявлено.

Таблиця 6

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «пошук соціальної підтримки» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	85,000
W Уїлкоксона	176,000
Статистика критерія	85,000
Стандартна помилка	21,571
Стандартизована статистика критерія	-0,579
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,562
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,586

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «пошук соціальної підтримки» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 85,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 15,33, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 13,54. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,562, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» не виявлено.

Таблиця 7

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття відповідальності» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
--------	----

U-критерій Манна-Уїтні	74,500
W Уїлкоксона	165,500
Статистика критерія	74,500
Стандартна помилка	21,466
Стандартизована статистика критерія	-1,071
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,284
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,294

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття відповідальності» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 74,500. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 16,03, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 12,73. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,284, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «прийняття відповідальності» не виявлено.

Таблиця 8

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «втеча-уникнення» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	124,000
W Уїлкоксона	215,000
Статистика критерія	124,000
Стандартна помилка	21,622
Стандартизована статистика критерія	1,226
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,220
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,235

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «втеча-уникнення» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 124,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 12,73, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 16,54. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,220, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «втеча-уникнення» не виявлено.

Таблиця 9

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «планування вирішення проблеми» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	111,500
W Уїлкоксона	202,500
Статистика критерія	111,500
Стандартна помилка	21,487
Стандартизована статистика критерія	0,652
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,515
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,525

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «планування вирішення проблеми» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 111,500. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 13,57, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 15,58. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,515, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» не виявлено.

Таблиця 10

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «позитивна переоцінка» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	130,000
W Уїлкоксона	221,000
Статистика критерія	130,000
Стандартна помилка	21,544
Стандартизована статистика критерія	1,509
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,131
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,142

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «позитивна переоцінка» методики КС для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 130,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 12,33, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 17,00. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,515, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «позитивна переоцінка» не виявлено.

3.2.2 Результати статистичної обробки показників за шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації для групи, що працюють у віддаленому режимі, та для групи працюючих в офісі за U-критерієм Манна-Уїтні

Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями для двох незалежних груп ВДР та ОФР за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації показали наступне. Нульова гіпотеза про однаковість розподілу за шкалами методики СПА для двох груп ВДР та ОФР за U-

[Введіть текст]

критерієм Манна-Уїтні (рівень статистичної значущості дорівнює 0,050) була прийнята для всіх шкал. Це означає, що для двох груп ВДР та ОФР у межах статистичної значущості не виявлено суттєвої відмінності за шкалами «адаптація», «прийняття інших», «інтернальність», «самоприйняття», «емоційний комфорт», «прагнення до домінування» за методикою СПА. Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями, зокрема за критерієм U-критерієм Манна-Уїтні, для двох незалежних груп ВДР та ОФР по усіх перелічених шкалах трьох методик наведені у таблицях 11 – 16.

Таблиця 11

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «адаптація»
методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	126,000
W Уїлкоксона	217,000
Статистика критерія	126,000
Стандартна помилка	21,661
Стандартизована статистика критерія	1,316
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,188
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,201

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «адаптація» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 126,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 12,60, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 16,69. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,188, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці за шкалою «адаптація» не виявлено.

Таблиця 12

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою
«самоприйняття» методики СТА для груп працюючих віддалено
та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	100,500
W Уїлкоксона	191,500
Статистика критерія	100,500
Стандартна помилка	21,670
Стандартизована статистика критерія	0,138
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,890
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,892

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «самоприйняття» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 100,500. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 14,30, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 14,73. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,890, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці за шкалою «самоприйняття» не виявлено.

Таблиця 13

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття
інших» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	123,000
W Уїлкоксона	214,000
Статистика критерія	123,000
Стандартна помилка	21,687
Стандартизована статистика критерія	1,176
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,240

[Введіть текст]

Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,254
---	-------

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття інших» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 123,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 12,80, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 16,46. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,240, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці за шкалою «прийняття інших» не виявлено.

Таблиця 14

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «емоційний комфорт» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	121,000
W Уїлкоксона	212,000
Статистика критерія	121,000
Стандартна помилка	21,693
Стандартизована статистика критерія	1,083
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,279
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,294

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «емоційний комфорт» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 121,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 12,93, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 16,31. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,279, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці за шкалою «емоційний комфорт» не виявлено.

Таблиця 15

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «інтернальність» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	138,500
W Уїлкоксона	229,500
Статистика критерія	138,500
Стандартна помилка	21,676
Стандартизована статистика критерія	1,892
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,059
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,058

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «інтернальність» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 138,500. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 11,77, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 17,65. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,059, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці за шкалою «інтернальність» не виявлено.

Таблиця 16

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прагнення до домінування» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	119,000
W Уїлкоксона	210,000
Статистика критерія	119,000
Стандартна помилка	21,652

Стандартизована статистика критерія	0,993
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,321
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,339

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прагнення до домінування» методики СТА для груп працюючих віддалено та в офісі дорівнює 119,000. Середній ранг значення в групі ВДР дорівнює 13,07, а середній ранг в групі ОФР дорівнює 17,65. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,321, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп працюючих віддалено та в офісі суттєвої різниці за шкалою «прагнення до домінування» не виявлено.

3.2.3 Результати статистичної обробки показників за шкалами методики визначення копінг-стратегій для груп з першим та другим рівнями нервово-психічного напруження

Результати щодо нервово-психічного напруження (НПН) учасниць, отримані за допомогою методики «Оцінка нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, показують, що для 16 з них рівень НПН знаходиться в діапазоні, що відповідає першому ступеню НПН, тобто відносній збереженості характеристик психічного та соматичного стану. Інші 12 учасниць показали другий ступінь НПН, тобто рівень помірної («інтенсивної») напруги, в якому відчувається підйом та готовність до роботи, відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів. Це дає можливість розділити їх за рівнем НПН на дві групи для пошуку можливих відповідностей між рівнем НПН та обраними ними копінг-стратегіями чи механізмами соціально-психологічної адаптації, що досліджувались за методиками Р. Лазаруса та К. Роджерса-Р. Даймонд відповідно.

Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями для двох незалежних груп з 1-м рівнем НПН (група НПН1) та 2-м рівнем НПН (група НПН2) для шкал за методикою КС представлені у цьому параграфі.

Нульова гіпотеза про однаковість розподілу за кожною шкалою методики КС для двох груп НПН1 та НПН2 за U-критерієм Манна-Уїтні виявилась прийнятою для усіх шкал методики КС, крім шкали «втеча-уникнення». Це означає, що для двох груп НПН1 та НПН2 у межах статистичної значущості не виявлено суттєвої відмінності за шкалами «конфронтація», «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка». Суттєва відмінність за U-критерієм Манна-Уїтні для цих двох груп виявлена лише за шкалою «втеча-уникнення» методики КС.

Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями, зокрема за критерієм U-критерієм Манна-Уїтні, для двох незалежних груп НПН1 та НПН2 по усіх перелічених шкалах методики КС наведені у таблицях 17 – 24.

Таблиця 17

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «конфронтація»
методики КС для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	105,500
W Уїлкоксона	183,500
Статистика критерія	105,500
Стандартна помилка	21,286
Стандартизована статистика критерія	0,446
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,655
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,664

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «конфронтація» методики КС для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 105,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 13,91, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 15,29. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,655, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «конфронтація» не виявлено. Конфронтативний копінг, тобто агресивні зусилля щодо зміни ситуації, які передбачають певну міру ворожості, мало придатні у подоланні загальносвітової загрози.

Таблиця 18

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «дистанціювання»
методики КС для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
--------	----

U-критерій Манна-Уїтні	113,000
W Уїлкоксона	191,000
Статистика критерія	113,000
Стандартна помилка	21,220
Стандартизована статистика критерія	0,801
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,423
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,450

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «дистанціювання» методики КС для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 113,000. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 13,44, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 15,92. Асимптотична значимість для показників за шкалою «дистанціювання» дорівнює 0,423, що більше рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 є суттєва різниця у використанні копінг-стратегії «дистанціювання».

Згідно з описом копінг-стратегій у методиці, стратегія «дистанціювання» полягає в когнітивних зусиллях на відокремлення від ситуації та зменшенні її значимості.

Таблиця 19

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «самоконтроль» методики КС для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	114,500
W Уїлкоксона	192,500
Статистика критерія	114,500
Стандартна помилка	21,289
Стандартизована статистика критерія	0,869
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,385
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,397

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «самоконтроль» методики КС для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 114,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 13,34, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 16,04. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,385, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «самоконтроль» не виявлено.

Таблиця 20

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «пошук соціальної підтримки» методики КС для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	137,000
W Уїлкоксона	215,000
Статистика критерія	137,000
Стандартна помилка	21,405
Стандартизована статистика критерія	1,915
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,055
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,059

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «пошук соціальної підтримки» методики КС для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 137,000. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 11,94, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 17,92. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,055, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» не виявлено.

Таблиця 21

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття відповідальності» методики КС для груп працюючих віддалено

та в офісі

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	115,500
W Уїлкоксона	193,500
Статистика критерія	115,500
Стандартна помилка	21,301
Стандартизована статистика критерія	0,915
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,360
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,371

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття відповідальності» методики КС для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 115,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 13,28, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 16,13. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,360, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «прийняття відповідальності» не виявлено.

Таблиця 22

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «втеча-уникнення» методики КС для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	153,000
W Уїлкоксона	231,000
Статистика критерія	153,000
Стандартна помилка	21,455
Стандартизована статистика критерія	2,657
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,008
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,007

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «втеча-уникнення» методики КС для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 153,000. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 10,94, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 19,25. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,008, що значно менше рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 виявлена суттєва різниця у використанні копінг-стратегії «втеча-уникнення».

Втеча-уникнення – уявне прагнення та поведінкові зусилля, що спрямоване до втечі або уникнення проблеми. В умовах, коли змінення ситуації знаходиться поза межами контролю особи, така стратегія у довгостроковій перспективі зазвичай виявляється більш ефективною та дозволяє зберегти внутрішні психічні ресурси та рівень нервово-психічного напруження на звичайному рівні.

Таблиця 23

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «планування вирішення проблеми» методики КС для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	74,500
W Уїлкоксона	152,500
Статистика критерія	74,500
Стандартна помилка	21,321
Стандартизована статистика критерія	-1,008
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,313
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,324

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «планування вирішення проблеми» методики КС для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 74,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 15,84, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 12,71. Асимптотична значимість виявилась на рівні

0,313, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» не виявлено.

Таблиця 24

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «позитивна переоцінка» методики КС для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	94,500
W Уїлкоксона	172,500
Статистика критерія	94,500
Стандартна помилка	21,378
Стандартизована статистика критерія	-0,070
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,944
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,945

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «позитивна переоцінка» методики КС НПН1 та НПН2 дорівнює 94,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 14,59, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 14,38. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,944, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 суттєвої різниці у використанні копінг-стратегії «позитивна переоцінка» не виявлено.

3.2.4 Результати статистичної обробки показників за шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації для груп з першим та другим рівнями нервово-психічного напруження за U-критерієм Манна-Уїтні

Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями для двох незалежних груп з 1-м рівнем НПН (група НПН1) та 2-м рівнем НПН (група НПН2) для шкал за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації представлені у цьому параграфі.

Нульова гіпотеза про однаковість розподілу за кожною шкалою методики СПА для двох груп НПН1 та НПН2 за U-критерієм Манна-Уїтні виявилась прийнятою для шкали «прагнення до домінування» методики СПА. Це означає, що за цією шкалою для двох груп НПН1 та НПН2 у межах статистичної значущості не виявлено суттєвої відмінності. Та навпаки, за шкалами «адаптивність», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність» та «інтернальність» виявлена суттєва відмінність за U-критерієм Манна-Уїтні для цих двох груп.

Результати статистичної обробки за непараметричними критеріями, зокрема за критерієм U-критерієм Манна-Уїтні, для двох незалежних груп НПН1 та НПН2 по усіх перелічених шкалах трьох методик наведені у таблицях 25 – 30.

Таблиця 25

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «адаптація» методики СТА для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	39,500
W Уїлкоксона	117,500
Статистика критерія	39,500
Стандартна помилка	21,493

Стандартизована статистика критерія	-2,629
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,009
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,007

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «адаптація» методики СТА для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 39,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 18,03, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 9,79. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,009, що нижче рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 виявлена суттєва різниця за шкалою «адаптація».

Така різниця у рівні адаптації між групами з більш низьким та більш високим ступенем нервово-психічного напруження може бути пояснена тим, що особи з низьким ступенем НПН швидше адаптуються до змін і довгострокових стресових ситуацій. Низький ступінь НПН показує, що такі особи вже адаптувались до поточної ситуації з пандемією. Особи, в яких ще спостерігається середній ступінь НПН, тобто рівень помірної ("інтенсивної") напруги, в якому відчувається підйом та готовність до роботи, відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів, такі особи повільніше адаптуються до змін чи стресових станів, що і відображають нижчі, ніж у групи НПН1, показники за шкалою «адаптивність».

Таблиця 26

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «самоприйняття» методики СТА для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	52,500
W Уїлкоксона	130,500
Статистика критерія	52,500
Стандартна помилка	21,502
Стандартизована статистика критерія	-2,023

Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,043
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,042

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «самоприйняття» методики СТА для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 52,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 17,22, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 10,88. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,043, що нижче рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 виявлена суттєва різниця за шкалою «самоприйняття».

Особи з високими показниками за шкалою «самоприйняття» одночасно мають нижчий рівень НПН. Відчуття, що з ними все добре, щоб не відбувалось навкруги, виявилось значним чинником у зниженні рівню НПН.

Таблиця 27

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття інших» методики СТА для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	52,000
W Уїлкоксона	130,000
Статистика критерія	52,000
Стандартна помилка	21,520
Стандартизована статистика критерія	-2,045
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,041
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,042

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прийняття інших» методики СТА для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 52,000. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 17,25, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 10,83. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,041, що

нижче рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 виявлена суттєва різниця за шкалою «прийняття інших».

Відчуття, що з оточуючими все Ок, як виявлено, теж призводить до більш низького рівня НПН.

Таблиця 28

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «емоційний комфорт» методики СТА для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	27,000
W Уїлкоксона	105,000
Статистика критерія	27,000
Стандартна помилка	21,526
Стандартизована статистика критерія	-3,205
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,001
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,001

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «емоційний комфорт» методики СТА для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 27,000. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 18,81, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 8,75. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,001, що нижче рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 виявлено суттєву різницю за шкалою «емоційний комфорт».

Показники за шкалою «емоційний комфорт», мабуть, найбільш близько пов'язані з рівнем нервово-психічного напруження. При високому рівні емоційного комфорту спостерігається низький рівень нервово-психічного напруження та навпаки.

Таблиця 29

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «інтернальність» методики СТА для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	40,500
W Уїлкоксона	118,500
Статистика критерія	40,500
Стандартна помилка	21,508
Стандартизована статистика критерія	-2,580
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,010
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,008

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «інтернальність» методики СТА для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 40,500. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 17,97, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 9,88. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,010, що нижче рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 спостерігається суттєва різниця за шкалою «інтернальність».

Особи з високим рівнем інтернальності, тобто високим рівнем суб'єктивного контролю, вважають, що усе, що трапляється з ними, залежить насамперед від них самих. Така активна позиція дозволяє витратити енергію, пов'язану з нервово-психічним напруженням, на вирішення проблем і подолання стресових факторів, на відміну від осіб, більше схильних очікувати вирішення проблем ззовні, при чому невитрачена енергія накопичується та може проявляти себе у вигляді показників НПН.

Таблиця 30

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прагнення до домінування» методики СТА для груп НПН1 та НПН2

Всього	28
U-критерій Манна-Уїтні	100,000
W Уїлкоксона	178,000
Статистика критерія	100,000

Стандартна помилка	21,485
Стандартизована статистика критерія	0,186
Асимптотична значимість (2-сторонній критерій)	0,852
Точна значимість (2-сторонній критерій)	0,873

U-критерій Манна-Уїтні для показників за шкалою «прагнення до домінування» методики СТА для груп НПН1 та НПН2 дорівнює 100,000. Середній ранг значення в групі НПН1 дорівнює 14,25, а середній ранг в групі НПН2 дорівнює 14,83. Асимптотична значимість виявилась на рівні 0,852, що вище рівня статистичної значущості 0,050. Тобто для груп НПН1 та НПН2 суттєвої різниці за шкалою «прагнення до домінування» не виявлено.

3.2.5 Результати факторного аналізу показників за шкалами методик визначення копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації для груп у віддаленому режимі та працюючих в офісі

Для пошуку неочевидних взаємозв'язків між шкалами використаних методик опитувань та для зменшення кількості таких взаємозв'язків до найбільш значущих був проведений факторний аналіз отриманих даних.

Факторний аналіз проводився за допомогою програмного забезпечення SPSS 27. Результат аналізу наведений у таблиці 31. В кореляційній матриці не показані значення, менші за 0,400, та дзеркальні значення

Таблиця 31

Результат факторного аналізу

	НПН	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність
НПН														
Конфронтація														
Дистанціювання		0,572												
Самоконтроль														
Пошук соціальної підтримки		0,513												
Прийняття відповідальності			0,486	0,660										
Втеча-уникнення	0,595	0,401	0,618	0,434		0,586								
Планування вирішення		0,440		0,445										
Позитивна переоцінка		0,519						0,675						
Адаптація	-0,624					-0,498	-0,569							
Самоприйняття	-0,559					-0,596	-0,529			0,923				
Прийняття інших	-0,440					-0,487				0,821	0,814			
Емоційна комфортність	-0,689					-0,463	-0,636			0,934	0,805	0,704		
Інтернальність	-0,510					-0,427	-0,558			0,867	0,718	0,630	0,776	
Домінування										0,480	0,431			0,588

Аналіз кореляційної матриці показує наявність значущих рівней кореляції (коефіцієнти кореляції більше 0,400) між наступними шкалами. Рівень НПН позитивно корелює зі шкалою «втеча-уникнення», та негативно – зі шкалами «адаптація», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність» та «інтернальність». Показники за шкалою «конфронтація» позитивно корелюють із показниками шкал «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки», «втеча-уникнення», «планування рішення», та «позитивна переоцінка». Існує певна кореляція між шкалою «дистанціювання» та шкалами «прийняття відповідальності» та «втеча-уникнення». Шкала «самоконтроль» виявляє кореляцію зі шкалами «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення» та «планування рішення». Шкала «прийняття відповідальності» так само як і шкала «НПН» позитивно корелює зі шкалою «втеча-уникнення», та негативно – зі шкалами «адаптація», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність» та «інтернальність». Шкала «втеча-уникнення» окрім вже перелічених виявлених кореляцій показує також негативні кореляції зі шкалами методики СПА «адаптація», «самоприйняття», «емоційна комфортність» та «інтернальність». Показники шкали «планування вирішення проблеми» виявляють позитивну кореляцію з показниками шкали «позитивна переоцінка». Шкала методики СПА «адаптація» також позитивно корелює зі всіма шкалами тієї ж методики: «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність» та «домінування». Шкала «самоприйняття» також позитивно корелює зі шкалами «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність» та «домінування». Шкала «прийняття інших» позитивно корелює зі шкалами «емоційна комфортність» та «інтернальність». Шкала «емоційна комфортність» також виявляє позитивну кореляцію зі шкалою «інтернальність», а шкала «інтернальність» – зі шкалою «прагнення до домінування».

Результат методу виділення факторів методом головних компонент наведений у таблиці 32.

Таблиця 32

Результат методу виділення факторів методом головних компонент. Пояснена сукупна дисперсія.

Компонент	Початкові власні значення		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	6,025	40,163	40,163
2	3,400	22,664	62,827
3	1,337	8,912	71,739
4	0,961	6,405	78,144
5	0,890	5,935	84,079
6	0,702	4,681	88,759
7	0,425	2,832	91,591
8	0,402	2,677	94,268
9	0,256	1,710	95,978
10	0,191	1,270	97,248
11	0,153	1,019	98,267
12	0,118	0,787	99,053
13	0,081	0,537	99,590
14	0,057	0,379	99,969
15	0,005	0,031	100,000

Як показує результат методу виділення факторів, перші три компоненти сукупно пояснюють майже 71,739 % загальної дисперсії. При цьому серед факторів з найбільшим відсотком поясненої дисперсії перший фактор пояснює 40,163 % загальної дисперсії, другий фактор – 22,664 %, а третій – 8,912 %.

У таблиці 33 наведена матриця компонентів (відібрані три головних компонента).

Таблиця 33

Матриця компонентів. Відібрані три головних компонента.

	Компонент		
	1	2	3
Адаптація	0,951	0,227	-0,026
Емоційна комфортність	0,919	0,112	-0,169
Самоприйняття	0,903	0,171	0,088
Інтернальність	0,852	0,220	0,085
Прийняття інших	0,781	0,178	0,069
Уникнення	-0,739	0,416	0,159
НПН	-0,700	0,087	0,444
Прийняття відповідальності	-0,681	0,429	-0,353
Прагнення до домінування	0,439	0,367	0,436
Конфронтація	-0,051	0,805	0,227
Планування вирішення проблеми	0,231	0,758	-0,456
Позитивна переоцінка	0,108	0,748	-0,152
Дистанціювання	-0,362	0,648	0,263
Пошук соціальної підтримки	-0,175	0,615	0,300
Самоконтроль	-0,451	0,381	-0,557

З таблиці виявляється, що шкали «адаптація», «емоційна комфортність», «самоприйняття», «інтернальність» та «прийняття інших знаходяться в негативній кореляції зі шкалами «уникнення» та «прийняття відповідальності».

Це можна зрозуміти так: адаптація, емоційна комфортність, самоприйняття та інтернальність можуть компенсуватись уникненням чи прийняттям відповідальності.

3.4 Висновки до розділу 3

За результатами проведеного дослідження виявлені такі особливості подолання стресу в умовах пандемії у працівників ІТ сфери. Результати оцінювання нервово-психічного напруження (НПН) учасниць виявили в 16 з них перший ступінь НПН, що відповідає відносній збереженості характеристик психічного та соматичного стану. Інші 12 учасниць показали другий ступінь НПН: помірне напруження, підйом та готовність до роботи. Не виявлено учасниць із ступенем надмірного НПН.

Це дало можливість розділити учасниць також за цією ознакою на дві групи для пошуку відповідностей між рівнем НПН та обраними ними копінг-стратегіями й механізмами соціально-психологічної адаптації.

При розподілі досліджуваних на дві незалежні групи за ознакою «працюють віддалено / працюють в офісі» статистично значуща відмінність була виявлена лише для шкали «дистанціювання» методики КС. Ані для рівня НПН, ані для інших шкал за методикам КС та СТА не було виявлено статистично значущих відмінностей. Щоб продовжувати працювати в офісі, їздити на роботу, зустрічатись з колегами попре існуючу загрозу зараження, стратегія дистанціювання від ситуації та зменшення її значимості виявляється більш ефективною.

При розподілі досліджуваних на дві незалежні групи за ступенем НПН у межах статистичної значущості не виявлено суттєвої відмінності за шкалами методик КС окрім шкали «втеча-уникнення». В ситуації пандемії, коли більшість умов є невідконтрольними, більш низький рівень НПН продемонстрували учасниці з більш високим показником за шкалою «втеча-уникнення».

Суттєва відмінність для двох груп за ступенем НПН виявлена також за шкалами «адаптивність», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність» та «інтернальність» методики СТА.

Виявлена для груп НПН1 та НПН2 суттєва різниця за шкалою «адаптація» може бути пояснена тим, що особи з низьким ступенем НПН
[Введіть текст]

швидше адаптуються до змін і довгострокових стресових ситуацій. Низький ступінь НПН показує, що такі особи вже адаптувались до поточної ситуації з пандемією. Особи, в яких ще спостерігається середній ступінь НПН, тобто рівень помірної ("інтенсивної") напруги, в якому відчувається підйом та готовність до роботи, відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів, такі особи повільніше адаптуються до змін чи стресових станів, що і відображають нижчі, ніж у групи НПН1, показники за шкалою «адаптивність».

Особи з високими показниками за шкалою «самоприйняття» одночасно мають нижчий рівень НПН. Відчуття, що з ними все добре, щоб не відбувалось навкруги, виявилось значним чинником у зниженні рівню НПН.

Відчуття, що з оточуючими все Ок (шкала «прийняття інших»), як виявлено, теж призводить до більш низького рівня НПН.

Показники за шкалою «емоційний комфорт», мабуть, найбільш близько пов'язані з рівнем нервово-психічного напруження. При високому рівні емоційного комфорту спостерігається низький рівень нервово-психічного напруження та навпаки.

Особи з високим рівнем інтернальності, тобто високим рівнем суб'єктивного контролю, вважають, що усе, що трапляється з ними, залежить насамперед від них самих. Така активна позиція дозволяє витратити енергію, пов'язану з нервово-психічним напруженням, на вирішення проблем і подолання стресових факторів, на відміну від осіб, більше схильних очікувати вирішення проблем ззовні, при чому невитрачена енергія накопичується та може проявляти себе у вигляді показників НПН.

ВИСНОВКИ

З метою дослідження особливостей подолання стресу в умовах пандемії Covid-19 у працівників ІТ сфери були проведені

- теоретичний аналіз проблеми подолання стресу;
- дослідження особливості подолання стресу у працівників ІТ сфери методом опитування;
- аналіз виявлених особливостей подолання стресу у працівників ІТ сфери.

Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу виявив наступне. Стрес виявляється складним феноменом, природа якого ще не кінця вивчена. Чи відчуватиме особистість подію як стрес, залежить від співвідношення важкості та складності події, як її суб'єктивно сприймає особистість, та особливостей особистості, її стану й доступних на момент події ресурсів. Копінг-стратегії виявляються більш чи менш ефективними у різних класах подій. Питання про особливості подолання стресу в умовах пандемії Covid-19 у працівників ІТ сфери є актуальним. Аналіз особливостей подолання стресу працівників допоможе в розробці психологічних критеріїв професійної придатності та принципів формування кадрового резерву галузі.

За результатами проведеного дослідження виявлені такі особливості подолання стресу в умовах пандемії у працівників ІТ сфери. Результати оцінювання нервово-психічного напруження (НПН) учасниць виявили в 16 з них перший ступінь НПН, що відповідає відносній збереженості характеристик психічного та соматичного стану. Інші 12 учасниць показали другий ступінь НПН: помірне напруження, підйом та готовність до роботи. Не виявлено учасниць із ступенем надмірного НПН. Це дало можливість розділити учасниць за цією ознакою на дві групи для пошуку відповідностей між рівнем НПН та обраними ними копінг-стратегіями й механізмами соціально-психологічної адаптації.

При розподілі досліджуваних на дві незалежні групи за ознакою «працюють віддалено / працюють в офісі» статистично значуща відмінність [Введіть текст]

була виявлена лише для шкали «дистанціювання» методики КС. Для рівня НПН та для інших шкал за методикам КС та СТА не було виявлено статистично значущих відмінностей. Стратегія дистанціювання від ситуації та зменшення її значимості виявляється більш ефективною для працюючих в офісі.

При розподілі досліджуваних на дві незалежні групи за ступенем НПН у межах статистичної значущості не виявлено суттєвої відмінності за шкалами методик КС окрім шкали «втеча-уникнення». В ситуації пандемії, коли більшість стресових факторів є невідконтрольними, більш низький рівень НПН продемонстрували учасниці з більш високим показником за шкалою «втеча-уникнення».

Суттєва відмінність для двох груп за ступенем НПН виявлена також за шкалами «адаптивність», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність» та «інтернальність» методики СТА.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алтынова Н.В. Физиологическая адаптация студенток младших курсов к учебным нагрузкам в вузе / Н.В. Алтынова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2010. – № 1 (65). – С. 8-12.
2. Анциферова Л.К. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.К. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3-18.
3. Беребин М.А., Феномен астении и его роль в патогенетических механизмах пограничных расстройств и нарушений психической адаптации / М.А. Беребин, И.А. Скоробогатова. – Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики. – Москва, 2004. – С. 23-35.
4. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А.Бодров, – Москва, 2000. – 52 с.
5. Бодров В.А. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. / В.А. Бодров, В.Я. Орлов. – Москва: Ин-т психологии РАН, 1998. – 288 с.
6. Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Р.Е. Исаева и др. – СПб Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева,. – 2008.
7. Вейтен У. Стресс и его эффекты / У. Вейтен, М. Ллойд. – Общая психология: Тексты. - Т.2. - Книга 1. - Москва, 2002. - С. 501-542.
8. Волоскова Н.Н. Психология стресса. / Н.Н. Волоскова, Н.И. Глушкова, Н.А. Куксова. – Ставрополь, 2003. – 103 с.
9. Вяткин Б.А. Влияние психологического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности: Дис. док. психол. наук. / Б.А. Вяткин. – Пермь, Гос. пед. ун-т. – Пермь, 1980.
10. Гвоздева В.А. Введение в специальность программиста / В.А. Гвоздева. – Москва: ИД «Форум» – Инфра-М, 2007. – 208 с.
11. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П. Гримак. – Москва, 1989.
12. Динаміка COVID-19 в Україні [Електронний ресурс] / Сайт Кабінету міністрів України. Аналітичні панелі та відкриті дані. – Режим доступу: <https://covid19.gov.ua/analitichni-paneli-dashbordy>

13. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект./ М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – Минск, 1985. – 205 с.
14. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – Москва: Академический проект. Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
15. Кайгородова Б.В., Майсак Н.В. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция / Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2011. - 207 с.
16. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти / Л.А. Китаев-Смык. – Москва: НПФ Смысл, 2012. – 464 с.
17. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – Москва: Издательство «Академический Проект», 2009. – 943 с.
18. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-Смык. – Москва: Наука, 1983. – 367 с.
19. Кокс Т. Стресс / Т. Кокс. – Москва: Медицина, 1981. – 213 с.
20. Короленко Ц.П. Посттравматическое стрессовое расстройство у лиц с психической травмой в детстве / Ц.П. Короленко, Е.Н. Загоруйко. – Съезд психиатров России: Материалы съезда. – М., 2000. – С. 103-104.
21. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях / Ф.П. Космолинский. – Москва: Медицина, 1976. – 190 с.
22. Крымская О.С. Клинико-нейрофизиологическая и биохимическая характеристика головной боли напряжения у детей школьного возраста, подходы к терапии: Дисс. канд. мед. наук. / О.С. Крымская; – Иркутск, 2008. – 156 с.
23. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантул, 2010. – 64 с.
24. Кузнецова А.С. Методы психологической саморегуляции и психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека в связи с особенностями профессиональной деятельности: Автореф. дисс. . канд. психол. наук. / А.С. Кузнецова. – М., 1993. – 25 с.
25. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А.Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.

26. Лазарус Р.С. Транзактная теория и научное исследование эмоции и копинга / Р.С. Лазарус. – Москва: Медицина, 1987. – 67 с.
27. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. Психологические факторы на работе и охрана здоровья. / Р.С. Лазарус. – М.; Женева, 1989. – С. 121-126.
28. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс. / Р.С. Лазарус. – Ленинград: Медицина, 1970. – С. 178-208.
29. Лемак М. В., Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. – Ужгород. Видовництво Олександрі Гаркуші. 2011.
30. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова. – Вестник МГУ. – Сер. 14. Психология. 2000. – №3. – С. 4-21.
31. Маккей М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккей, М. Дэвис, П.Фэннинг. – СПб.: Питер, 2011. – 288 с.
32. Махнач А.В. К проблеме соотношения динамических психических состояний и стабильных черт личности / А.В. Махнач // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – №3. – С.35-43.
33. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова Москва, 1988. – 326 с.
34. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 480 с.
35. Наенко Н.И. Психическая напряженность./ Н.И. Наенко. – Москва, 1976. – 112 с.
36. Наймушина А.Г. Адаптационный потенциал системы кровообращения и высшей нервной деятельности у субъективно здоровых лиц при хроническом стресс: Дисс. ...док. мед. наук. / А.Г. Наймушина. – Курган, 2011. – 258 с.
37. Наратова-Бочавер С.К. Coping Behavior в системе понятий психологии личности. / С.К. Наратова-Бочавер. // Психологический журнал. – 1997. - № 5 – С. 20-30.
38. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Ленинград: Изд. Ленинградского университета, 1983. – 167 с.
39. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий. – Психология и школа. – 2004. – № 1– С.43-56

40. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса / Л.Е. Панин. Новосибирск: –Наука, 1983. – 243 с.
41. Подьяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними. / А.Н. Подьяков // Психологические исследования. – 2008. – № 1. – с. 14-23.
42. Постанова Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 р. № 211 Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 [електронний ресурс] / Сайт Кабінету Міністрів України. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text>
43. Програмне забезпечення SPSS (Statistical Package for the Social Sciences – Статистичний пакет для соціальних наук) [Електронний ресурс] / Офіційний сайт компанії ІВМ. Режим доступу: <https://www.ibm.com/analytics/spss-statistics-software>
44. Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности / А.О. Прохоров. – Самара, 1991. – 113 с.
45. Робу А.И. Стресс и гипоталамические гормоны / А.И. Робу. – Кишинев: Гитиинса, 1989. -220 с.
46. Селби А. Гимнастика от стресса / А. Селби. – Москва: Амфора, 2012. - 48 с.
47. Селье Г. На уровне целого организма: пер. с англ. / Г. Селье. – Москва, 1966. – 133с.
48. Селье Г. Стресс без дистресса: пер. с англ. / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1979. – 125 с.
49. Серван-Шрейбер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа / Д. Серван-Шрейбер. – Москва: Рипол Классик, 2013. – 352 с.
50. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф.Бурлачук, С.М. Морозов – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 2004. - 520 с.
51. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Дис. канд. психол. наук. / С.В. Субботин. – Пермь, 1993. – 152 с.
52. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К.В. Судаков. – Москва: Горизонт, 1998. – 267 с.
53. Судаков К.В., Умрюхин П.Е. Системные основы эмоционального стресса / К.В. Судаков, П.Е. Умрюхин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 112 с.

54. Умрюхин Е.А. Индивидуальные особенности достижения результатов целенаправленной деятельности и спектральные характеристики ЭЭГ студентов в предэкзаменационной ситуации / Психологический журнал. - 2005. – Т. 26. - № 4. – С. 57—65.
55. Умрюхин П.Е. Поведение в «открытом поле» и электрическая активность лимбических структур и коры мозга крыс с различной устойчивостью к эмоциональному стрессу / П.Е. Умрюхин // Журнал высшей нервной деятельности – 1996. – Т.46. – №5. – С. 953-956.
56. Фолкман С. Персональный контроль, стресс и копинг-процессы / С. Фолкман. – Москва: Медицина, 1984. – 54 с.
57. Хураськина Н.В. Изучение вегетативной регуляции сердечного ритма студентов / Н.В. Хураськина, Л.А. Александрова, Е.Н. Федотова // Современные проблемы естествознания: Материалы респ. науч.-практ. конф., посвящ. памяти Ю.А. Федорова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. – С. 144 -146.
58. Эриксон Э. Г. Детство и общество: пер. с англ. / Э.Г. Эриксон. – Санкт-Петербург: Летний сад, 2000.
59. Arnold, M. Stress and emotion / M. Arnold // Psychological stress. 1967. – № 4. Appleton-Century-Crotts. – P. 123-140.
60. Bowman G., Stern M. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies / Journal of Counseling Psychology. – 1995. 42. 3. – P. 294-303.
61. Breznitz, Sh. The noble challenge of stress / Sh. Breznitz. // Stress in Israel / Sh. Breznitz. Van Nostrand Reinhold Co. N.Y., 1983. – 267 p.
62. Hui, David S.; Azhar, Esam El; Madani, Tariq A.; Ntoumi, Francine; Kock, Richard; Dar, Osman; Ippolito, Giuseppe; Mchugh, Timothy D.; Memish, Ziad A. The continuing epidemic threat of novel coronaviruses to global health – the latest novel coronavirus outbreak in Wuhan, China [электронный ресурс] / International Journal of Infectious Diseases : journal. – 2020. – 14 January (vol. 91). – P. 264–266. – ISSN 1201-9712 Режим доступа: [https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712\(20\)30011-4/pdf](https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712(20)30011-4/pdf)
63. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Selfcoping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes / Asian Journal of Social Psychology, 2006. – 9. – P. 224-235.
64. Khrone H.W. Stress and Coping Theories [Электронный ресурс] / H.W. Khrone // Johannes Gutenberg-Universitat Mainz Germany. – 2002. – Режим доступа: http://userpage.fu-berlin.de/schuez/foalien/Krohne_Stress.pdf.

65. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping / NY: Springer publishing, 1984. – 218 p.
66. Rogers C.R. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach / Rogers Carl R., Rosalind F. Dymond. – Chicago: University of Chicago Press, 1954.
67. Tamres L.K., Janicki D., Helgeson V.S. Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping / Personality and Social Psychology Review. – 2002. 6. 1. – P. 2 – 30.

ДОДАТОК А

Методика «Оцінка нервово-психічного напруження» (Т.А.Немчин).

Текст опитувальника:

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- а) повна відсутність будь-яких неприємних фізичних відчуттів;
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність больових відчуттів:

- а) повна відсутність будь-яких відчуттів болю;
- б) больові відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- в) мають місце постійні больові відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- а) відсутність будь-яких змін у відчутті температури тіла;
- б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.

4. Стан м'язового тону:

- а) звичайний м'язовий тонус;
- б) помірне підвищення м'язового тону, почуття деякої м'язової напруги;
- в) значне м'язове напруження, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, руки (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- а) звичайна координація рухів;
- б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час письма, іншої роботи;

[Введіть текст]

в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, труднощі при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності в цілому:

а) звичайна активність рухів;

б) підвищення активності рухів, збільшення швидкості й енергійності рухів;

в) різке посилення активності рухів, неможливість всидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:

а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів з боку серця;

б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;

в) наявність неприємних відчуттів з боку серця - прискорення серцебиття, почуття стиснення в області серця, поколювання, біль у серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів в животі;

б) одиничні, швидко проходять і не заважають роботі відчуття в животі - підсмоктування в надчеревній ділянці, відчуття легкого голоду, періодичне бурчання в животі;

в) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

а) відсутність будь-яких відчуттів;

б) збільшення глибини і почастішання дихання, що не заважають роботі;

в) значні зміни дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, відчуття грудки в горлі.

10. Прояви з боку видільної системи:

а) відсутність будь-яких змін;

б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);

[Введіть текст]

в) різке почастищення бажання скористатися туалетом, труднощі і навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

а) звичайне потовиділення без будь-яких змін;

б) помірне посилення потовиділення;

в) поява рясного холодного поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

а) звичайний стан без будь-яких змін;

б) помірне збільшення слиновиділення;

в) відчуття сухості в роті.

13. Забарвлення шкірних покривів:

а) звичайна забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук;

б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;

в) збліднення шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

а) відсутність будь-яких змін, звичайна чутливість;

б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

в) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразників.

15. Почуття впевненості в собі, в своїх силах:

а) звичайне почуття впевненості в своїх силах, у своїх здібностях;

б) підвищення почуття впевненості в собі, віра в успіх;

в) почуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

[Введіть текст]

- а) звичайний настрій;
- б) піднесений, підвищений настрій, відчуття піднесення, приємного задоволення роботою або іншою діяльністю;
- в) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

- а) нормальний, звичайний сон;
- б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
- в) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон протягом декількох попередніх ночей, в тому числі напередодні.

18. Особливості емоційного стану в цілому:

- а) відсутність будь-яких змін в сфері емоцій і почуттів;
- б) почуття заклопотаності, відповідальності за виконувану роботу, азарт, активне бажання діяти;
- в) почуття страху, паніки, відчаю.

19. Завадостійкість:

- а) звичайний стан без будь-яких змін;
- б) підвищення завадостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму і інших перешкод;
- в) значне зниження завадостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразників.

20. Особливості мови:

- а) звичайна мова;
- б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності і т.і.);
- в) порушення мови - поява тривалих пауз, зупинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- а) звичайний стан;
- [Введіть текст]

б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;

в) почуття втоми, незібраність, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

а) звичайна пам'ять;

б) поліпшення пам'яті - легко згадується те, що потрібно;

в) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

а) звичайна увага без будь-яких змін;

б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;

в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.

24. Кмітливість:

а) звичайна кмітливість;

б) підвищення кмітливості, хороша винахідливість;

в) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

а) звичайна розумова працездатність;

б) підвищення розумової працездатності;

в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явища психічного дискомфорту:

а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань з боку психіки в цілому;

б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або поодинокі слабо виражені скороминучі і не заважають роботі явища;

[Введіть текст]

в) різко виражені різноманітні і численні серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширення ознак напруги:

а) одиничні слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

б) чітко виражені ознаки напруги, не тільки не заважають діяльності, але, навпаки, сприяють її продуктивності;

в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі і спостерігаються з боку різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

а) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

б) деякі ознаки напруги розвиваються лише при наявності реально важких ситуацій;

в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх причин.

29. Тривалість стану напруги:

а) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

б) триває практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи; припиняється незабаром після її закінчення;

в) досить значна тривалість стану напруги, що не припиняється протягом тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальна ступінь вираженості напруги:

а) повна відсутність або дуже слабка ступінь вираженості;

б) помірно виражені виразні ознаки напруги;

в) різко виражене, надмірне напруження.

ДОДАТОК Б

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [РоджерсДаймонд].

Текст методики:

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – посеред дня; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

[Введіть текст]

30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони заслуговують на це.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самотійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу мати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самотійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

ДОДАТОК В.

Методика визначення копінг-стратегій: опитувальник «копінг-стратегії». (Р. Лазарус)

Текст опитувальника: Опинившись у важкій ситуації, я ...

1. зосереджувалась на тому, що мені робити далі, – на наступному кроці
2. починала щось робити, знаючи, що це не спрацює, головне – робити хоч щось
3. намагалась схилити керуючих до того, щоб вони змінили свою думку
4. говорила з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. критикувала себе та докоряла собі
6. намагалась не спалювати мости, залишаючи усе як є
7. сподівалась на диво
8. мирилася з долею: трапляється, що мені не щастить
9. поводитись, начебто нічого не трапилось
10. намагалась не показувати своїх почуттів
11. намагалась побачити в ситуації щось позитивне
12. спала більше за звичайне
13. зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми
14. шукала співчуття й розуміння в кого-небудь
15. відчувала потребу висловити себе у творчості
16. намагалась забути все це
17. зверталась по допомогу до спеціалістів
18. змінювалась і росла як особистість в позитивному напрямку
19. вибачалась і намагалась усе заглидити
20. складала план дій
21. намагалась дати вихід своїм почуттям
22. розуміла, що сама викликала цю проблему
23. набиралась досвіду в цій ситуації
24. говорила з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації
25. намагалась покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням чи ліками
26. відчайдушно ризикувала
27. намагалась діяти не занадто поспішно, довіряючи першому пориву
28. знаходила нову віру в щось
29. знову відкривала щось важливе для себе
30. щось змінювала так, що все залагоджувалось
31. в цілому уникала спілкування з людьми
32. не допускала це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись
33. питала раду у родича чи друга, якого поважала
34. намагалась, щоб інші не дізнались, як погано йдуть справи
35. відмовлялась сприймати це занадто серйозно
36. говорила про те, що я відчуваю

[Введіть текст]

37. наполягала на своєму й боролася за те, чого хотіла
38. зганяла це на інших
39. користувалась минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації
40. знала, що треба робити, й подвоювала свої зусилля, щоб усе налагодити
41. відмовлялась вірити, що це насправді трапилось
42. давала обіцянки, що наступного разу все буде по іншому
43. знаходила пару інших способів вирішення проблеми
44. намагалась, щоб мої емоції не заважали мені в інших справах
45. щось змінювала в собі
46. хотіла, щоб усе це скоріше якось владналось чи скінчилось
47. уявляла собі, фантазувала, як усе це могло обернутися
48. молилася
49. прокручувала в голові, що мені сказати чи зробити
50. думала про те, як би у цій ситуації діяла інша людина, яким я захоплююсь, і намагалась діяти як вона.