

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
Факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
Кафедра психології та соціального забезпечення

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
рівень вищої освіти

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ СТУДЕНТАМИ З
РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ**

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність – 053 Психологія

Виконала: студентка II курсу, групи ПСМ-2 _____ С. О. Титаренко
Підпис

Керівник: доктор психологічних наук,
професор _____ О. А. Матеюк
Підпис

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та
соціального забезпечення _____ М. О. Оксютівич
Підпис

_____ 2023 р.

Житомир, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості застосування психологічних захистів студентами з різним рівнем емоційної зрілості»

Студентка: Титаренко Світлана Олександрівна

Керівник: д. психологічних наук, професор Матеюк Олег Анатолійович

Кваліфікаційна дипломна робота включає 91 сторінку, 1 таблицю, 17 рисунків, перелік джерел посилання складає 51 найменування, 5 додатків.

Ключові слова: долаюча поведінка, механізми психологічного захисту, емоційний інтелект, копінг-стратегія.

Об'єктом дослідження є психологічні механізми захисту особистості.

Предметом дослідження є особливості формування психологічних механізмів захисту у студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у разі стресу психологічна адаптація студентів відбувається, переважно, у вигляді двох механізмів: психологічного захисту та копінг-механізмів; особи з рівнем емоційного інтелекту, що вищий за середній, частіше, при виникненні життєвої ситуації, намагаються регулювати свої емоції і вчинки; емоційно незрілі підлітки найбільше схильні до уникання та відходу від проблеми.

Одержані результати можуть бути використані для кураторів студентських груп щодо формування конструктивних стратегій долаючої поведінки і механізмів психологічного захисту у студентів, які полягали у здійсненні постійного психолого-педагогічного супроводу студентів, особливо на початкових етапах навчання у ЗВО.

Студентка _____ С. О. ТИТАРЕНКО

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП			6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ЛЮДИНИ			10
	1.1.	Проблема психологічних захистів у сучасних психологічних дослідженнях	10
	1.2.	Використання психологічних механізмів захисту у юнацькому віці	18
	Висновки до розділу 1		25
РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ			27
	2.1.	Особливості емоційної сфери у студентів	27
	2.2.	Проблеми емоційної зрілості юнацтва	30
	2.3.	Взаємозв'язки емоційної зрілості із психологічними механізмами захисту студентів	37
	Висновки до розділу 2		41
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ			43
	3.1.	Опис досліджуваних та методик дослідження	43
	3.2.	Опис результатів емпіричного дослідження	53

3.3.	Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження	59
3.4.	Кореляційний аналіз результатів дослідження	61
3.5.	Факторний аналіз результатів емпіричного дослідження	68
3.6.	Рекомендації кураторам студентських груп щодо формування ефективних психологічних механізмів і стратегій долаючої поведінки у студентів	70
	<i>Висновки до розділу 3</i>	71
ВИСНОВКИ		73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		76
ДОДАТКИ		82

Я, Титаренко Світлана Олександрівна, цим засвідчую, що представлена до захисту магістерська робота виконана на основі власних наукових досліджень. Екст не містить доробку інших дослідників без відповідних посилань на їх праці.

Я попереджена про те, що буду недопущена до захисту, а в разі отримання диплому – буду позбавлена його відповідно до чинного законодавства України.

(підпис)

ВСТУП

Життя українського студентства в ситуації військової агресії росії проти України відбувається за крайньої невизначеності, нестабільності економічних, політичних, соціальних умов, що призводить до проблем дезорієнтації особистості в оточуючій соціальній дійсності, а також неможливості здійснення точного прогнозу свого майбутнього. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю та стресами. Психологічний захист – це сукупність форм поведінки, що забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій у психологічній науці прийнято називати долаючою, адаптивною поведінкою або копінг-поведінкою. Особливу категорію ресурсів стресостійкості надають і способи подолання стресових ситуацій – стратегії і моделі долаючої поведінки, тобто, копінг-стратегії.

До основних чинників, які спричиняють емоційне напруження студентів, можна віднести інформаційне та емоційні перевантаження, високий динамізм, нестачу часу, складність додання проблемних ситуацій в умовах воєнного стану. Так само сюди можна віднести наявність щоденних стресових ситуацій від перманентних бомбардувань українських міст, а також від особливостей змішаного або суто онлайн навчання у вищих закладах освіти.

Емоційна зрілість – це наявність в людини розвиненого емоційного інтелекту. Емоційний інтелект – це здатність людини до усвідомлення, прийняття та регулювання емоційних станів, почуттів інших людей та власних. Отже, емоційний інтелект, це інтегративне поняття, що включає в себе емоції, інтелект та волю; це засіб регулювання внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності людини. А копінг-стратегії – інструмент, за допомогою якого це регулювання здійснюється.

Мета дослідження – дослідити психологічні механізми захисту у проявах копінг-стратегій студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

Об’єкт дослідження – психологічні механізми захисту особистості.

Предмет дослідження – особливості формування психологічних механізмів захисту у студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

Гіпотеза дослідження: емоційний інтелект студентів є вже сформований, однак ще відсутні навички ефективного управління емоційними станами; емоційно незрілі студенти найбільше схильні до уникання та відходу від проблеми; емоційно зрілі студенти схильні до пошуку позитивного в негативних ситуаціях.

Відповідно до мети і гіпотези дослідження були сформульовані такі **завдання дослідження:**

- 1) Розглянути основні теоретичні підходи до проблеми емоційної зрілості та копінг-стратегій.
- 2) Виявити міру залежності копінгу від рівня емоційної зрілості студентів.
- 3) Порівняти копінг-стратегії поведінки студентів, з різним рівнем емоційної зрілості.
- 4) Розробити рекомендації кураторам студентських груп щодо формування ефективних психологічних механізмів і стратегій долаючої поведінки у студентів.

Для вирішення поставлених завдань і перевірки висунутої гіпотези дослідження були використані як теоретичні праці так і емпіричні методики.

Теоретико-методологічною основою дослідження є роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників Ю. Александровського, Л. Анциферової, Ф. Василюка, Р. Лазаруса, Г. Сельє, А. Маклакова, М. Манойлової, К. Муздибаєва, О. Назарова, М. Решетнікова, А. Сімак, Е. Хайма та ін.

Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези були використані такі методики: емоційного інтелекту (MEI) (М. Манойлова),

WOCQ («Ways of copy questionnaire» R. Lasarus, S. Folkman), визначення домінуючого стану (ДС); діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.

Для обробки отриманих результаті використовувалися такі методи математичного аналізу: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз (за критерієм Стюдента), факторний аналіз.

Дослідно-експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Житомирського технологічного фахового коледжу КНУБА. У дослідженні взяли участь 74 студенти (57 дівчат та 17 хлопців).

Теоретична значущість роботи полягає в тому, що розкрито особливості застосування копінг-стратегій студентами з різним рівнем емоційної зрілості. Створено та обґрунтовано дві факторні моделі, що визначають особливості копінг-поведінки у студентів з низьким та високим рівнем емоційної зрілості.

Аналіз психологічної літератури, одержані емпіричні дані та розроблені рекомендації можна використовувати педагогам та психологам для оптимізації психічного розвитку особистості студентів із формування у них в освітньому процесі у закладі вищої освіти (ЗВО) найбільш ефективних механізмів психологічних захистів і копінг-стратегій.

Практична значущість роботи визначається тим, що були розроблені рекомендації для кураторів студентських груп щодо формування конструктивних стратегій долаючої поведінки і механізмів психологічного захисту у студентів, які полягали у здійсненні постійного психолого-педагогічного супроводу студентів, особливо на початкових етапах навчання у ЗВО. Перспективним є розробка тренінгів з підвищення емоційної зрілості студентів. Важливим є не лише надання знань студентам про власні емоційні переживання, але й вироблення навичок регуляції емоційної сфери, що дасть змогу збільшити та розширити межі копінг-поведінки у вирішенні ними проблемних ситуацій.

Публікації. Результати магістерського дослідження викладено у науковій публікації:

Титаренко С. О., Матеюк О. А. Дослідження копінг-стратегії студента у процесі подолання кризи навчальної адаптації // Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: збірник тез доповідей XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький національний університет, 30.11.2023 р., 375 с.) : С. 311 – 315; Хмельницький, URL: <https://psy.khmnu.edu.ua/>

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів теоретичної й емпіричної частини, висновку, списку використаних джерел (51 найменування), 5 додатків (на 10 сторінках). Рукопис роботи містить 73 сторінки. Ілюстративний матеріал поданий у 1 таблиці та 17 рисунках.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ЛЮДИНИ

1.1. Проблема психологічних захистів у сучасних психологічних дослідженнях

У стресовій ситуації потрібно приймати неординарні рішення, докладати зусиль в обмежений час, саме тоді людина починає використовувати певні копінг-стратегії, які можуть бути успішними, а можуть і не дати бажаного результату. Але завдання захисних психологічних механізмів при стресових обставинах полягає в тому, щоб перебороти стрес, або зменшити його негативні наслідки, або уникнути його, чи просто терпіти його присутність. У цій роботі ми притримуємось підходу копінг-поведінки в описі механізмів психологічного захисту.

Поняття «coping» походить від англійського «cope» (долати). У психологічній літературі його перекладають, як адаптивна «долаюча поведінка» або «психологічне подолання». Теорія «копінгу» отримала загальне визнання. Найбільш розробленою є концепція Р. Лазаруса. Р. Лазарус розумів «копінг» як засоби психологічного захисту, що виробляються людиною від психотравмуючих подій, що впливають на ситуаційну поведінку [15, с. 20-30].

Термін «coping» почав активно використовуватися в американській психології на початку 60-х років для вивчення поведінки особистості у стресових ситуаціях. Ці дослідження, у свою чергу, стали частиною масивного когнітивного руху, який почав формуватися у 60-і роки роботами I. Jams (1958), M. Arnold (1960), D. Mechanic (1962), L. Murphy (1962), J. Rotter (1966), R. Lasarus (1966).

«Копінг» – термін, введений американським психологом А. Маслоу, – це така форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві

проблеми. Це поведінка, що може бути спрямована на подолання стресу, використовуючи різні засоби.

Копінг розглядають, в основному, як процес, що постійно змінюється. Дослідники вважають, що у даному процесі можна виділити три стадії. Перша стадія – попереджуюча. Діяльність на цьому етапі допомагає людині підготуватися до подолання стресових ситуацій, що насуваються. Друга стадія – безпосередня копінг – поведінка. Тут здійснюються когнітивні й поведінкові зусилля для вирішення конкретних завдань. На третій, відновлюючій стадії людина має справу з наслідками критичної події. Ціль даного етапу – обмежити розміри збитку, швидше повернутися в колишній нормальний стан. [12, с. 11].

Іноді поняття долаючої поведінки прямо пов'язують із особливостями особистості. Вважається, що особистісні характеристики серйозно впливають як на процес вибору й використання копінг-стратегій, так і на результати подібної діяльності. Звідси й трактування поняття копінгу як однієї з властивостей особистості.

Слід зазначити, що це поняття інтерпретується також як процес використання ресурсів, через те що, процес копінгу є по суті процесом мобілізації особистісних ресурсів і ресурсів середовища а також процес оптимального їх використання [43, с. 231].

Стосовно копінг-стратегій, то існує цілий ряд їх класифікацій, однак можна виділити три основних критерії, за якими будуються ці класифікації:

Емоційна проблемна копінг-стратегія:

1. Емоційно-фокусована копінг-стратегія – спрямована на врегулювання емоційної реакції.
2. Проблемно-фокусована копінг-стратегія – спрямована на те, щоб впоратися із проблемою або змінити ситуацію, що викликала стрес.

Когнітивна/поведінкова копінг-стратегія:

1. «Прихована» внутрішня копінг-стратегія – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

2. «Відкрита» поведінкова копінг-стратегія – орієнтована на поведінкові дії.

Успішна/неуспішна копінг-стратегія:

1. Успішна копінг-стратегія – використовуються конструктивні стратегії, що приводять в остаточному підсумку до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

2. Неуспішна копінг-стратегія – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Вважається, що кожна використовувана людиною стратегія копіngu може бути оцінена за усіма перерахованими вище ознаками, тому людина, яка опинилась у важкій ситуації може використовувати як одну, так і декілька стратегій долаючої поведінки.

Але як і саме поняття копіngu, поняття копінг-стратегій у різних авторів різне. Наприклад, дослідники сформулювали три стратегії долаючої поведінки, це такі стратегії, як стратегія сфокусована на оцінці, стратегія сфокусована на проблемі, і стратегія сфокусована на емоціях [35, с. 32].

Копінг-стратегія сфокусована на оцінці містить у собі зусилля людини встановити значення ситуації, зрозуміти негативні процеси, що відбуваються, і оцінити їх можливі наслідки. У рамках даної стратегії здійснюються логічний аналіз ситуації й пізнавальна підготовка, тобто людина вивчає ситуацію й розчленовує її. Ця стратегія може використовувати й неконструктивні навички, продуктивними захисними механізмами, наприклад, заперечення або зменшення загрози [35, с. 56].

Копінг-стратегія сфокусовані на проблемі, націлена на рішуче протистояння стресорам і їх наслідкам. Даний тип реакції на кризову ситуацію починається з одержання як можна більше надійної інформації щодо проблеми, з якою зіткнулась людина. Сюди ж можна віднести навички індивіда в пошуку підтримки й заспокоєння в близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій є прийняття рішень і

здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо боротись з проблемою [35].

Третя копінг-стратегія сфокусована на емоціях. Вона націлена на керування почуттями, викликаними кризовими подіями, і на підтримку емоційної рівноваги. Ефективні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, насамперед вселяють надію на зміну ситуації. Надія, міркування про позитивну перспективу допомагають людині придушувати негативні почуття й імпульсивні акти. Крім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб керування емоціями за допомогою терпіння [35].

Отже, описані три стратегії зосереджені на трьох основних сферах: на оцінці ситуації, на рішенні практичної проблеми й на власному емоційному стані.

Інша класифікація копінг-стратегій була розроблена С. Фолкманом і Р. Лазарусом зі своїми співробітниками вони розробили методику «Способи долаючої поведінки», що містила 67 видів реакцій індивіда на несприятливі події [38, с. 117-119].

Виокремлюють 8 дискретних стратегій:

1. Конфронтуюча стратегія – складається з агресивних зусиль людини змінити ситуацію, прояви незадоволення й гніву у відношенні того, що створило проблему.

2. Стратегія дистанціювання – описує спроби індивіда відокремити себе від проблеми, забути про неї.

3. Стратегія самоконтролю – полягає в старанні регулювати власні почуття й дії.

4. Стратегія пошуку соціальної підтримки – складається із зусиль індивіда знайти в суспільстві інформаційну, матеріальну й емоційну допомогу.

5. Стратегія прийняття відповідальності – полягає у визнанні своєї ролі в породженні проблеми й у спробі не повторювати колишніх помилок.

6. Стратегія уникання – складається із зусиль людини позбутися проблемної ситуації, піти з неї.

7. Стратегія планового вирішення проблеми – полягає у виробленні плану дій і здійсненні його.

8. Стратегія позитивної переоцінки – описує зусилля людини дати позитивне значення тому що відбувається, його спробу впоратися із труднощами відбуваються шляхом інтерпретації проблеми в позитивному світлі.

Всі вісім типів копінг-стратегій охоплюють зовсім різні орієнтації особистості. Щоб упоратися із ситуацією, людина або атакує навколишніх, або намагається одержати від них допомогу, або біжить від цієї ситуації, або відокремлює себе від даної проблеми, або надає ситуації позитивне значення, або фокусує увагу на своєму емоційному стані й поведінці (прагнення стримувати свої почуття й надалі не робити подібних помилок), або, нарешті, зосереджується на рішенні проблеми. В основному ці стратегії виключають один одну, але іноді – доповнюють. Дослідження показують, що кожна друга людина, опинившись у важкій ситуації, використовує одночасно кілька копінг-стратегій [38, с. 108].

Звичайно, ефективність долаття несприятливих життєвих подій залежить не тільки від вдалого вибору копінг-стратегії, але й від індивідуальних особливостей особистості. Адже в кризовій ситуації вік, стать, інтелект, сила характеру теж виступають як ресурси. Так, встановлено, що в порівнянні з молодими, люди похилого віку використовують менш енергійні форми копіngu. Крім того, виявлено, що якщо молоді люди використовують активні стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, то літні частіше обирають пасивну стратегію, фокусовану, головним чином, на своєму емоційному стані [45, с. 85-96].

Копінг-стратегії розглядаються в поведінковій, когнітивній і емоційній сферах і діляться на ефективні, неефективні й відносно ефективні.

Ефективні стратегії в поведінковій сфері спрямовані на взаємодію із соціальним оточенням, пошук підтримки. У когнітивній сфері ефективність проявляється аналізом труднощів, пошуком шляхів виходу, підвищенням

самоконтролю й самооцінки, вірою у власні ресурси. В емоційній сфері адаптивним вважається “оптимізм або оптимізація” – віра в успішне вирішення проблеми, впевненість у наявності виходу з будь-якої ситуації [16, с. 31].

Відносно ефективні копінг-стратегії – це варіанти поведінки, що характеризуються в поведінковій сфері тимчасовим відходом від вирішення проблем, у когнітивній сфері – зіставленням своїх труднощів із проблемами інших людей. Відносно адаптивними в емоційній сфері це такі копінг-стратегії, як зняття емоційної напруги – емоційне відреагування та перенесення відповідальності за свої проблеми на інших людей [16, с. 34].

Неефективні копінг-стратегії поведінкової сфери – це уникання думок про неприємності, ізоляція, відмова від вирішення проблем. На когнітивному рівні людина відмовляється переборювати труднощі через віру у свої сили, навмисну недооцінку неприємностей. В емоційній сфері неефективність проявляється почуттям безнадійності, покірності або злістю й «пошуком винних».

Таким чином, можна констатувати, що ефективними є копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, відносно ефективними – спрямовані на тимчасовий відхід від проблем, а неефективними копінг-стратегії, які означають відмову від вирішення проблем.

На вибір особистості тієї чи іншої копінг-стратегії (ефективної чи неефективної) впливають такі чинники як вік, стать та особливості особистості.

Значна частина досліджень у 60-70х роках була тісно пов'язана із проблемою стресу (Ф. Креггер, В. Любан-Плоцца, В. Пельдінгер, 1996). За визначенням Г. Сельє (1959) стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично давня реакція організму у відповідь на різні стимул-реакції середовища, що готує його до фізичної активності (наприклад, до втечі і т. п.). Поняттям «стресор» він позначив фізичні, хімічні і психічні навантаження, які може проходити організм. Якщо навантаження надмірні або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть привести до фізіологічних і навіть структурних порушенням [47, с. 147].

L. Murphy (1962) досліджував способи подолання дітьми обставин, що супроводжують кризи розвитку. До них відносилися активні зусилля особи, спрямовані на опанування важкої ситуації або проблеми. Термін «coping» при цьому розуміється, як прагнення індивіда вирішити певну проблему. Проблема «копінгу» (долаючої поведінки) виникла в психології в другій половині XX ст. [12, с. 130-152].

У численних роботах наголошується, що при недостатньому розвитку конструктивних форм долаючої поведінки (копінг-поведінки) збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати «пусковим механізмом» у процесі виникнення психосоматичних і інших захворювань.

Незважаючи на різноманіття досліджень, присвячених проблемі копінг-стратегій, вони, в основному, стосувалися фізичних і психосоматичних захворювань. При дослідженні станів психічної дезадаптації у колишніх воїнів (Д. Алексєєва, Б. Карвасарський, Т. Ташликов, А. Якубзон) автори описують три основних типи стратегій поведінки у подоланні хвороби: активно-захисний, пасивно-захисний і деструктивний [22, с. 89].

При активно-захисному стилі поведінки ці досліджувані використовували такі мобілізуючі копінг-стратегії, як активне включення у роботу, відхід від хвороби у роботу, перспективне планування дій, збереження активності при невдачах, заперечення тягара хвороби.

При пасивно-захисному типі в основі копінг-поведінки лежить відступ, примирення і капітуляція перед хворобою і її наслідками. Ситуація, що склалася, оцінювалася як непереборна, як «поворотний пункт життєвої дороги».

Деструктивний стиль поведінки виявлявся у порушеннях соціального функціонування хворих. Постійна внутрішня напруженість, дисфоричний відтінок настрою служили ґрунтом для вибуховості, конфліктів, незлагодженості, формування деліквентної поведінки. У стресових ситуаціях при деструктивній, самознищуючій поведінці ці хворі удавалися до розрядки негативних афектів у поведінці за типом acting-out (алкоголізація, агресивні дії, суїцидальні спроби, вживання наркотичних засобів та ін.).

Дослідження копінг-поведінки юнаків, що виховуються поза сім'єю і юнаків з адиктивною поведінкою показали, що поєднання активних копінг-стратегій з позитивною Я-концепцією можуть розглядатися як чинник резистентності до стресу, у той час як поєднання пасивних копінг-стратегій з негативною Я-концепцією можуть розглядатися як чинник підвищеної уразливості до стресу [42, с. 157].

Адаптивна функціональна копінг-поведінка характеризувалася використанням відповідних до віку копінг-стратегій з переважанням активних проблемно-вирішальних і спрямованих на пошук соціальної підтримки. Дисфункціональна (адиктивна) копінг-поведінка відрізнялася і використанням пасивних копінг-стратегій, основною з яких була стратегія уникнення, спрямованість на соціальну ізоляцію, активне використання захисних механізмів.

Дослідження копінг-поведінки у хворих невротиками (Є. Чехлатий, 1994, І. Веселова, 1995) свідчать про те, що вони достовірно рідше, у порівнянні із здоровими людьми, використовують адаптивні форми копінг-поведінки, такі як пошук соціальної підтримки, альтруїзм, оптимістичне відношення до труднощів. Хворі невротиками частіше, ніж здорові, схильні вибирати копінг-поведінку за типом ізоляції і соціального відчуження, уникнення проблеми і придушення емоцій, легко впадають у стан безнадійності і покірності, схильні до самозвинувачень.

В. Воловик відзначає значення для соціальної адаптації деяких психологічних особливостей, зокрема, аутистичних властивостей особи. Дослідження вітчизняних авторів (Т. Гончарська, Н. Мальков) показали, що функціональна недостатність хворих шизофренією виявляється у відчутті невпевненості у собі, відчутті власної неповноцінності, у невмінні природно, невимушено виражати свої думки і відчуття, об'єктивно оцінювати ситуації, встановлювати повноцінні контакти з людьми. Багато чисельні дослідження вказують на те, що дефіцит у навичках соціальної і проблемно-вирішальної поведінки може значно знижувати здатність пацієнтів з шизофренією

ефективно упоратися із стресовими життєвими ситуаціями. Низька самооцінка сприяє сприйняттю себе як нездатного вирішувати проблемні ситуації й приводить до підвищення рівня щоденного стресу і родинних труднощів. Крім того, пацієнти використовують дуже обмежену, на думку авторів, кількість копінг-стратегій, головним чином уникнення. Ці стратегії можуть бути корисними для короткочасного управління тривогою, але вони стають непродуктивними при тривало існуючих стресах, таких як подружні конфлікти і одужання від психічного захворювання [13, с. 17-22].

Теоретичний аналіз проблеми різноманітності копінг-стратегій людини дав нам суттєвий обсяг інформації з цього питання. Значна частина досліджень в 60-70-х роках була тісно пов'язана з проблемою стресу і шляхами виходу із стресу (копінг-стратегій людини).

Процес подолання стресу визначається використовуваними для його реалізації індивідуальними можливостями (ресурсами), а також стратегіями поведінки і способами дій в стресогенній ситуації. Ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують суть даного процесу [13, с. 17].

Проблема психічної регуляції функціонального стану людини (психологічної напруженості, стресу, втоми, моногонії тощо) є предметом вивчення багатьох вітчизняних фахівців (Л. Дикої, А. Леонової, В. Маріщука, В. Медведєва, А. Прохорова, Л. Чайнової та ін.). Дослідження механізмів зародження, розвитку, прояву і подолання цих несприятливих станів дозволяють обґрунтувати і розробити методи їх профілактики і корекції, засновані на знанні особливостей патогенетичних процесів, функціональних порушень [38, с. 57].

Подолання стресу може розвиватися неусвідомлено, що особливо характерне для початкової стадії деяких стресогенних дій; надалі воно виявляється як усвідомлений процес формування і реалізації відповідних зусиль людини. Активним і усвідомленим цей процес є і при виникненні загрози, чеканні дії стресорів, спогадах про стресові ситуації.

1.2. Використання психологічних механізмів захисту у юнацькому віці

У більшості досліджень навчання студентів ЗВО розглядалося як їх пристосування до нових умов навчальної діяльності, підкреслювалася кризовість їх адаптаційного процесу у зв'язку з досить значною кількістю відрахувань студентів, а також навантажень під час самого навчання [4]. Проте недостатньо вивченим залишається подолання цієї кризи студентами з позицій долаючої копінг-поведінки, яка є індивідуальним способом взаємодії людини з важкою життєвою ситуацією, вимоги якої перевищують ресурси особистості. Проблема подолання криз і в зарубіжній, і у вітчизняній психології традиційно розглядається з позицій долаючої поведінки [2; 3].

Долаюча (копінг) поведінка є сукупністю усвідомлених когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль, спрямованих на зміну/розв'язання критичної ситуації, які дозволяють або звикнути до неї, терпіти її дію, або відхилитися від вимог, які вона висуває [8, с. 54].

Долаюча поведінка студентів є традиційним предметом дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів, яких в основному цікавила специфіка подолання ними екзаменаційного стресу [3, с. 32]. Разом з тим проблема подолання студентами адаптаційної кризи залишається практично не дослідженою. У зв'язку з цим актуальним представляється вивчення долаючої поведінки у процесі подолання кризи навчальної адаптації для здійснення психологічного супроводу студентів у початковий період навчання у ЗВО, з метою оптимізації їх психологічного стану і підвищення продуктивності навчальної діяльності у зв'язку з їх рівнем емоційної зрілості.

Навчання у ЗВО супроводжується переживанням різних стресових ситуацій, пов'язаних як з навчальним процесом, так і з особистими взаєминами. Найбільш важким є адаптаційний період, коли відбувається входження в нову соціальну ситуацію розвитку. Кризовість цього періоду підтверджується об'єктивними показниками, такими як велика кількість відрахувань студентів, а

також суб'єктивними – це переживання молодими людьми складності або нездатності перебудуватися зі шкільної системи навчання на вузівську, змінити навчальну діяльність згідно вимог викладачів, засвоювати більший обсяг знань, асимілюватись до умов нового колективу. На сьогодні ця проблематика обтяжується наявним рівнем емоційної зрілості студентів [29, с. 143], а також умовами воєнного часу.

Копінг може сприяти оволодінню ситуацією, ослаблювати або пом'якшувати її дію, при цьому копінг не є автоматизованою адаптивною поведінкою, як, наприклад, психологічний захист. Можна суб'єктивно «справитися» з ситуацією за допомогою включення несвідомих захисних механізмів. Сенса захисних механізмів – зміна образу світу за принципом задоволення (несвідомий копінг). Захисні механізми є більш нав'язаними, ригідними, вони спотворюють реальність. Функція копінг-поведінки протилежна – людина визнає незмінність світу і намагається змінити себе, керуючись принципом реальності. Копінг-поведінка є більш цілеспрямованою, гнучкою й адекватною до реальності.

Не зважаючи на те, що копінг-поведінка спрямована на підвищення адаптації особистості до середовища, даний процес може бути неконструктивним і неефективним і призводити до дезадаптації і погіршення функціонування людини в соціумі. Питання про ефективний і неефективний копінг безпосередньо пов'язане з поняттям копінг-стратегій. Копінг-стратегії – це ті прийоми і способи, за допомогою яких і відбувається процес подолання [3, с. 56].

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як поступити, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій. Емоційно-орієнтований копінг включає думки і дії, які мають своєю метою понизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки або дії дають відчуття полегшення, проте не спрямовані на усунення загрозової ситуації, а

просто дають людині можливість відчувати себе краще. Прикладом емоційно-орієнтованого копіngu є: уникнення проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів для того, щоб розслабитися.

Питання про динаміку копіngu безпосередньо пов'язане з проблемою прогнозу тієї або іншої поведінки людини у стресовій ситуації. Зарубіжні дослідники відзначають, що люди по-різному інтерпретують стресову ситуацію [4]. Вони можуть оцінювати її як загрозу або як вимогу. Стресові наслідки можливі тільки в тому випадку, якщо подія сприймається індивідом як загроза; якщо ж подія сприймається як вимога, то це викличе інший спосіб відповіді на неї. Оцінка тієї або іншої стресової події залежить від оцінки особистістю своїх ресурсів подолання стресора, які можуть бути базуватись на індивідуальному досвіді, знаннях або практиці або ж на самооцінці, сприйнятті власної компетентності та ін. На сьогоднішній день питання залишається відкритим з приводу того, які характеристики середовища або особистості можуть справляти найбільший вплив на процес подолання, особливо залежно від рівня емоційної зрілості.

Будь-яка долаюча поведінка починається з оцінки середовища, яке оцінюється як значуще для життя і гарного самопочуття, як шкідливе, вигідне, загрозливе або мінливе. Характер такої оцінки впливає на копінг, який у свою чергу змінює відносини «людина-середовище» і, як наслідок, емоційну відповідь. Таким чином, копінг виступає як «медіатор емоційної відповіді» [1, с. 123].

Існує цілий комплекс ситуаційних змінних, які можуть зумовлювати копінг-відповідь. До таких змінних відносяться: значущість події в житті людини, сила стресової дії, тривалість дії, складність подолання, можливість прогнозу і ступінь суб'єктивного контролю ситуації людиною.

Невизначеність ситуації безпосередньо пов'язана з такими параметрами оцінки ситуації як можливість прогнозу. Прогнозованість події означає те, наскільки людина здатна передбачити динаміку, розвиток ситуації. Зі

зростанням невизначеності ситуації зменшується ступінь прогнозованості події, і, як наслідок, стає неможливим застосування копінг-стратегій, пов'язаних з плануванням своїх дій з подолання стресової події.

Така стратегія як «розрядка» значущо переважає у студентів, тобто студенти у важких життєвих ситуаціях, при стресах, внутрішніх конфліктах значно частіше використовують різні способи зняття напруження, розрядки, вдаючись, ймовірно, до алкоголю, азартних і комп'ютерних ігор, прослуховування музики і тому подібне [26, с. 159].

«Відчуження» як копінг-стратегія значущо частіше використовується студентами. Ця стратегія полягає в тому, що людина психологічно відсторонюється від джерела стресу і таким чином знижує його негативний вплив, значущість. Така стратегія є успішною у тих випадках, коли джерело стресу знаходиться поза зоною особистого контролю. У решті інших випадків ця стратегія неефективна, оскільки проблема не вирішується, розв'язання відкладається на невизначений термін, стрес може набути хронічної форми. Специфіка навчання у вузах напівзакритого типу, на наш погляд, привчає людину не відкладати розв'язання ситуації, коли ситуація знаходиться в зоні контролю.

Використання такої копінг-стратегії як «фаталізм» значно частіше властиве студентам. Дана стратегія є повною відсутністю супротиву щодо негативних чинників. Людина приймає ситуацію, навіть не намагаючись змінити хоч би щось. Ми вважаємо, що вибір професії студентами в деякому розумінні міняє сприйняття життя, подій, інших людей, робить особистість більш стійкою відносно життєвих обставин. Тому більшості студентів складно змиритися з тим, що їх не влаштовує, і очікувати в бездіяльності, чим саме завершиться та або інша ситуація. Недоліком такого підходу може бути те, що студенти можуть намагатися міняти навіть ті обставини, які не підлягають змінам з боку людини [26, с. 160].

Стратегію «позитивне мислення» значущо частіше використовують. Ця стратегія дозволяє навіть у неприємних, стресових ситуаціях побачити і

оцінити позитивний компонент, стимул до подальшого розвитку. Ми вважаємо, що ця стратегія рідше використовується студентами, тому що вони менш схильні до аналізу ситуації і рефлексії, а більше – до дії. У цьому, безумовно, є негативний момент – позитивне мислення дає можливість людині, аналізуючи кожную невдачу, неприємність і тому подібне, що називається «вчитися на власних помилках», швидше напрацьовувати необхідний життєвий досвід. Небажання або нездатність бачити в неприємному позитивний момент може гальмувати розвиток особистості.

Також студентами-психологами використовується копінг-стратегія «заперечення». Сутність цієї стратегії полягає в тому, що людина заперечує саму наявність негативного чи стресового чинника. Ми вважаємо, що таким студентам не властиво одурювати самих себе, «ховати голову в пісок» через специфіку особистості, яка формується у процесі первинної професіоналізації. Тобто їм властива активна боротьба, подолання важких ситуацій [26, с. 163].

Така стратегія як «порівняння» припускає порівняння власних особистих особливостей з особливостями інших людей, власної поведінки з поведінкою інших людей. Ми вважаємо, що дана стратегія може формуватися і у процесі первинної адаптації і професіоналізації, коли студенти свідомо або несвідомо порівнюють власні досягнення з досягненнями інших і переносять цю стратегію у повсякденне життя. Дана стратегія не завжди є ефективною, оскільки конструктивніше порівнювати себе з самим собою й оцінювати власний досвід перемог і поразок, не орієнтуючись на перемоги і поразки інших.

Копінг-стратегія «контроль емоцій» полягає в тому, що у складних стресових станах людина зберігає спокій, здатність тверезо оцінювати ситуацію. Ми вважаємо, що студентам у ході первинної професіоналізації й адаптації доводиться оволодівати здатністю стримувати, в першу чергу, негативні емоції, контролювати їх прояв. Часте використання даної стратегії може привести до негативних наслідків і навіть розвитку соматичних

захворювань, оскільки невідреаговані емоції руйнівні діють на тіло і психічне здоров'я [26, с. 197].

Така стратегія як «обережність» полягає у тому, що людина у складній, неприємній і стресовій ситуації вважає за краще не здійснювати ніяких імпульсивних, необдуманих дій, вчинків, почекати і прийняти оптимальне рішення. Студентам меншою мірою властиво використання даної стратегії, оскільки, на наш погляд, вони не схильні до тривалого аналізу, обдумування ситуації, ймовірно частіше вони вважають за краще діяти швидко, ризикуючи, але виграючи. В деяких випадках дана стратегія є неефективною, оскільки імпульсивне рішення може виявитися найочевиднішим, але неконструктивним, таким, що приводить до негативного розвитку подій, загострення ситуації, а не її розв'язання [26, с. 184].

Копінг-стратегія «набуття сили» частіше використовується і полягає у тому, що людина накопичує силу (м'язову, соціальну, професійну і тому подібне), вважаючи, що сила вирішує все. Студенти йдуть за шляхом накопичення сили, маючи намір за її рахунок отримати високі позиції в різних сферах життя. Дана стратегія може бути ефективною в достатньо обмеженому колі ситуацій, тобто там, де сила дійсно цінується і є значущою.

Така стратегія як «відхід» – це стратегія фізичного відходу або психологічної усунутості від стресової ситуації. Студентам є властивою у значно меншій мірі, тому що вони вважають за краще активно діяти, а не самоусуватися. Стратегія в більшості випадків не ефективна, оскільки відхід не сприяє вирішенню ситуації, проблема залишається невирішеною, її розв'язання просто відкладається у часі [26, с. 145].

Стратегія «самозмінення» полягає у тому, що ситуація подолання конфлікту і кризи оцінюється як джерело особистісного зростання, набуття цінного життєвого досвіду і зміни на краще. Студенти йдуть за шляхом зміни зовнішніх обставин, а не власної особистості. В даному випадку це менш ефективно, ніж використовувати життєві обставини для ментальних змін і саморозвитку.

Копінг-стратегія «подолання поза реальністю» дозволяє досягти бажаного хоч би в уяві, а позитивні емоції, що виникають при цьому, дають сили для існування у важких життєвих ситуаціях. На наш погляд, студенти більш схильні діяти, ніж мріяти, їх задовольняють тільки реальні досягнення, а не уявні. Хоча в деяких випадках фантазування, програвання у внутрішньому плані ситуацій успішності сприяє досягненню успіху в реальному житті [26, с. 140].

Копінг-стратегія «віра» припускає наявність віри у те, що ситуація може вирішитися сама собою, втрутяться якісь сили, допоможе хтось або щось, тобто можна вірити і самому не докладати ніяких зусиль до усунення конфліктної або стресової ситуації. Студенти рідше удаються до даної стратегії, оскільки вважають за краще спиратися на власні сили, задіюючи свої внутрішні резерви [26, с. 151].

Таким чином, копінг-стратегії у студентському середовищі активно поширюються і залежать від особистісних якостей, а особливо від індивідуального реагування на стресову ситуацію.

Висновки за розділом

Поняття «coping» походить від англійського «cope» (долати). У психологічній літературі його перекладають, як адаптивна «долаюча поведінка» або «психологічне подолання». Теорія «копінгу» отримала загальне визнання. Найбільш розробленою є концепція Р. Лазаруса. Він розумів «копінг» як засоби психологічного захисту, що виробляються людиною від психотравмуючих подій, що впливають на ситуаційну поведінку.

Дослідники сформулювали три стратегії долаючої поведінки, це такі стратегії, як стратегія сфокусована на оцінці, стратегія сфокусована на проблемі, і стратегія сфокусована на емоціях. Описані три стратегії зосереджені

на трьох основних сферах: на оцінці ситуації, на рішенні практичної проблеми й на власному емоційному стані.

Копінг-стратегії розглядаються в поведінковій, когнітивній і емоційній сферах і діляться на ефективні, неефективні й відносно ефективні.

Ефективними є копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, відносно ефективними – спрямовані на тимчасовий відхід від проблем, а неефективними – копінг-стратегії, які означають відмову від вирішення проблем.

Долаюча (копінг) поведінка є сукупністю усвідомлених когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль, спрямованих на зміну/розв'язання критичної ситуації, які дозволяють або звикнути до неї, терпіти її дію, або відхилитися від вимог, які вона висуває.

Загалом, проблема подолання студентами адаптаційної кризи залишається практично не дослідженою. У зв'язку з цим актуальним представляється вивчення долаючої поведінки у процесі подолання кризи навчальної адаптації для здійснення психологічного супроводу студентів у початковий період навчання у ЗВО, з метою оптимізації їх психологічного стану і підвищення продуктивності навчальної діяльності у зв'язку з їх рівнем емоційної зрілості.

РОЗДІЛ II

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Особливості емоційної сфери у студентів

Емоції – особливий клас суб'єктивних психологічних станів, які відображають у формі безпосередніх переживань, відчуттів (приємне й неприємне), відношення людини до світу, людей, процес і результати її практичної діяльності. До класу емоцій відносяться настрої, почуття, афекти, страсті, стреси. Це так звані «чисті» емоції. Вони включені в усі психічні процеси й стани людини. Будь-які прояви її активності супроводжуються емоційними переживаннями.

У людини головна функція емоцій полягає в тому, що завдяки емоціям ми краще розуміємо один одного, можемо, не користуючись мовою, судити про стани один одного й краще налаштовуватися на спільну діяльність і спілкування. Чудовим, наприклад, є той факт, що люди, які належать до різних культур, здатні безпомилково сприймати й оцінювати вираження людського обличчя, визначати по ньому такі емоційні стани, як радість, гнів, сум, страх, відраза, подив.

Надзвичайно складною, суперечливою стадією життєвого шляху, в якому закладається ціннісний фундамент особистості та обирається життєва філософія, є старший шкільний вік або ранній юнацький вік. У цей період виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу в доросле життя.

Ранній юнацький вік, на думку А. Лічко, – це критичний період для виникнення психопатій, появи психічних травм та девіантної поведінки [28, с. 136]. Старші школярі виявляють дуже високий, по відношенню до інших

вікових періодів, рівень тривожності в усіх сферах спілкування, особливо зростає тривожність у спілкуванні з батьками та дорослими, від яких вони в чомусь залежать. Це супроводжується втратою інтересу до навчання, зниженням успішності навчальної діяльності, виникненням міжособистісних конфліктів та внутрішніх суперечностей. Водночас старшокласники характеризуються більш диференційованими емоційними реакціями та засобами вираження емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем та саморегуляцією. Їхня загальна цікавість до психологічного аналізу своєї особистості, її можливостей та недоліків стає сприятливою умовою для процесу самовдосконалення.

Узагальнення даних відносно раннього юнацького віку (І. Левітов, І. Кон та ін.) [15], засвідчує, що характерними рисами цього вікового періоду є підвищена емоційність, яка знаходить відображення у розвитку почуттів дружби й любові, високому рівні емпатії. Рівень тривожності високий в 15-16 років, а наприкінці 16 років спадає, але до 17 років знову зростає. Загалом цей період характеризується особистісною стабілізацією, зменшенням невпевненості в собі, внутрішньої небезпечності й тривожності, почуттів залежності й неповноцінності.

Відомо, що для осіб цього віку характерна наявність значної кількості факторів навчальної діяльності, які напружують: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, актуалізується потреба у професійному самовизначенні, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальні навантаження. Аналіз літературних джерел показує, що в даний час найширше висвітлені основні емоційні властивості раннього юнацького віку, які мають більш різноманітні форми прояву в порівнянні з іншими віковими групами, а саме: високий рівень тривожності у спілкуванні, вища диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість порівняно з підлітками, більша психічна саморегуляція (Л. Дементій; І. Павлова) [9; 29].

Характеризуючи емоційну сферу сучасного юнацтва, дослідники (Г. Крайг, А. Прихожан, Ф. Райс та ін.), перш за все, відмічають її особливу уразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму, агресії тощо [36; 42]. Особливості емоційності осіб юнацького віку виявляються також у розширенні емоційних переживань, збагаченні їх палітри.

Емоційність юнацтва – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (позаситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності. З позицій континуально-ієрархічного підходу під емоційністю розуміють інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується сполученням різнорівневих показників, при цьому якісні (модальність і знак) характеристики визнаються основними в структурі емоційності [36, с. 19].

Можна виділити наступні **чинники, що впливають на емоційні реакції осіб юнацького віку:**

- 1) різноманітність пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;
- 2) більша, ніж у підлітків стабільність емоцій і почуттів;
- 3) здатність до співпереживання, тобто здатність відгукуватися на почуття інших, близьких людей;
- 4) розвиток естетичних почуттів, здатність зауважувати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає студентам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття в студентів більше складні, ніж у учнів шкіл. Але, з іншого боку, вони можуть підмінюватися незрілими й неправильними естетичними уявленнями;
- 5) більша стабільність і глибина дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зрадництво;

б) поява почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності і щирості.

У більшості випадків виникаюче почуття любові викликає в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвинути фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття і прагнення.

Дані, отримані І. Дубровіною та О. Ільїним, показують, що у всіх вікових групах схильність до прояву радості явно переважає над схильністю до прояву гніву, страху й суму. Схильність до гніву виражена трохи більше, ніж схильність до страху і суму, а схильність до суму виражена найменше [11, с. 42].

Для трьох емоцій (радості, гніву і суму) динаміка їхньої зміни з віком практично однакова, а саме, спостерігається більш виражений їхній прояв в період статевого дозрівання. Протилежна тенденція в цей же період спостерігається відносно страху: його виразність зменшується [38, с. 43].

2.2. Проблеми емоційної зрілості юнацтва

Емоційна зрілість є частиною особистісної зрілості людини і тісно пов'язана з її розвитком. Кожна особа, проходить закономірні стадії свого розвитку, набуваючи певних фізіологічних і психологічних новоутворень, життєвого досвіду. Це допомагає згодом людині успішно функціонувати, пристосовуючись до змін того, що оточує. Під час переходу від одного вікового етапу до іншого відбуваються кризи розвитку. Вони мають велике позитивне значення в процесі дорослішання, але часто супроводжуються конфліктами і соціально непридатними формами поведінки юнаків [33].

Труднощі у вирішенні емоційно особистісних проблем в період юнацької кризи знижують самооцінку юнака, вносять дисбаланс у його самопочуття і

часто породжують неадекватні, деструктивні форми поведінки. Це не може не впливати на процес його успішної адаптації, особистий розвиток. Часто юнаки не здатні самотійно справитися зі своїми травмуючими переживаннями і потребують підтримки і корекційно-відновлюваної допомоги.

На сьогоднішній день необхідні функціональні, екологічні методи і технології корекційно-відновлювальної роботи, які б сприяли стійким особистим змінам індивіда, його емоційної регуляції, допомагали б юнакові досягти повноти своєї самореалізації. Однією з таких технологій може служити динамічний підхід у психокорекційній роботі. Теоретичною і практичною базою психодинамічної корекції є праці вітчизняних і зарубіжних учених І. Павлова, Л. Виготського, Д. Узнадзе, В. Небилицина, Р. Вудвортс, З. Фрейда, К. Юнга, Е. Еріксона, А. Фрейд, М. Кляйна та ін. Предметом динамічної психології є мотивація людської поведінки, емоції, конфлікти, тобто динамічний (спонукальний, афектний) аспект психічного життя [33, с.69].

Бути емоційно зрілим, значить: щиро проявляти власні емоції і вміти робити їх доступними для сприйняття іншою людиною; уміти керувати своїм емоційним станом; бути чуйним до інших людей і розуміти їх емоційний стан; уміти конструктивно взаємодіяти. Емоційно зріла людина – природна у своїй поведінці і толерантна під час взаємодії з іншими. Всі ці якості допомагають людині жити у гармонії з собою і навколишнім світом, активно володіти своїми внутрішніми адаптаційними ресурсами і успішно використовувати їх в будь-якій кризовій ситуації.

Проблема емоційної зрілості розглядалась у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів (А. Ребер, А. Сухарев, О. Чебикін, С. Lambert, W. Menninger та ін.), психофізіологів (П. Фресс, П. Симонов та ін.) та психотерапевтів (D. Abrahamsen, K. FitzMaurice та ін.) [33, с.74].

Значний внесок у вирішення проблеми емоційної зрілості особистості зробили О. Чебикін, А. Маурер, J. Murray та ін., в роботах яких викладені загальні уявлення щодо її дослідження та формування. Результати досліджень Г. Бреслава, О. Запорожця, Я. Неверовича, О. Кульчицької, Е. Носенко,

А. Ольшаннікової, Е. Хомської, О. Яковлевої та інших, що спрямовані на виявлення певних закономірностей становлення емоційної сфери; К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, Л. Божович, Б. Братуся, А. Маслоу, В. Моргуна, В. Ядова, в яких розкривається зміст понять «зрілість» та «особистісна зрілість»; а також О. Асмолова, Л. Виготського, Г. Крайга, І. Кона, О. Леонтьєва, Д. Ельконіна та інших, які пов'язані з визначенням факторів розвитку особистості, актуалізують проблему поглибленого пізнання емоційної зрілості. Адже, як вказують В. Вілюнас, О. Леонтьєв, П. Фресс та інші, дослідження емоційної зрілості відноситься до малорозроблених напрямів психології [33, с. 83]. На теперішній час ще недостатньо визначено психологічний зміст емоційної зрілості та основні ознаки, що характеризують цей феномен.

У віковій та педагогічній психології переважне значення в цьому плані також набуває проблема діагностики емоційної зрілості у юнацькому віці. Саме цей період, за даними Л. Божович, Р. Грановської, І. Кона, А. Ольшаннікової, Л. Потапчук, О. Толстих та інших, може вважатись оптимальним щодо її становлення [15, с. 97].

Емоційна зрілість розглядається як інтегративна риса особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. Вона відображається у особливостях прояву таких властивостей, як емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія. Визначені етапи становлення емоційної зрілості в юнацькому віці (16-17 років та 18-23 роки), кожний з яких має характерні особливості динаміки цього процесу. Встановлено залежність емоційної зрілості особистості від рівня її екстраверсії й товариськості. Створено типологічну модель емоційної зрілості особистості, яка охоплює 7 типів (експресивний, саморегуляційний, емпатійний, гармонійний, саморегуляційно-емпатійний, експресивно-емпатійний та експресивно-саморегуляційний), розкрито властивості, найбільш характерні для кожного з них. Отримала подальший розвиток методика діагностики емоційної зрілості,

удосконалення якої дозволяє оцінити прояв основних властивостей емоційної зрілості стосовно віку випробуваних [33].

Особливе місце у розв'язанні проблеми особистісної зрілості належить працям М. Боришевського, Л. Бурлачука, О. Киричука, Г. Костюка, І. Кона, В. Сафіна й іншим авторам. Так, зокрема, І. Кон, В. Сафін розглядають формування особистісної зрілості як один із найважливіших показників самовизначення особистості. Вступаючи у світ дорослих відносин, юнацтво засвоює загальнолюдські духовні цінності, виробляють своє ставлення до них, формують свій погляд та свої переконання. Цей вік сприятливий для розвитку відповідальності, самостійності, здатності до активної участі в житті суспільства і свого особистого життя, до конструктивного вирішення різних проблем самовизначення. Наскільки буде вибраний правильний напрямок у розвитку і становленні особистісної зрілості, залежатиме усвідомлення себе як «Я», яке характеризується здатністю самостійно і свідомо ставити перед собою мету своєї діяльності, передбачати її результати. Остання розглядається нами як єдиний процес мотивації і цілепокладання. У юнацькому віці прагнення до утвердження свого «Я» являє собою комплекс потрібнісно-мотиваційних ціннісно-сміслових і інтегративних утворень, що є найважливішим показником функціонування суб'єктивності, посилення ролі «внутрішніх умов» [16, с. 108].

Становлення особистісної зрілості є тривалим, складним і динамічним процесом, що характеризується своїми особливостями на кожному віковому етапі. Особливо значущим у становленні особистісної зрілості є період ранньої юності, оскільки в цьому віці накопичуються психологічні резерви, що підводять самосвідомість до найважливішої її генетичної форми в період дорослості. У зв'язку з цим актуальним є дослідження проблеми становлення особистісної зрілості старшокласників та виявлення факторів впливу на цей процес, який ґрунтується на функціонуванні рефлексивних механізмів, виступає провідним фактором актуалізації тенденцій самовизначення як вікової характеристики внутрішнього світу юнаків [45, с. 112].

Можна констатувати, що на сьогодні, незважаючи на значну кількість наукових даних, проблема особистісної зрілості й особистісного самовизначення, їх динаміка в ранньому юнацькому віці вивчені недостатньо. На базі проведеного теоретичного аналізу особистісної зрілості особистості приймаємо такі концептуальні положення:

- особистісна зрілість є притаманною людині самоцінною сутністю і виявляється у позитивному емоційно-оцінному ставленні індивіда до пізнання єдності його предметної та процесуальної сторін;
- становлення особистісної зрілості пов'язане з необхідністю для старшокласника одержати нову інформацію про середовище;
- особистісна зрілість зароджується при наявності особистісного смислу, іноді недостатньо усвідомленого, який юнак вбачає у тій чи іншій інформації, яку отримує;
- особистісна зрілість є ланкою в структурі особистості як форми соціальної активності та способу існування індивіда в середовищі; вона реалізується у поведінці під впливом зовнішніх стимулів – об'єктів і явищ середовища та внутрішніх стимулів – мовних понять та актів, що систематизують інформацію з довкілля, особистісного смислу тощо.

На основі положень, що утвердилися в психологічній науці про багатомірну функціональну організацію вивчення особистості (Б. Ананьєв, М. Боришевський, Г. Гільбух, І. Дубровіна, О. Киричук, С. Максименко, К. Муздибаєв, В. Слободчиков, А. Реан, Д. Фельдштейн та ін.) були зроблені висновки про те, що центральним «ядром» аналізу структурних компонентів особистості є її особистісна зрілість [12].

Особистісна зрілість – це складне структурне утворення, яке включає в себе характеристики: відповідальність в різних сферах діяльності, самостійність, емоційну зрілість, самореалізацію, адекватне самоствердження, цілепокладання. Дане структурне утворення відрізняє соціально-зрілу особистість від соціально-незрілої.

У психологічній науці є досвід вивчення тенденцій структурних компонентів особистісної зрілості. Вивчення їх генези й функціонування вплетено в логіку досліджень онтогенетичного становлення особистості, його стадійності й періодичності. У межах вікової психології вивчення значущості феномена «особистісна зрілість» визначається перш за все тим, що актуалізація цих тенденцій виступає одним із показників суперечливості співвідношення між зростаючими можливостями юнака, рівнем усвідомлення ним свого «Я» і тим, яке місце він об'єктивно займає в системі суспільних зв'язків.

Можна констатувати, що параметрична модель тенденцій особистісної зрілості включає специфічний зміст «Я-уявлення» і спрямованість юнака на реалізацію особистісного «Я», яка розглядається нами як єдиний процес мотивації і цілепокладання.

Як форма активності, особистісна зрілість є фокусом взаємодії старшокласників і довкілля, в якій відтворюється соціальний досвід становлення особистості шляхом прояву соціально-типового через індивідуалізовані форми самореалізації і самоствердження. Функціональною характеристикою становлення особистісної зрілості в юнацькому віці виступає апробація своїх можливостей в різних соціальних ролях, самоздійснення формуючої індивідуальності. Аналіз діяльності, спрямованої на ствердження особистістю свого «Я», передбачає розгляд традиційно виділених компонентів і їх структури (Р. Набібуліна). При такому підході аналізуються мета, мотиви, умови, форми, види, засоби, прийоми, результати самоствердження [27, с. 107]

Як показано в цілому ряді робіт (Л. Божович, М. Боришевський, Л. Виготський, І. Кон, Г. Костюк, Д. Фельдштейн та ін.), а також підтверджено нашим дослідженням, у юнацькому віці відбувається своєрідний перелом у системі детермінант розвитку особистості. У новій якості на цьому етапі проявляється міра співвідношення ідентифікації – уособлення як єдиного механізму соціального становлення особистості, актуалізуються процеси індивідуалізації на відміну від подолання процесів типізації в попередні вікові періоди. У загальній системі детермінації розвитку особистості ці процеси

знаходять своє відображення у відносній «зміні детермінант» внаслідок функціонування її внутрішньої активності на якісно новому рівні [14, с. 123].

Конкретний зміст юності, як етапу розвитку особистості визначається, насамперед, соціальними умовами. Саме від соціальних умов залежить становище молоді в суспільстві, обсяг знань, якими їм належить оволодіти, ряд інших факторів. Найбільш характерним для старшокласників є неоднорідність їх соціального стану. З одного боку, продовжують хвилювати проблеми, успадковані від підліткового етапу (вікова специфіка, право на автономію від старших, проблеми взаємовідносин та ін.). З другого боку, перед ними стоять завдання життєвого самовизначення. Таке поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів, або соціальна ситуація розвитку (Л. Виготський, Л. Божович) [26] визначає і особливості розвитку особистості в старшому шкільному віці. Саме на основі нової соціальної ситуації розвитку відбуваються докорінні зміни в змісті і співвідношенні основних мотиваційних тенденцій особистості старшокласника, які визначають зміни інших його психологічних особливостей. Таким чином, старшокласник знаходиться на порозі вступу в самостійне трудове життя. Для нього особливої актуальності набувають фундаментальні завдання соціального і особистісного самовизначення як визначення себе і свого місця в дорослому житті. Психологічна готовність до самовизначення передбачає формування в старшокласників деяких психологічних утворень і механізмів, які забезпечують їм у подальшому активне творче життя. У психологічній готовності до самовизначення провідну роль відіграє самосвідомість – усвідомлення своїх якостей та їх оцінка, уявлення про своє реальне і бажане «Я», рівень домагань у різних галузях життя і діяльності, оцінка себе та інших з точки зору належності до певної статі.

Становлення особистісної зрілості і оволодіння своєю суб'єктністю, яка ґрунтується на функціонуванні рефлексивних механізмів, виступає провідним фактором актуалізації тенденцій самовизначення як вікової характеристики

внутрішнього світу юнаків. Результати самовизначення, в свою чергу, стимулюють самоаналіз, самопізнання, переосмислення свого «Я» [33, с. 37].

2.3. Взаємозв'язки емоційної зрілості із психологічними механізмами захисту студентів

Відкриття юнаком свого внутрішнього світу, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе свідчать про перехід самосвідомості на якісно новий рівень. Розвиток когнітивних аспектів самосвідомості виявляється у підвищенні значущості системи власних цінностей, посиленні особистісного, психологічного, динамічного напрямів самовиховання. Новий рівень емоційного аспекту самосвідомості юнаків полягає у переростанні характерних для підлітків часткових самооцінок у загальне, цілісне ставлення до себе. Якісні зміни регулятивного аспекту самосвідомості виявляється в умінні відокремлювати успіх чи невдачу в конкретній діяльності від загального уявлення про себе, свої здібності та можливості [44, с. 243-244].

Виходячи з визначення про те, що емоційна зрілість – сукупність психологічних властивостей, що характеризують людину як здатну відчувати і здатну контролювати емоції, тобто здатну до адекватної спонтанності та свідомої саморегуляції емоційних проявів, можемо стверджувати, що вона виступає частиною самосвідомості студента. Важливою ознакою самосвідомості особистості студента у ранньому юнацькому віці є самоповага. Тобто, узагальнене ставлення людини до себе, міра прийняття чи неприйняття себе як особистості, яка виявляється у задоволенні собою, почутті власної гідності, позитивному ставленні до себе, узгодженні свого Я-реального та Я-ідеального [44, с. 244].

Загалом, розвиток самосвідомості юнаків передбачає відкриття ними свого внутрішнього світу, виникнення самоповаги, формування емоційної зрілості, що свідчить про становлення особистості.

Формування емоційної зрілості є важливою умовою формування особистості. У юнацькому віці емоційне життя відносно стабілізується, загальна емоційність, яка стосується значущих видів діяльності та ситуацій, дещо знижується.

На цьому етапі особистість здатна контролювати свої емоційні переживання, зокрема не допускати виникнення афектів, легко переживати їх, приховувати свої актуальні емоційні стани у значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Ідеали, обов'язки, моральні норми стають предметом її стійких емоційних ставлень [44, с. 307]. Головними особливостями емоційної сфери людини юнацького віку є її достатня стабільність, сформованість таких емоційних властивостей, як емпатія, саморегуляція емоційних переживань, багатство (бідність) емоційного життя.

Таким чином, емоційна зрілість формується під впливом навколишнього середовища особистості, її емоційного досвіду спілкування, а також реагування на проблемні та стресові ситуації. Як вже зазначалось у попередніх розділах, стресори безумовно впливають на поведінку молодого людини і формують певну копінг-стратегію.

Не зважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки у стресі, на думку Р. Лазаруса (1966, 1991, 1998), існують два глобальні стилі реагування. Проблемно-орієнтований (problem-focused) стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний із створенням і виконанням плану вирішення важкої ситуації і виявляється у таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що сталося, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації. Суб'єктивно-орієнтований стиль (emotion-focused) є наслідком емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями, і виявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути уві сні,

розчинити свої негоди в алкоголі, наркотиках або компенсувати негативні емоції їжею. Копінг, націлений на емоції, визначається як когнітивні, емоційні і поведінкові зусилля, за допомогою яких особа намагається редукувати емоційне напруження.

По-різному оцінюються емоційно-експресивні форми подолання. Взагалі, вираження почуттів, прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу; виняток становить лише відкритий прояв агресивності через свою асоціальну спрямованість (H. Weber, 1992). Але і заборона гніву, як показують дані психосоматичних досліджень, є чинником ризику порушення психологічного благополуччя людини (K. Nakano, 1991) [6, с. 86].

Кажучи про статеворольові стереотипи реагування на стрес, G. Blanchardfield (1991) і D. Seek (1992) відзначають, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися і вирішувати труднощі емоційно, а чоловіки (і маскулінні жінки) – інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації [5, с.65].

Р. Лазарус стверджує, що первинна і вторинна оцінки впливають на форму прояву стресу, інтенсивність і якість подальшої реакції (Р. Лазарус, С.Фолькман, 1984).

Схожі погляди висловлюють і інші автори у межах яких викладається точка зору про те, що індивідуальна когнітивна оцінка визначає кількість стресу, що генерується подією або ситуацією. Перший крок у процесі когнітивної оцінки представлений «поляризуючим фільтром», який може підсилити або послабити значущість події. Одні і ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки.

Як вважає А. Бандура (1977) [2], «очікування особистої ефективності, майстерно відбивається як на ініціативі, так і на наполегливості в поведінці, що копіюється. Сила переконання людини в своїй власній ефективності дає надію на успіх». Переконання в тому, що подібних здібностей не вистачає (низька самоефективність), може привести до такої вторинної оцінки, яка визначить

подію такою, що не піддається управлінню і тому як стресовою (Бодров В., 1996) [2, с. 108].

Ефективність копінг-поведінки визначається специфікою ситуації у конкретному випадку. Як показують дослідження V. Conway і D. Tenu (1992), інструментальні стратегії подолання ефективні у тому випадку, якщо ситуація контролюється суб'єктом, а емоційні прояви доречні, коли ситуація не залежить від волі людини.

А. Бандура (1977, 1986) [2] переконаний, що людина може себе представити в будь-якому емоційному стані. Автор вважає, що стрес і тривога зростають, в основному, коли індивід вірить, що він не може керувати проблемами, які наближаються. Власна оцінка по відношенню до людських здібностей справлятися з життєвими подіями ґрунтується на попередньому досвіді дій у подібних ситуаціях, вірі в себе, на соціальній підтримці людей, самовпевненості і ризикованості (К. Холройд, Р. Лазарус, 1982).

В цілому більшість дослідників дотримуються єдиної класифікації способів подолання:

- 1) копінг, націлений на оцінку;
- 2) копінг, націлений на проблему;
- 3) копінг, націлений на емоції.

Дослідження, проведені в Японії (К. Накано, 1991), показали, що активні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, ведуть до зменшення наявної симптоматики, тоді як уникнення та інші копінг-стратегії, спрямовані на редукцію емоційної напруги, приводять до посилення симптоматики.

Багато дослідників в області ухвалення рішення відзначають, що люди під впливом стресу недостатньо часто використовують раціональні копінг-стратегії.

На основі аналізу робіт різних авторів, можна виділити три підходи до поняття «копінг»: визначення копінгу – як властивість особистості, відносно постійну схильність відповідати на стресову подію (А. Біллінгс, Р. Мосс, 1984); розгляд копінгу як один із способів психологічного захисту, що

використовується для послаблення напруги. До третього підходу належать праці Р. Лазаруса і С. Фолькмана (1984), згідно з якими копінг розуміється як динамічний процес, когнітивні і поведінкові спроби керувати внутрішніми і (або) зовнішніми вимогами, які оцінюються як напружувальні або випереджувальні ресурси особистості, що постійно змінюються.

Таким чином, слід сказати, що копінг-поведінка – це стратегії дій, що здійснюються студентами в ситуаціях психологічної загрози їх фізичного, особистісного та соціального благополуччя, здійснюються у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування їх особистості, й котрі ведуть до їх успішної адаптації.

Висновки за розділом

Характеризуючи емоційну сферу сучасного юнацтва, дослідники, перш за все, відмічають її особливу уразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму, агресії тощо. Особливості емоційності осіб юнацького віку виявляються також у розширенні емоційних переживань, збагаченні їх палітри.

Емоційність юнацтва – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (позаситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності. Під емоційністю розуміється інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується сполученням різнорівневих показників, при цьому якісні (модальність і знак) характеристики визнаються основними в структурі емоційності.

Виділено чинники, що впливають на емоційні реакції осіб юнацького віку: 1) різноманітність пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних; 2) більша, ніж у підлітків стабільність емоцій і почуттів; 3) здатність до співпереживання, тобто здатність відгукуватися на почуття інших,

близьких людей; 4) розвиток естетичних почуттів, здатність зауважувати прекрасне в навколишній дійсності; 5) більша стабільність і глибина дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зрадництво; б) поява почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності і щирості.

Емоційно зріла людина – природна у своїй поведінці і толерантна під час взаємодії з іншими. Всі ці якості допомагають людині жити у гармонії з собою і навколишнім світом, активно володіти своїми внутрішніми адаптаційними ресурсами і успішно використовувати їх в будь-якій кризовій ситуації.

Особистісна зрілість є притаманною людині самоцінною сутністю і виявляється у позитивному емоційно-оцінному ставленні індивіда до пізнання в єдності його предметної та процесуальної сторін.

Становлення особистісної зрілості пов'язане з необхідністю для старшокласника одержати нову інформацію про середовище.

Особистісна зрілість зароджується при наявності особистісного смислу, іноді недостатньо усвідомленого, який юнак вбачає у тій чи іншій інформації, яку отримує.

Особистісна зрілість є ланкою в структурі особистості як форми соціальної активності та способу існування індивіда в середовищі; вона реалізується у поведінці під впливом зовнішніх стимулів – об'єктів і явищ середовища та внутрішніх стимулів – мовних понять та актів, що систематизують інформацію з довкілля, особистісного смислу тощо.

Копінг-поведінка – це стратегії дій, що здійснюються студентом в ситуаціях психологічної загрози його фізичного, особистісного та соціального благополуччя, здійснюються у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості, й котрі ведуть до успішної адаптації.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Опис досліджуваних та методик дослідження

Дослідження проводилося на базі Житомирського технологічного фахового коледжу КНУБА. У дослідженні взяли участь 74 студенти (57 дівчат 17 хлопців). Вік досліджуваних від 17 до 22 років.

Для отримання основного емпіричного матеріалу були використані такі методики:

Методика діагностики емоційного інтелекту (MEI) (М. Манойлової);

Методики WOCQ («Ways of coping questionnaire» Р. Лазаруса і С. Фолькмана) – Опитувальник шляхів долаючої поведінки;

Методика визначення домінуючого стану (ДС);

Методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек).

Основних шкал в цих методиках – 31:

1. Усвідомлення своїх почуттів та емоцій
2. Керування своїми почуттями та емоціями
3. Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей
4. Керування почуттями та емоціями інших людей
5. Внутрішньособистісний аспект емоційного інтелекту(здатність до усвідомлення та прийняття своїх почуттів, самоконтроль)
6. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей)
7. Інтегральний показник емоційного інтелекту.
8. Конфронтація
9. Дистанціювання

10. Самоконтроль
11. Пошук соціальної підтримки
12. Прийняття відповідальності
13. Уникання – відхід від проблеми
14. Планування вирішення проблеми
15. Позитивна переоцінка
16. Відношення до життєвої ситуації (активне-пасивне)
17. Бадьорість
18. Тонус
19. Розкутість
20. Спокій
21. Стійкість
22. Вдоволеність
23. Позитивний образ самого себе
24. Авторитаризм
25. Егоїзм
26. Агресивність
27. Підозрілість
28. Підпорядковування
29. Залежність
30. Товариськість
31. Альтруїстичність

Методика діагностики емоційного інтелекту MEI (автор М. Манойлова)

Емоційний інтелект – це здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції людиною емоційних станів, та почуттів себе самого та інших людей. В структурі емоційного інтелекту існують два аспекти: внутрішньо особистісний та міжособистісний. Ця методика представлена опитувальником в

якому 40 запитань – тверджень. Досліджуваному пропонують оцінити ступінь своєї згоди з кожним з тверджень за 5-ти бальною системою оцінювання.

Опитувальник дозволяє оцінити емоційний інтелект опитуваного за чотирма шкалами, а саме:

Шкала 1: Усвідомлення своїх почуттів та емоцій,

Шкала 2: Керування своїми почуттями та емоціями,

Шкала 3: Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей,

Шкала 4: Керування почуттями та емоціями інших людей,

На підставі цих шкал визначаються такі інтегральні індекси:

Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення та прийняття своїх почуттів, самоконтроль);

Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей);

Інтегральний показник емоційного інтелекту.

Методика WOQO (Ways Of Coping Questionnaire)

Цей опитувальник був створений американськими психологами Р. Лазарусом і С.Фолькманом (адаптація С. Харитонової, Інститут соціальної та політичної психології Інститута АПН України).

Опитувальник визначає адаптивну поведінку, як суму когнітивних та поведінкових зусиль, скерованих на подолання стресової ситуації чи зміни власних установок і вичікування з метою більш ефективного пристосування до неї. Цей підхід, на відміну від традиційних підходів, що розглядають адаптивність як властивість особистості, характеризує процес подолання стресової ситуації концентруючись на думках і діях суб'єкта в контексті специфічної ситуації, а також їх динаміки в процесі розвитку подій.

Опитувальник містить 66 запитань – тверджень, що описують різні дії, що зазвичай мають місце у стресових ситуаціях.

П'ятдесят пунктів – тверджень є основними і групуються у 8 шкал. Решта 16 пунктів є нейтральними і не враховані в жодній зі шкал. Назва кожної шкали та її психологічна характеристика наведена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Опис копінг-шкал

Назви шкали	Психологічна характеристика
Шкала 1: Конфронтація.	Описує агресивні спроби змінити ситуацію і передбачає певний ступінь ворожості та ризику.
Шкала 2: Дистанціювання.	Описує спробу відділити себе від проблеми і звести до мінімуму значимість ситуації.
Шкала 3: Самоконтроль.	Описує зусилля, скеровані на регуляцію власних почуттів та вчинків.
Шкала 4: Пошук соціальної підтримки.	Описує спроби знайти інформаційну, матеріальну та емоційну підтримку.
Шкала 5: Прийняття відповідальності.	Визнання власної ролі в ситуації з відповідними до теми спробами виправити положення.
Шкала 6: Уникання/ відхід від дійсності.	Описує прийняття бажаного за дійсне та поведінкові зусилля, що прикладаються для відходу від проблеми. Ця шкала відрізняється від шкали дистанціювання, яка передбачає відділення від проблеми.
Шкала 7: Плановане вирішення проблеми.	Описує активні організовані дії, скеровані на зміну ситуації, суміщені з аналогічним підходом до розв'язання проблеми.
Шкала 8: Позитивна переоцінка.	Описує зусилля, скеровані на творення позитивного значення ситуації шляхом сфокусованості на особистісному зростанні.

Методика дослідження домінантних станів, яка вивчає різні дії, що здійснюються звичайно в стресових ситуаціях.

Призначення методики – визначення характеристик настроїв та деяких інших характеристик особистісного рівня психічних станів за допомогою суб'єктивних оцінок досліджуваного. Основним призначенням є діагностика відносно стійких (домінуючих) станів.

В опитувальнику наведені ознаки, що описують стан, поведінку, відношення людини до різних явищ. Свою згоду чи незгоду треба виражати за допомогою семибальної шкали.

- 1 - повністю не згідний;
- 2 - згідний незначною мірою;
- 3 - згідний майже наполовину;
- 4 - згідний наполовину;
- 5 - згідний більш ніж наполовину;
- 6 - згідний майже повністю;
- 7 - згідний повністю.

Високі оцінки – це оцінка 60 Т- балів і більше, низькі оцінки – 40 і менше Т-білів.

Основні шкали:

Шкала «АК» – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації».

Високі оцінки: Виражено активне оптимістичне відношення до життєвої ситуації, є готовність до подолання перепон, віра у свої можливості. Відчуття спроможності подолання перепон та досягнення своїх цілей. Життєрадісність вища ніж у більшості людей.

Низькі оцінки: Пасивне відношення до життєвої ситуації. Невіра у можливість успішного подолання ситуації.

Шкала «БО» – «бадьорість-понуристь».

Високі оцінки: Підвищений бадьорий настрій. Переважає позитивний емоційний фон. Розширення інтересів, очікування радісних подій в майбутньому. Виражене бажання дії.

Низькі оцінки: Понижений, сумний настрій, понуристь домінує відмінний емоційний фон, Притаманна розчарованість ходом подій, звуження інтересів в картині майбутнього сумні кольори, зміст майбутнього не є ясним. При дуже низьких оцінках подавленість, почуття нещастя, яке близиться.

Шкала «То»: «тонус: високий –низький».

Високі оцінки. Характерна висока активність, стенічна реакція, на труднощі, які виникають.

Суб'єктивне відчуття внутрішньої зібраності, , запасу сили, енергії. Готовність до роботи, в тому числі тривалої.

Низькі оцінки: Характерна втомленість, незібраність, , інертність, низька працездатність, Менша можливість прояву активності, витратити енергію, Зменшений ресурс сили, підвищена втомлюваність. Схильність виявляти на труднощі що виникають.

Шкала «Ра»: «розкутість — напруженість».

Високі оцінки. У поточній ситуації людина не вбачає виклику; проблеми в значній мірі розв'язані або успішно вирішуються. Бажані цілі сприймаються, як цілком досяжні. Можливо, що ситуація оцінюється як нерозв'язна, але її активне відкидання відсутнє, емоційна гострота неприйняття стерта. Немає сильного прагнення здійснювати які-небудь зміни в собі, своїй поведінці або в ситуації, інтенсивно виконувати необхідні перетворення, розширювати опанування ситуацією. Характерна розкутість. При дуже високих оцінках — байдужність, заспокоєність

Низькі оцінки. Переважає інтенсивне прагнення здійснити необхідне, у більш повній мері діяти, поводитися бажаним чином. Переживання великої значимості подій, що відбуваються в житті суб'єкта, переживання підвищеної значимості ситуацій, які мають місце в його житті. Властиве збільшене залучення ресурсів або активізація захисних механізмів.

Шкала «Сп»: «спокій — тривога».

Шкала призначена для виміру рівня генералізованої тривоги. У літературі вона позначається також термінами «вільно плаваюча», «невмотивована» та ін. Серед видів тривоги для цього виду найбільшою мірою характерні тривалі емоційні переживання, що довго не загасають (Т. Немчик, Л. Вассерман, 1975).

Високі оцінки. Більша впевненість у своїх силах і можливостях, ніж у більшості людей. *Низькі оцінки:* Наявною є схильність до занепокоєння в

широкому спектрі життєвих ситуацій, бачити загрозу престижу, благополуччю, незалежно від того, наскільки реальними є причини. Очікування подій з негативним результатом, передчуття майбутньої загрози (покарання, втрати поваги, чи самоповаги) без ясного усвідомлення її джерел.

Шкала «Ус»: «стійкість — нестійкість емоційного тону».

Високі оцінки. Переважає рівний позитивний емоційний тон, спокійне протікання емоційних процесів. Висока емоційна стійкість, у стані емоційного порушення зберігається адекватність і ефективність психічної саморегуляції, поведінки й діяльності.

Низькі оцінки. Знижена емоційна стійкість, легко виникає емоційне порушення, настрій мінливий, підвищена дратівливість, переважає негативний емоційний тон.

Шкала «Уд»: «задоволеність – незадоволеність життям у цілому».

Високі оцінки. Задоволеність життям в цілому, її ходом, самореалізацією, тим, як йде життя. Людина відчуває здатність брати на себе відповідальність і можливість робити свій вибір, у якому відчутний голос власного «Я». Суб'єкт почуває готовність подолати труднощі в реалізації своїх здатностей (якщо вищі потреби активізовані). Досить висока оцінка особистісної успішності.

Низькі оцінки. Незадоволеність життям в цілому, її ходом, процесом самореалізації й тим, як саме в цей час розвертаються основні життєві події. Низька оцінка особистісної успішності. У цей час людина не знайшла себе повністю, не розкрила, не відчула у собі надійних внутрішніх опор, не почуває здатності вимагати від самого себе правдивих відповідей. Часто характерний відхід у сумніви, який дозволяє ухилитися від необхідності робити життєвий вибір, прислухаючись насамперед до самого себе, приймаючи на себе відповідальність за те, що з тобою відбувається.

Дана характеристика має особливу діагностичну значимість в індивідуальній консультативній і психокорекційній роботі. Переживання повноти життя — одна з основних опор психологічної стійкості особистості.

Відчуття спустошеності є чинником ризику виникнення невротичних і депресивних розладів, алкогольної залежності.

Контрольна шкала.

Шкала «По»: «позитивний - негативний образ самого себе».

Ця шкала допоміжна, вона дозволяє визначити критичність самооцінювання (низьку або високу), адекватність самооцінювання. У шкалі 6 пунктів.

Дуже високі оцінки говорять про недостатньо розвинене розуміння себе. Сума більш за 65 балів дає підстави припускати низьку критичність у самооцінюванні, недостатню адекватність самооцінки, нещирість. Іншими причинами можуть бути: негативне відношення до обстеження, вплив сильної зацікавленості обстежуваного в «позитивних, гарних» результатах обстеження.

Оцінки 60-64 бала означають знижену критичність у самооцінюванні, недостатню адекватність самооцінки. Якщо по шкалах «Ус», «Сп» або «Уд» отримані високі оцінки — більше за 60, то, швидше за все, дані в цілому недостатньо надійні.

Показники в діапазоні 40-59 характеризують ступінь прийняття особистістю себе. Чим вище стандартний бал, тем нижче критичність самооцінки і більше прийняття себе з усіма своїми недоліками. При оцінках менших за 50 балів є підстави говорити про достатню щирість у відповідях, вираженому прагненні до адекватності в оцінці своїх психологічних особливостей і свого стану, про критичність у самооцінюванні.

Низькі оцінки — менше як 40 балів — говорять не тільки про високу критичність в оцінці себе й великим прагненні бути щирим* але й про негативне відношення до себе.

Показники по шкалі «По» мають значиму позитивну кореляцію з показниками по основних шкалах. Позитивне прийняття себе поліпшує психічний стан, і навпаки — більш сприятливий стан схиляє до того, щоб бачити свої недоліки незначними, дозволяє оцінювати свою поведінку, як більш близьку до нормативної.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.

Методику створено Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 році та призначено для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин в малих групах. З допомогою цієї методики встановлюється домінуючий тип ставлень до людей в самооцінці та взаємооцінці.

При вивченні міжособистісних відносин найбільш часто виділяються два фактори: домінування-підлеглість та дружелюбність-агресивність. Саме ці фактори визначають загальне враження про людину у процесах міжособистісного сприйняття. М. Аргайл виділяє ці фактори серед головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки.

У багаторічному дослідженні, що проводилось американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких здійснюється у тривимірному просторі, який створено трьома осями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність, емоційність-аналітичність.

Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, поділеного на сектори. В цьому колі по горизонтальній та вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. В свою чергу ці сектори поділені на вісім – відповідно більш частим відносинам. Для ще більш детального описання коло ділять на 16 секторів, але частіше використовується октанти, встановленим чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Т. Лірі побудована на припущенні, що чим ближчі результати випробовуваного до центру кола, тим сильніший взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) та горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників до центра кола показує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 оцінювальних стверджень, з яких в кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по зростанню інтенсивності. Методику побудовано так, що ствердження, що направлені на проявлення будь-якого типу відносин розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 та повторюються через рівну кількість визначень. При опрацюванні підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки поведінки, що спостерігається, тобто поведінки в оцінці оточуючих («з боку»), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». Відповідно до цих рівнів діагностики змінюється інструкція для відповіді.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але її поділено на чотири ступені виразності ставлення:

0 – 4 бала – низька

5 – 8 балів – помірна адаптивна поведінка

9 – 12 балів – висока екстремальна поведінка

13 – 16 балів – екстремальна до патології

Різні напрямки діагностики дозволяють визначати тип особистості, а також порівняти данні по окремих аспектах. Наприклад, «соціальне «Я»», «реальне «Я»», «мої партнери» і т.д.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується показати ті ствердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

В результаті проводиться підрахунок балів у кожній октанті за допомогою спеціального «ключа» до опитувальника. Отриманні бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центра кола відповідає кількості балів по заданій октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються та утворюють особистісний профіль.

Отримані дані були опрацьовані методом статистичного аналізу. Досліджувані були розподілені на 2 групи залежно від рівня емоційної зрілості.

Студентів з середнім (21 осіб) та дещо нижчим за середній (12 осіб) рівнем емоційної зрілості ми об'єднали в одну групу. В іншій групі залишилися ті, що мають вищий за середній рівень емоційної зрілості (41 досліджуваний). Було проведено порівняльний аналіз результатів дослідження по кожній шкалі між цими групами (за критерієм Стюдента). Наступним кроком було визначення кореляції між показниками методик у кожній з груп окремо. Також, було проведено факторний аналіз, за допомогою якого були визначені шкали, які є найсуттєвішими для дослідження. Наприкінці, на основі аналізу отриманих результатів, були сформульовані висновки та рекомендації для подальших досліджень.

3. 2. Опис результатів емпіричного дослідження.

Перейдемо до опису емпіричних результатів, що були отримані у процесі проведення дослідження.

Результати за методикою діагностики емоційного інтелекту MEI:

- у 13% досліджуваних внутрішньо-особистісний показник емоційного інтелекту знаходиться на високому рівні прояву (7-10 стенів),
26% на середньому рівні прояву (3-6 стенів) та 61% на низькому рівні прояву;
- керування своїми почуттями та емоціями високого рівня прояву – 0%, середній рівень у 12% і низький рівень у 88%;
- усвідомлення почуттів та емоцій інших людей у 58,5% досліджуваних знаходиться на високому рівні прояву, у 32% на середньому і у 9% на низькому рівні прояву.

Результати за кожною шкалою окремо дозволили виявити наступне:

1. Шкала №1 – усвідомлення своїх почуттів та емоцій:

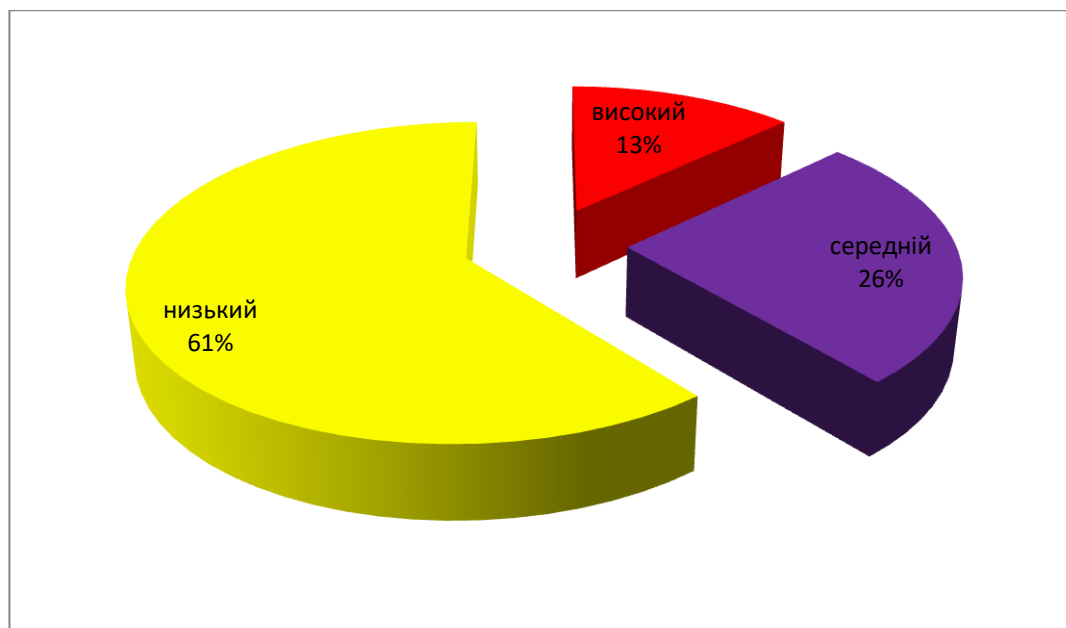


Рис. 3.1. Кругова діаграма показників розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних.

- 13% досліджуваних – високий рівень – висока адекватна самооцінка психолого-педагогічних знань, усвідомлення своїх можливостей, висока оцінка самосприйняття з боку партнерів. Розвинута рефлексія та інтуїція;

- 26% досліджуваних – середній рівень – активність і гнучкість як особистісні особливості емоційної сфери допомагають швидко відгукуватися на оточуючі події, порівняно легко знаходити вихід з проблемних ситуацій;

- 61% досліджуваних – низький рівень – низька здатність до розуміння ролі почуттів в роботі та спілкуванні. Слабко виражена потреба в самопізнанні.

2. Шкала №2 – керування своїми почуттями та емоціями:

- 12% – середній рівень – Вміння керувати собою, самоспостереження. Можлива недостатня усвідомленість власних емоційних станів та почуттів інших людей.

88% мають низький рівень усвідомлення емоцій та почуттів оточуючих.

3. Шкала №3 – усвідомлення почуттів та емоцій інших людей:

- 9% мають високий рівень – підвищене розуміння почуттів та емоцій оточуючих;

- 32% – середній рівень – здатність позитивно впливати на результативність процесу спілкування, прагнення до продуктивного вирішення проблем;

- 58,5% – низький рівень – низький рівень рефлексії та ідентифікації.

Складність у налаштованості на партнера по спілкуванню.

4. Шкала №4 – керування почуттями та емоціями інших людей:

- 36% – високий рівень – неупереджене ставлення до інших.

Високий рівень психологічної гнучкості при побудові стосунків;

- 60,5% – середній рівень – високий рівень психологічної гнучкості при побудові стосунків. Внутрішній світ людини не викликає зацікавлення;

- 13,5% – низький рівень – ігнорування почуттів інших людей, неврахування їх в загальному контексті чи відповідно певній ситуації.

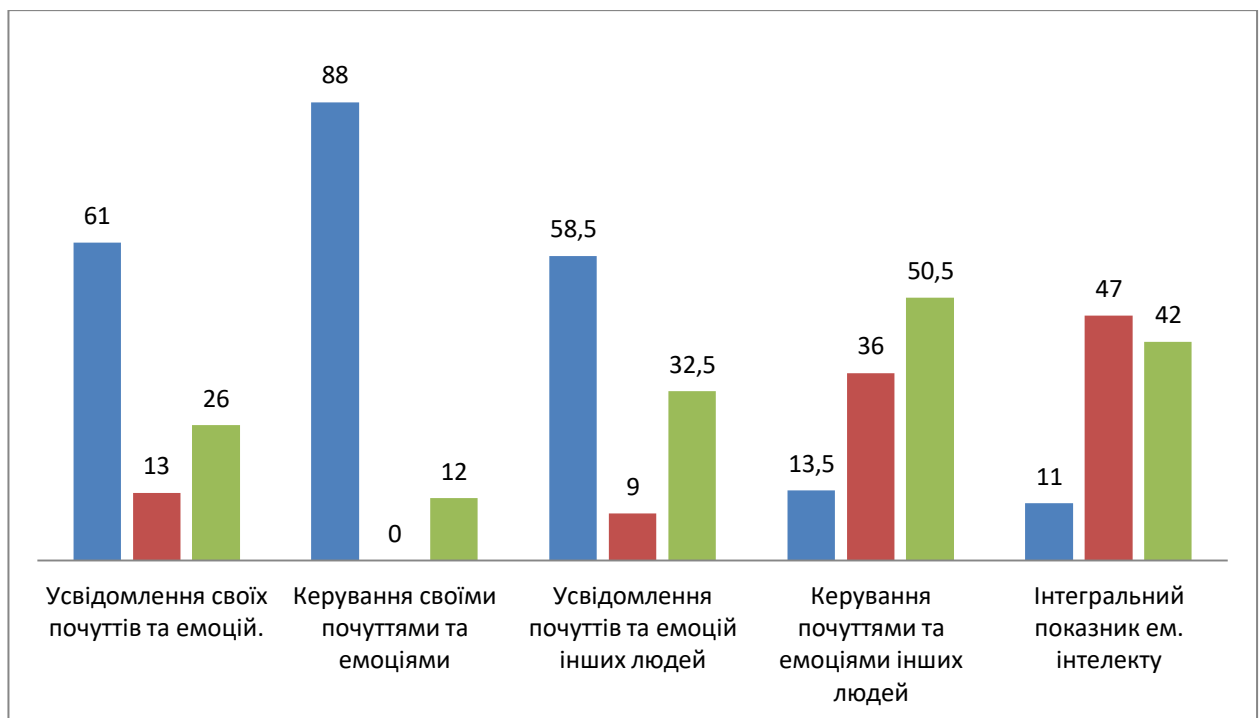


Рис. 3.2 Результати за методикою діагностики емоційного інтелекту

Отримані результати свідчать про високий рівень контролю власних почуттів, їх чітку диференціацію та усвідомленість, однак про низький рівень

розуміння власних переживань і прийняття почуттів та емоцій інших людей. Загалом рівень емоційного інтелекту досліджуваних низький, всього 11% дали високі результати і в 46% – низькі показники.

За результатами методики WOQO (Ways Of Coping Questionnaire – Опитувальник шляхів долаючої поведінки):

Найвищі результати отримані за шкалою «Позитивна переоцінка» – середнє число 15,97. Тобто частіше за все у складній життєвій ситуації студенти даної групи переоцінюють проблему намагаючись знайти позитивні аспекти для власного особистого розвитку.

Найнижчі показники у даній групі за шкалою «Конфронтація» – середнє число 11,25. Отже наші респонденти рідше вдаються до різких, напористих і ризикованих методів вирішення проблеми.

Також низькі результати за шкалою «Соціальна підтримка» – середнє число 10,77. Це свідчить, що рідше за все досліджуванні вдаються до пошуку підтримки в оточення.

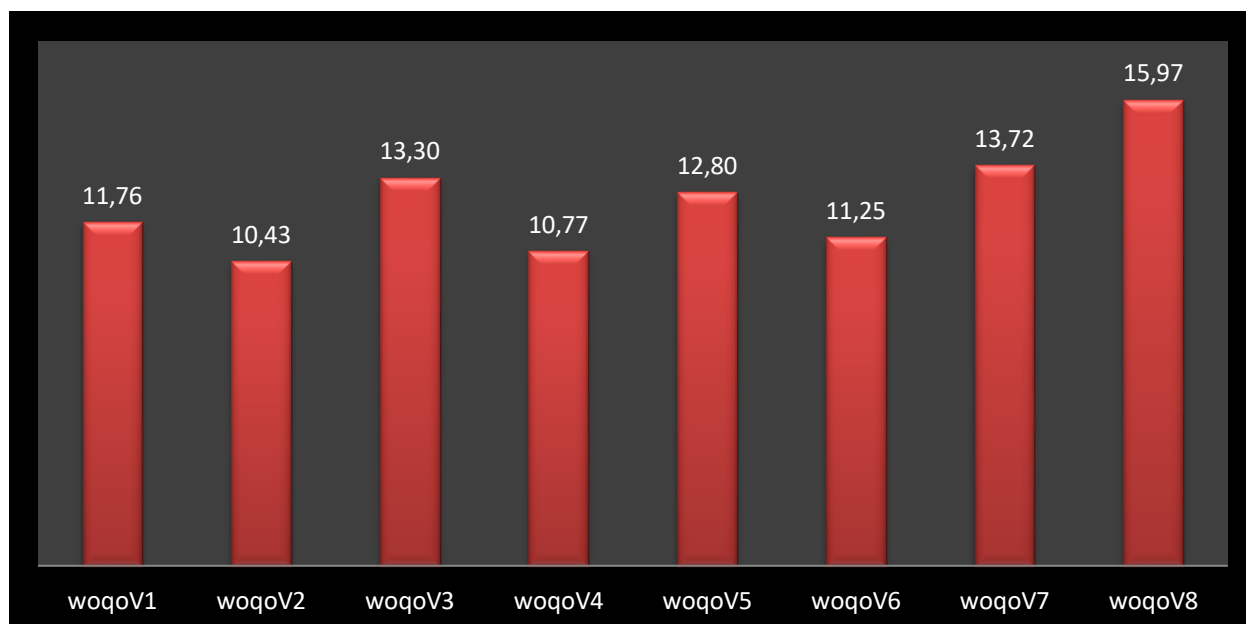


Рис. 3.3. Графік середніх значень за методикою дослідження копінг-стратегій.

За методикою дослідження домінантних станів (ДС), яка вивчає різні дії, що здійснюються звичайно в стресових ситуаціях переважна більшість (95%) респондентів отримала низькі показники по усіх шкалах. Це свідчить про підвищену тривогу, схильність до понурого настрою, знижений емоційний тонус і емоційну нестійкість досліджуваних.

Найменше середнє число, отримане за шкалою «Емоційний тонус» – 21,1. Найвищі результати за шкалами «Активне-пасивне відношення до життєвої ситуації» і «Задоволеність-незадоволеність життям в цілому» – 31,2 і 31,5.

Результати, отримані за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі, свідчать про відсутність яскраво вираженого типу міжособистісних стосунків, проте спостерігається певна бальна перевага фактору «Товариський».

Авторитарний:

- 55% – низький рівень прояву – упевнений у собі, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Володіє якостями керівника;

- 35% – середній рівень прояву – домінантний, успішний у справах, енергійний; любить давати поради, вимагає до себе поваги; може бути нетерпимим до критики; йому властива переоцінка власних можливостей.

Егоїстичний:

- 65% – низький рівень прояву – упевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до конкуренції;

- 35% – середній рівень прояву – самозадоволений, нарцисистичний, з вираженим почуттям власної гідності, зверхності над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від думки більшості та займати особливу позицію у групі.

Агресивний:

- 90% – низький рівень прояву – впертий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній;

- 10% – середній рівень прояву – вимогливий, прямолінійний, щирий; суворий і різкий в оцінці інших; непримиренний. Схильний в усьому звинувачувати оточуючих.

Недовірливо-скептичний:

- 29% – низький рівень прояву – реалістичний у судженнях і вчинках; критичний відносно оточуючих; скептик, не конформний.

- 34% – середній рівень прояву – має проблеми в інтерперсональних взаєминах через підозрілість і страх поганих відносин, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, скритий, свій негативізм проявляв у вербальній агресії.

Покірно-сором'язливий:

- 71% – низький рівень прояву – скромний, нерішучий, поступливий; емоційно стриманий; схильний підкорятися; не має власної думки; слухняно і чесно виконує всі обов'язки;

- 24% – середній рівень прояву – сором'язливий, легко ніяковіє; схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

Залежний:

- 67% – низький рівень прояву – конформний, м'який; очікує допомоги і поради; схильний до захоплення оточуючими; ввічливий і потребує визнання;

- 44% – середній рівень прояву – слухняний, боягузливий, безпорадний; не вміє чинити опір; щиро вважає, що інші завжди праві. , здатний до співпраці.

- 5% – низький рівень прояву – схильний до співробітництва, кооперації; гнучкий та компромісний у прийнятті рішень, вирішенні проблем і конфліктних рішень;

Товариський:

- 33% – низький рівень прояву – намагається погоджуватися з думкою оточуючих;

- 67% – середній рівень прояву – приязний і люб'язний з усіма; орієнтований на соціальне прийняття і позитивне визнання; прагне задовольнити вимоги всіх.

Альтруїстичний:

- 53% – низький рівень прояву – відповідальний по відношенню до людей, делікатний, добрий; емоційне ставлення до людей виявляється у співчутті, симпатії, вмє підтримати, заспокоїти оточуючих, безкорисливий і здатний відгукуватися на чужі проблеми;

- 45% – прагне допомогти та співчуває усім, нав'язливий у своїй допомозі та надміру активний у відношенні до оточуючих.

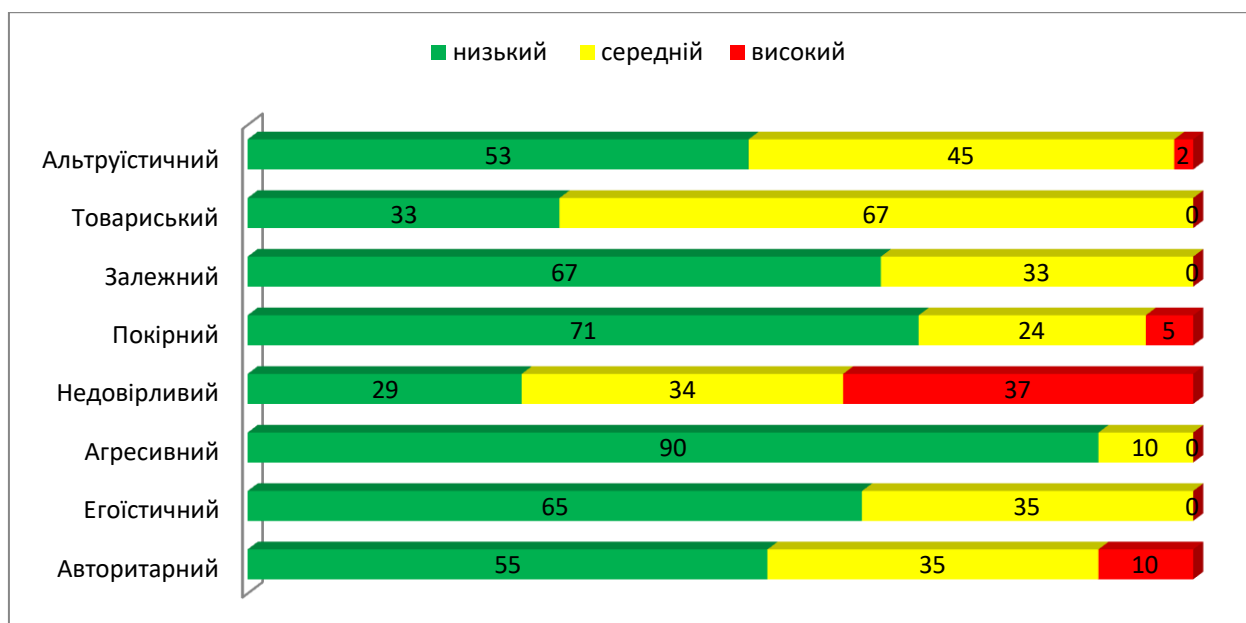


Рис. 3.4. Графік відсотків досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

3.3. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження

Порівняльний аналіз проводився за допомогою t-критерію Стюдента. Порівняння відбувалося на основі розподілу досліджуваних на дві групи залежно від рівня емоційної зрілості (група з середнім та нижчим рівнем емоційної зрілості та група з вищим за середній рівнем емоційної зрілості). Ми виявили в результаті дослідження відмінність між двома шкалами, а саме самоконтроль та уникання/відхід від проблеми. У групі з вищим рівнем

емоційної зрілості є вищий рівень самоконтролю ($t=-2,36$, $p=0,05$) і нижчий рівень уникання – відходу від проблеми ($t=-2,61$, $p=0,05$) у порівнянні з групою середнього та нижчого за середній рівень емоційної зрілості.

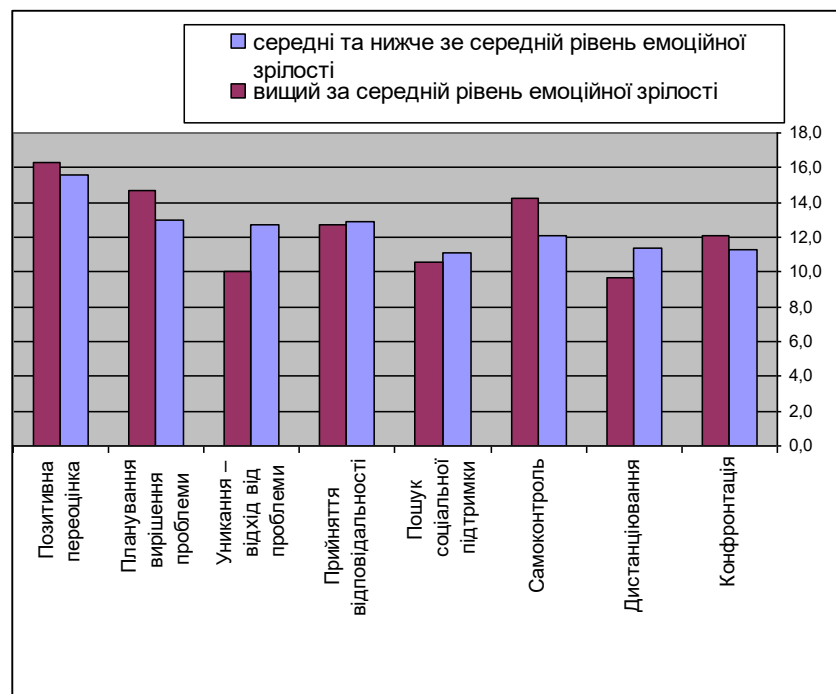


Рис. 3.5. Середні показники за шкалами копінг-стратегій для досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості.

Отже, ми з'ясували, що особи з рівнем емоційного інтелекту, що вищий за середній, частіше, при виникненні життєвої ситуації, намагаються регулювати свої емоції і вчинки.

Також між даними групами існують такі відмінності: досліджувані, які мають середній та нижчий за середній рівень емоційного інтелекту, більш схильні уникати труднощів, зменшуючи значущість подій, що викликали конфлікт, видаючи бажане за дійсне. Цей стиль властивий людям з заниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів. Це підтверджує другу частину гіпотези про те, що емоційно незрілі підлітки найбільше схильні до уникання та відходу від проблеми.

3.4. Кореляційний аналіз результатів дослідження

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу для групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості.

Виявлено прямі кореляційні зв'язки між стратегією «самоконтроль» та шкалами «внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту» (а це здатність до усвідомлення та прийняття своїх почуттів) ($r=0,51$, $p<0,05$), і «міжособистісний аспект емоційного інтелекту» (тобто здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей), ($r=0,43$, $p<0,05$). Чим краще студенти з середнім та нижчим за середній рівнями емоційного інтелекту усвідомлюють і приймають власні емоції а також вміють розпізнавати розуміти та змінювати емоційні стани інших людей, тим частіше контролюють власні емоції та вчинки для вирішення проблем.

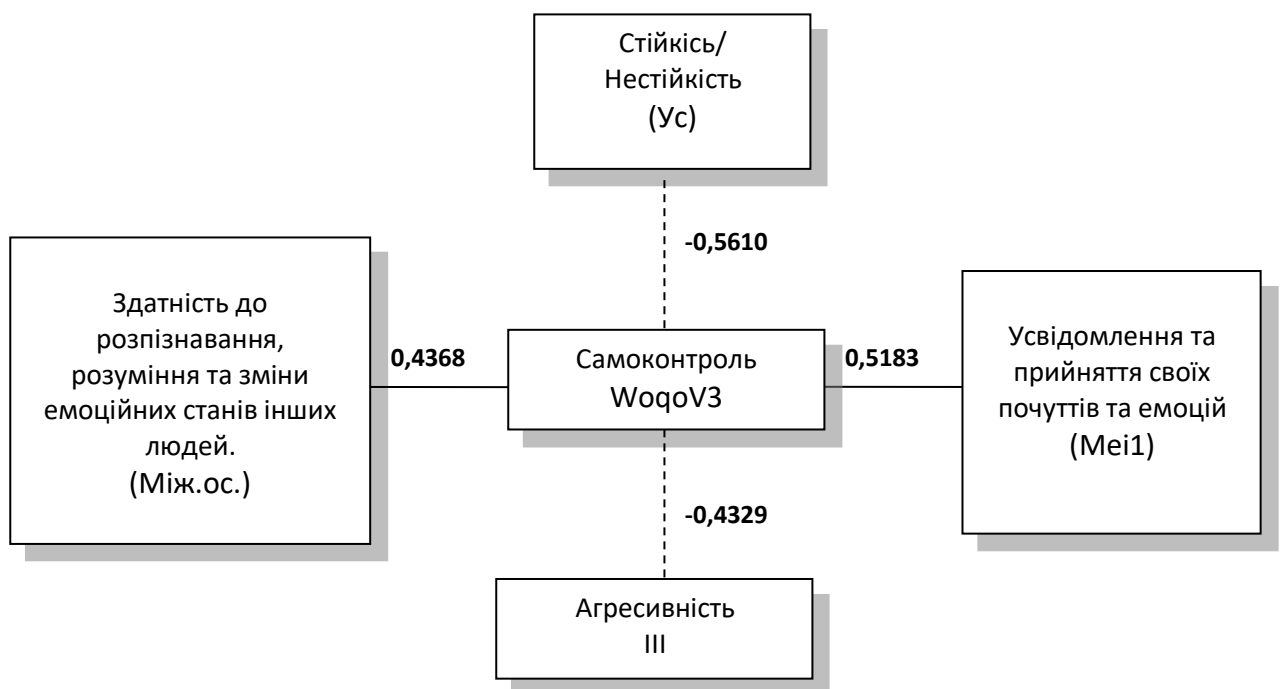


Рис. 3.6. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «позитивна переоцінка» групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості

В той же час копінг-стратегія «самоконтроль» обернено корелює зі шкалами «стійкість/нестійкість емоційного тону» ($r=-0,56$, $p<0,05$) і «агресивний» ($r=-0,43$, $p<0,05$), що говорить про те, що особи з рівнем емоційного інтелекту, середнім та нижчим за середній, які при труднощах намагаються контролювати власні емоції і вчинки, схильні до негативного емоційного тону, мінливого настрою і менш відверті, прямолінійні, але й менш агресивні до оточення.

Ми виявили прямий кореляційний зв'язок між стратегією «позитивна переоцінка» та шкалами «усвідомлення своїх почуттів та емоцій» і ($r=0,53$, $p<0,05$), та «внутрішньо особистісний аспект емоційного інтелекту» ($r=0,44$, $p<0,05$), що свідчить про те, що чим краще студенти з рівнем емоційного інтелекту, середнім та нижчим за середній, усвідомлюють свої почуття та емоції, їх приймають та контролюють, тим частіше долають труднощі, надаючи позитивне забарвлення ситуації, частіше намагаються регулювати ці емоції і власні вчинки у стресових ситуаціях, також намагаючись переоцінити обставини виявивши для себе позитивні аспекти шляхом сфокусованості на особистісному зростанні.

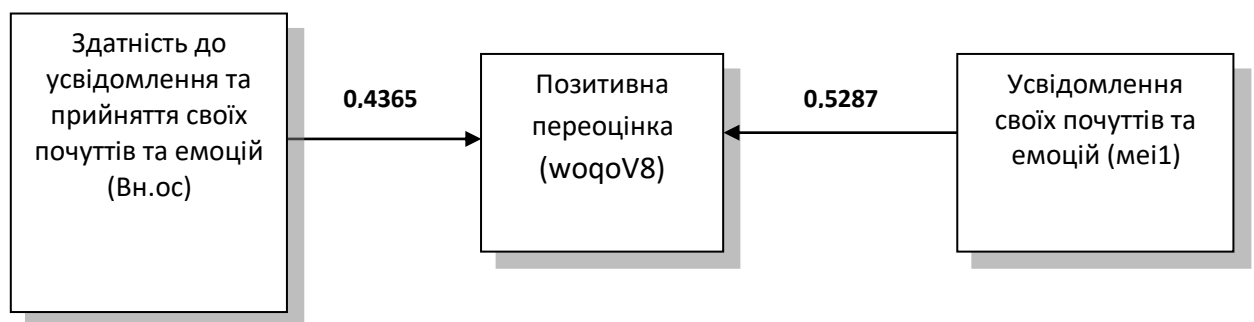


Рис. 3.7. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «позитивна переоцінка» групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості

Виявлено прямі кореляційні зв'язки між шкалою «Пошук соціальної підтримки» й інтегральним показником емоційного інтелекту ($r=0,44$, $p<0,05$) (рис. 3.8). Отже, опитувані даної групи, які у більшій мірі мають розвинутий емоційний інтелект, розуміють емоції і свої і інших, вміючи керувати ними, частіше вдаються до такого способу долаття труднощів, як пошук підтримки зі сторони.

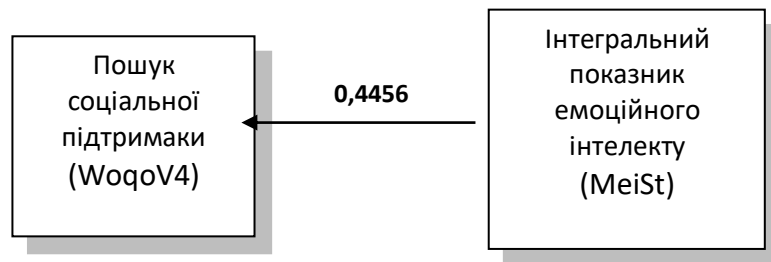


Рис. 3.8. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості

Шкала «Конфронтація» прямо корелює зі шкалами «Стійкість-нестійкість емоційного тону» ($r=0,43$, $p<0,05$) і «Авторитарність» ($r=0,47$, $p<0,05$). Тобто, особи даної групи, з вищою емоційною стійкістю і підвищеною владністю, прагненням до лідерства, частіше схильні поводитись у життєвих ситуаціях напористо, рішуче, ризикувати.

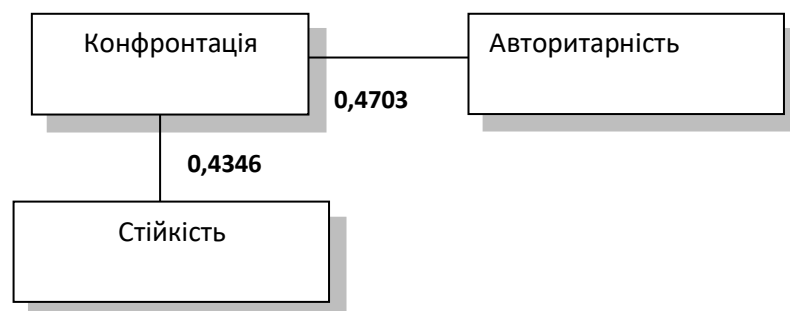


Рис. 3.9. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «конфронтація» групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості

Шкала «Дистанціювання» має прямі кореляційні зв'язки з шкалами «Агресивність» ($r=0,57$, $p<0,05$) і «Підозріливість» ($r=0,47$, $p<0,05$), тобто чим більш жорсткі, вороже налаштовані до оточення, схильні до підозр і сумнівів досліджувані даної групи, тим частіше при виникненні проблеми відділяються від нього, знижуючи його значення.

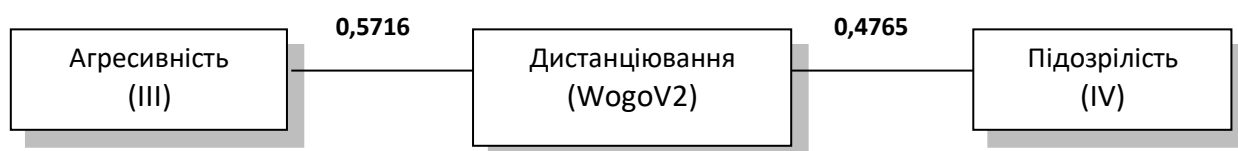


Рис. 3.10. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «дистанціювання» групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості

Шкала «Прийняття відповідальності» має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Спокій-тривога» ($r=0,45$, $p<0,05$), це свідчить про більшу емоційну стійкість, впевненість респондентів даної групи, які схильні визнавати власну відповідальність при труднощах і виправляти стан справ.

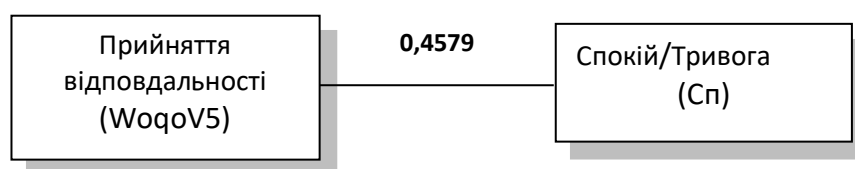


Рис. 3.11. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «прийняття відповідальності» групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості

Шкала копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» і шкала «Позитивний-негативний образ себе» мають між собою обернений зв'язок ($r=-0,48$, $p<0,05$), тобто більш самокритичні особи з середнім та нижчим за середній рівнем емоційного інтелекту, частіше намагаються діяти в життєвих ситуаціях організовано і планомірно.

Кореляційний аналіз для групи досліджуваних з вищим за середній рівнем емоційної зрілості.

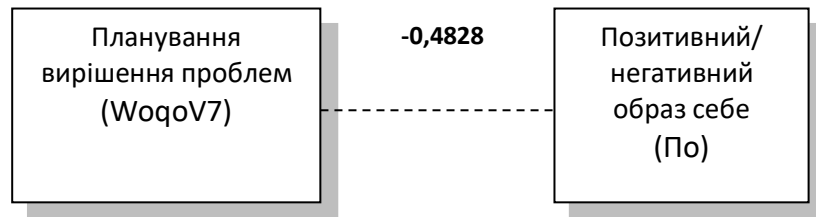


Рис. 3.12. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «планування вирішення проблем» групи досліджуваних з середнім та нижчим за середній рівнем емоційної зрілості

Для групи студентів з рівнем емоційної зрілості вищим за середній встановлено обернену кореляцію між шкалами «Позитивна переоцінка» і «Керування почуттями та емоціями інших людей» ($r=-0,32$, $p<0,05$). Отже, особи з рівнем емоційного інтелекту вищим за середній, що добре керують почуттями та емоціями інших, людей рідше скеровують свої дії на творення позитивного значення ситуації шляхом сфокусованості на особистісному зростанні. І навпаки, чим частіше проблемні ситуації вирішують позитивно, переоцінюють їх, тим менше здатні керувати почуттями оточуючих.

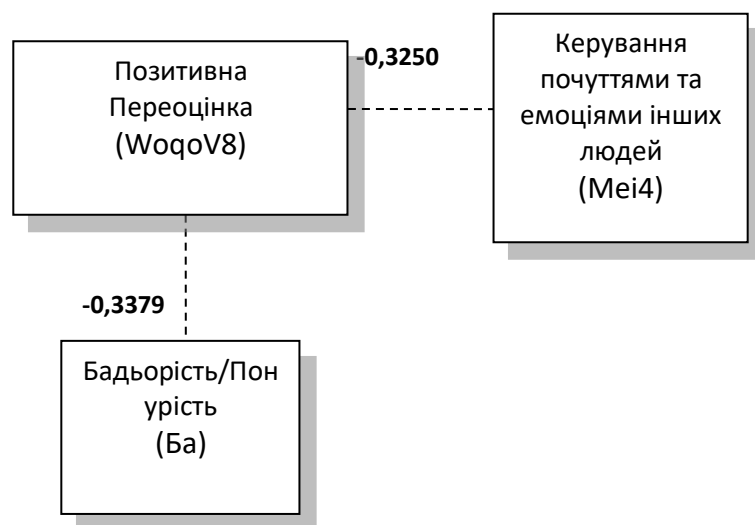


Рис. 3.13. Кореляційний граф для шкали «позитивна переоцінка» групи досліджуваних з вищим за середній рівнем емоційної зрілості

Крім того шкала «позитивна переоцінка» має обернені кореляційні зв'язки зі шкалою «Бадьорість-понуристість» ($r=-0,33$, $p<0,05$), отже досліджувані з вищим за середній рівнем емоційного інтелекту, які схильні, зіткнувшись із труднощами, переоцінювати ситуацію шукаючи позитивні сторони для особистого розвитку, більш схильні до заниженого настрою, смутку, понурості.

Більш не впевнені в собі, залежні від думки оточення респонденти, з вищим рівнем емоційного інтелекту рідше схильні знецінювати значення ситуації: шкала «Залежність» обернено корелює зі шкалою «Дистанціювання» ($r=-0,36$, $p<0,05$).

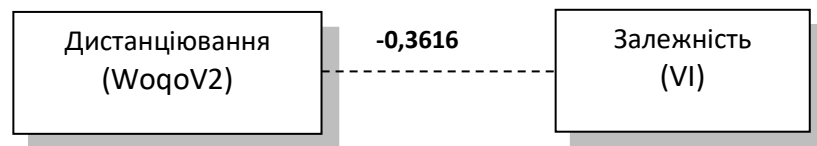


Рис. 3.14. Кореляційний граф для шкали копінг-стратегії «Дистанціювання» групи досліджуваних вищим за середній рівнем емоційної зрілості

Стратегія «Самоконтроль» прямо корелює зі шкалою «Активне-пасивне відношення до життя» ($r=0,42$, $p<0,05$), і обернено – зі шкалою «Бадьорість-понуристість» ($r=-0,33$, $p<0,05$), отже чим більше досліджувані даної групи намагаються регулювати свої емоції, тим вищу мають готовність до подолання перепон, однак більш схильні до заниженого, сумного настрою.

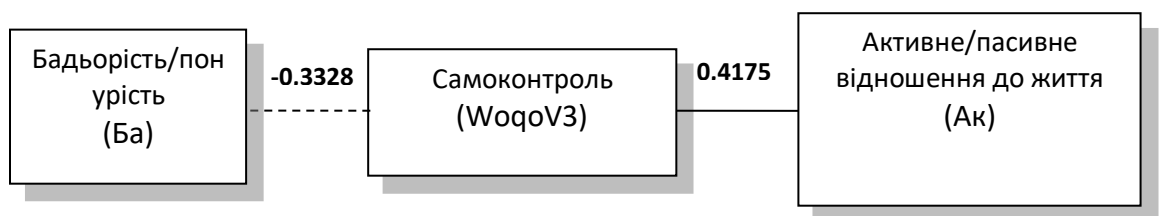


Рис. 3.15. Кореляційний граф для шкали «Самоконтроль» групи досліджуваних з вищим за середній рівнем емоційної зрілості

Шкала «Уникання/відхід від проблеми» прямо корелює зі шкалою «Спокій-тривога» ($r=0,32$, $p<0,05$), це свідчить про те, що особи, які часто уникають проблем, приймаючи бажане за дійсне, більш впевнені у власних можливостях, спокійні.

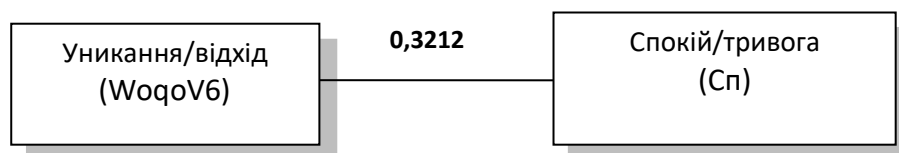


Рис. 3.16. Кореляційний граф для шкали «Уникання/відхід» групи досліджуваних з вищим за середній рівнем емоційної зрілості.

«Плановане вирішення проблеми» має прямі кореляційні зв'язки зі шкалою «Активне-пасивне відношення до життя» ($r=0,32$, $p<0,05$), і обернені зі шкалою «Підозріливий» ($r=-0,37$, $p<0,05$), тобто студенти з вищим за середній рівнем емоційної зрілості, яка планово вирішують свої проблеми, мають зазвичай активну позицію в житті і не є підозріливими.

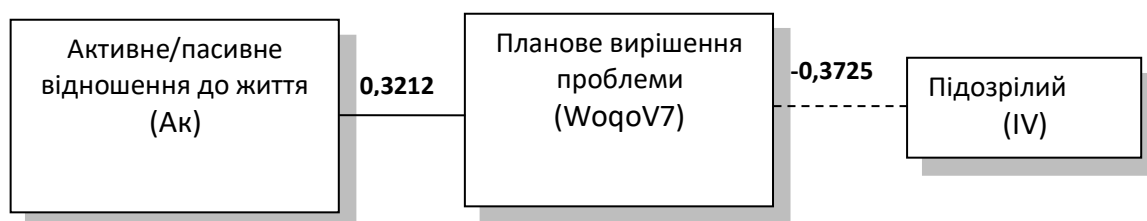


Рис. 3.17. Кореляційний граф для шкали «Плановане вирішення проблеми» групи досліджуваних з вищим за середній рівнем емоційної зрілості.

Порівнюючи особливості виявлених взаємозв'язків між двома групами, можна помітити, що у студентів з рівнями інтелекту, що є вищим за середній, риси і особливості поведінки проявляються більш незалежно один від одного, тоді як у осіб з середнім та нижчим за середній рівнем емоційного інтелекту –

більш взаємозалежні, тобто те, як вони будуть поводитись у складній ситуації буде більше залежати від рівня розвитку різних аспектів емоційного інтелекту.

Окрім того, аспекти емоційного інтелекту у осіб з вищим рівнем більш цілісно взаємопов'язані і прямі. Тоді як у таких досліджуваних з кращим усвідомленням власних переживань посилюється розуміння і вміння керувати почуттями інших ($r=0,69$), у осіб з нижчим рівнем емоційного інтелекту характер взаємозв'язку між цими шкалами обернений ($-0,55$), чим краще вони розуміють себе, тим нижчий рівень в міжособистісному аспекті.

Щодо особливостей прояву копінг-стратегій, виявлено, що особи зі зниженими ресурсами, меншою впевненістю в собі, зневірені у власних силах, схильні до уникання вирішення проблем, позитивної переоцінки, до дистанціювання з високим емоційним тонусом і стійкістю, активні – до конфронтації, прийняття на себе відповідальності, планування. Проте дії пов'язані з самоконтролем супроводжуються меншою життєрадісністю.

Особи, які часто переоцінювали ситуацію, шукаючи позитивні аспекти для власного саморозвитку, більше сконцентровані на собі, менш активні і гірше усвідомлюють почуття та емоції інших людей.

Розвинені вміння керувати власними почуттями і усвідомлення власних переживань та переживань інших людей призводять до застосування таких копінг-стратегій, як «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки».

3.5. Факторний аналіз результатів емпіричного дослідження

Також було проведено процедуру факторного аналізу за отриманими результатами методом головних компонент. Створено факторну модель для групи студентів, яка пояснює 72,4% від загальної дисперсії даних, окремо для групи з високим рівнем емоційного інтелекту та окремо для групи з низьким рівнем емоційного інтелекту.

До першого фактору «Позитивний емоційний стан» увійшли шкали «Високий тонус», «Розкутість», «Спокій», «Вдоволеність».

До 2 фактору «Емоційна зрілість» віднесено шкали «Керування почуттями та емоціями інших людей», «Здатність розпізнавати, розуміти та змінювати емоційні стани інших людей», «Інтегральний показник емоційної зрілості».

До 3 фактору «Залежно-товариський тип» увійшли шкали «Залежний», «Товариський», «Альтруїстичний» тип.

До 4 фактору «Самоконтроль» віднесено шкали «Самоконтроль» та «Активне відношення до життєвої ситуації».

До 5 фактору «Конфронтація» належать шкали «Конфронтація» та «Дистанціювання».

Шостий фактор «Агресивно-егоїстичний тип» представлений шкалами «Егоїстичний» та «Агресивний тип».

Останній, 7 фактор «Самокерування емоційною сферою» представлений шкалами «Керування своїми емоціями» та «Здатність до усвідомлення та прийняття своїх почуттів».

Також створено 6 факторну модель для студентів з низькою емоційною зрілістю.

До 1 фактору «Соціальна активність» увійшли шкали «Пошук соціальної підтримки» та «Високий тонус».

До 2 фактору «Емоційна зрілість» увійшли шкали «Усвідомлення своїх почуттів та емоцій», «Керування своїми емоціями та почуттями», «Здатність до прийняття своїх почуттів», «Інтегральний показник емоційної зрілості».

3 фактор «Сильне Я» віднесено шкали «Активне відношення до життєвої ситуації», «Бадьорість», «Авторитарний», «Егоїстичний», «Підпорядкований»

4 фактор «Залежно-альтруїстичний» включає шкали «Залежний» та «Альтруїстичний».

До 5 фактору «Керівництво емоціями» віднесено шкалу «Керування почуттями та емоціями інших людей».

До 6 фактору «Розуміння емоцій» належить шкала «Здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей».

Отже, на основі проведеного факторного аналізу було створено факторні моделі для студентів з низьким та високим рівнем емоційного зрілості. Для емоційно зрілих важливими є показники за шкалами «Високий емоційний тонус», «Розкутість», «Спокій», «Вдоволеність», вміння керувати почуттями та емоціями інших людей, здатність розпізнавати та впливати на емоційність інших. Високі значення за цими показниками характерні для студентів з високим рівнем емоційної зрілості, та відрізняють їх від студентів з низькою емоційною зрілістю.

Друга група вирізняється за потребою соціальної підтримки, високим соціальним тонусом. Важливими є показники за шкалами усвідомлення емоцій, керування емоціями, інтегральний показник емоційної зрілості.

3.6. Рекомендації кураторам студентських груп щодо формування ефективних психологічних механізмів і стратегій долаючої поведінки у студентів

На підставі аналізу психологічної літератури нами були розроблені рекомендації для кураторів студентських груп щодо формування конструктивних стратегій долаючої поведінки і механізмів психологічного захисту у студентів:

систематично і цілеспрямовано здійснювати підтримувальний психолого-педагогічний супровід студентів, особливо на початкових етапах навчання у ВНЗ;

використовувати методи активного навчання та виховання, що спрямовані на підвищення адаптації студентів до складних освітніх ситуацій (наприклад, дискусії, ділові ігри, аналіз проблемних ситуацій тощо);

цілеспрямовано розвивати ефективні стратегії долаючої поведінки: компроміс, відкритий діалог, позаафективна поведінка тощо;

здійснювати роботу, яка спрямована на зміцнення особистісного ресурсу студентів, на формування у них позитивної адекватної самооцінки, розвиток креативності, відповідальності, оптимістичного світогляду тощо;

регулярно здійснювати інформаційну просвіту батьків студентів щодо їх виховання з урахуванням індивідуальних, вікових та гендерних їх особливостей;

надавати соціально-психологічну підтримку студентам, які мають як особистісні проблеми, так і проблеми з навчанням.

Висновки за розділом

Дослідження проводилося на базі Житомирського технологічного фахового коледжу КНУБА. У дослідженні взяли участь 74 студенти (57 дівчат 17 хлопців). Вік досліджуваних від 17 до 22 років.

Для отримання основного емпіричного матеріалу були використані такі методики: діагностики емоційного інтелекту (MEI) (М. Манойлової); WOCQ («Ways of copу questionnaire» Р. Лазаруса і С. Фолькмана) – Опитувальник шляхів долаючої поведінки; визначення домінуючого стану (ДС); діагностики міжособових відносин (Т. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек).

Особи з рівнем емоційного інтелекту, що вищий за середній, частіше, при виникненні життєвої ситуації, намагаються регулювати свої емоції і вчинки.

Також між даними групами існують такі відмінності: досліджувані, які мають середній та нижчий за середній рівень емоційного інтелекту, більш схильні уникати труднощів, зменшуючи значущість подій, що викликали конфлікт, видаючи бажане за дійсне. Цей стиль властивий людям з заниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів. Це підтверджує другу частину

гіпотези про те, що емоційно незрілі підлітки найбільше схильні до уникання та відходу від проблеми.

Щодо особливостей прояву копінг-стратегій, виявлено, що особи зі зниженими ресурсами, меншою впевненістю в собі, зневірені у власних силах, схильні до уникання вирішення проблем, позитивної переоцінки, до дистанціювання. З високим емоційним тонусом і стійкістю, активні – до конфронтації, прийняття на себе відповідальності, планування. Проте дії пов'язані з самоконтролем супроводжуються меншою життєрадісністю.

Особи, які часто переоцінюють ситуацію шукаючи позитивні аспекти для власного саморозвитку більше сконцентровані на собі, менш активні і гірше усвідомлюють почуття та емоції інших людей.

Розвинуті вміння керувати власними почуттями і усвідомлення власних переживань та переживань інших людей призводять до застосування таких копінг-стратегій, як «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки».

На основі проведеного факторного аналізу було створено факторні моделі для студентів з низьким та високим рівнем емоційного зрілості. Для емоційно зрілих важливими є показники за шкалами «Високий емоційний тонус», «Розкутість», «Спокій», «Вдоволеність», вміння керувати почуттями та емоціями інших людей, здатність розпізнавати та впливати на емоційність інших. Високі значення за цими показниками характерні для студентів з високим рівнем емоційної зрілості, та відрізняють їх від студентів з низькою емоційною зрілістю.

Друга група вирізняється за потребою соціальної підтримки, високим соціальним тонусом. Важливими є показники за шкалами усвідомлення емоцій, керування емоціями, інтегральний показник емоційної зрілості.

ВИСНОВКИ

Надзвичайно складною, суперечливою стадією життєвого шляху, в якому закладається ціннісний фундамент особистості та обирається життєва філософія є юнацький вік. У цей період виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним навчальним навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час початку навчання вибраній професії та вступу в доросле життя, особливо в ситуації воєнного стану.

У цьому дослідженні ми розглянули різні теоретико-методологічні підходи щодо проблеми формування механізмів психологічного захисту і стратегії копінг-поведінки у студентів. Визначили, що у разі стресу їх психологічна адаптація відбувається, переважно, у вигляді двох механізмів: психологічного захисту та копінг-механізмів.

Психологічний захист – форма емоціонально-інформаційних взаємодій зі світом та іншими людьми, що дає змогу зберігати незмінною свою самооцінку і душевний спокій. Найчастіше використовуються такі види захистів: раціоналізація – прагнення до самовиправдання, віднайдення хибних обґрунтувань своїх дій; проекції – приписування іншим своїх негативних чи позитивних моментів і придушених потягів; придушення і витіснення – переклад проблем до рівня підсвідомості, заміщення – переадресація реакцій з однієї особистості на іншу.

Механізми психологічного захисту – це сукупність форм поведінки, що забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій у психологічній науці прийнято називати долаючою, адаптивною поведінкою або копінг-поведінкою.

Копінг-поведінка – використання різних стратегій взаємодії з реальністю замість спроб спотворити реальність чи сховатися від неї. Це характерні патерни захисних механізмів, до яких вдаються здорові люди.

Ефективність долаття несприятливих життєвих подій залежить не тільки від вдалого вибору копінг-стратегії, але й від індивідуальних особливостей особистості. Емоційність юнацтва – це стійка властивість індивідуальності.

Емоційна зрілість є частиною особистісної зрілості людини і тісно пов'язана з її розвитком. Кожна особа проходить закономірні стадії свого розвитку, набуваючи певних фізіологічних і психологічних новоутворень, життєвого досвіду. Емоційна зрілість розглядається як інтегративна якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

Метою нашої роботи було дослідити копінг-стратегії студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

Відповідно до визначеної мети було підібрано методики та проведено опитування групи досліджуваних. Виявлено такі результати: студенти ще слабо вміють регулювати власні емоції, хоча, в цілому, емоційний інтелект є розвиненим. Тут, мабуть, можемо говорити про розвиненість знань про емоції, однак наявна відсутність напрацьованих механізмів управління ними.

Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що емоційний інтелект юнаків є вже сформований, однак ще відсутні навички ефективного управління емоційними станами.

Також на початку дослідження було висунуто такі гіпотези:

1. Емоційно незрілі студенти найбільше схильні до уникання та відходу від проблеми. Це припущення підтверджують кореляційні зв'язки за групою підлітків з низьким рівнем емоційного інтелекту. Емоційно незрілі студенти прагнуть дистанціюватись та уникати проблем та ситуацій, що їх викликають.

2. Емоційно зрілі студенти схильні до пошуку позитивного в негативних ситуаціях. Виявлено, що емоційно зрілі студенти мають високий рівень самоконтролю і схильні до пошуку позитивного у своїх проблемах та подіях у житті.

На основі проведеного факторного аналізу було створено факторні моделі для студентів з низьким та високим рівнем емоційної зрілості. Для емоційно

зрілих важливими є показники емоційного тону, розкнутості, спокою, задоволеності, вміння керувати почуттями та емоціями інших людей, здатність розпізнавати та впливати на емоційність інших. Високі значення за цими показниками характерні для студентів з високим рівнем емоційної зрілості, та відрізняють їх від студентів з низькою емоційною зрілістю. Друга група – емоційно незрілі – вирізняється за потребою соціальної підтримки, високим соціальним тонусом. Важливими є показники за шкалами усвідомлення емоцій, керування емоціями, інтегральний показник емоційної зрілості.

Перспективним є розробка тренінгів з підвищення емоційної зрілості студентів. Важливим є не лише дати знання студентам про власні емоційні переживання, але й виробити навички регуляції емоційної сфери, що дасть змогу збільшити та розширити межі копінг-поведінки у вирішенні проблемних ситуацій.

На підставі аналізу психологічної літератури були розроблені рекомендації для кураторів студентських груп щодо формування конструктивних стратегій долаючої поведінки і механізмів психологічного захисту у студентів, які полягали у здійсненні постійного психолого-педагогічного супроводу студентів, особливо на початкових етапах навчання у ЗВО.

Аналіз психологічної літератури, одержані емпіричні дані та розроблені рекомендації можна використовувати педагогам та психологам для оптимізації психічного розвитку особистості студентів у закладі вищої освіти щодо формування у них в освітньому процесі найбільш ефективних механізмів психологічних захистів і копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О., Рибачук Л. І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 7. С. 29-43.
2. Архипова С. П. Творча зрілість особистості й рівні досягнення «акме» людини в процесі її професійного становлення. *Соціальна педагогіка*. 2005. №4. С. 84-90.
3. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність : соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. Стресостійкість : навчальний посібник /за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 105 с.
5. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. Ч. 2. С. 26-33.
6. Вінник Н. Дослідження особистісної зрілості студентів як умови успішної професійної самореалізації. *Педагогічний процес : теорія і практика*. 2018. Вип. 3. С. 16-20. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_3_4.
7. Гальцева Т. О. Особливості становлення навчальної самоєфективності в підлітковому та юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 1. Том 2. 2017. С. 145-149.

8. Долинська Л. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. Психологічні науки. 2021. № 15. 43 с.
9. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості. Практична психологія та соціальна робота, 2006. №5. С. 24-31.
10. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
11. Кочарян О. С. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену / О. С. Кочарян, М. А. Півень // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 9. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 140–144.
12. Максименко С. Д. Структура особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 1 (94). С.1–13.
13. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
14. Кордунова Н. О., Потапчук Л. В. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. Психологічні перспективи. 2015. Вип. 26. С. 167-176. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_26_17.
15. Кордунова Н. Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/320>
16. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. Габітус : науковий журнал. Випуск 12. Том 2. Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 155-159.
17. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. Педагогіка і психологія. 2004. №3. С. 77-85.

18. Лєпіхова Л. А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник / Ред. кол. Н. Софій, І. Єрмаков та ін. К. : Контекст, 2000. 336 с.

19. Лукасевич О. А. Особливості досягнення особистісної зрілості студентами вищого навчального закладу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. №26 (50). Серія №12. Ч. II. С. 67-71.

20. Майстренко Т. М. Особливості рефлексії здібностей студентами психологічних та непсихологічних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки : Збірник Наукових праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. №6 (30). Ч.1. С. 115-125.

21. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія. 2012. № 44 (2). С. 127-134.

22. Михайличенко В. Є. Психологія розвитку особистості: монографія. Харків : НТУ «ХПІ», 2015. 388 с.

23. Москаленко, О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. Науковий огляд. Київ : ТОВ ТК Meganom, 2021. 4(76). С. 46-58.

24. Новосилецька К. О. Дослідження особистісної зрілості студентської молоді як соціально-психологічного феномена. Науковий пошук молодих дослідників : Збірник наук. праць студентів. Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. № 2. С. 181-189.

25. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. Т. 1. Ч. 2. С. 105-110.

26. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

27. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / [за ред. Т. М. Титаренко]. Луцьк : «Вежа» : Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.
28. Павелків, Р. В. Вікова психологія [Текст] : підручник для студ. вищ. навч. закл. К. : Кондор, 2011. 469 с.
29. Павлова І.Г. Прояв емоційної зрілості особистості підлітків та юнаків у залежності від статевих відмінностей // Наука і освіта. Одеса, 2004. №2. С. 32-34.
30. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / І. Г. Павлова. Одеса, 2005. 19 с.
31. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості / М. А. Півень // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Х. : ХНПУ, 2014. Вип. 47. С. 156–163.
32. Півень М. А. Розробка методики діагностики емоційної зрілості особистості / М А. Півень // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Т. 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 7. Ч. 2. Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. С. 224–232.
33. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в різних умовах соціалізації // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред С.Д.Максименка. Т. 2. Ч. 6. К., 2000. С. 37-41.
34. Потапчук Л. В . Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. В. Потапчук. Луцьк, 2001. 205 с.
35. Психологічні механізми захисту // Доступно з: http://becmology.blogspot.com/2011/06/1_4380.html.
36. Психологія особистості : Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.

37. Романов Е.С., Гребенников Л.Р. Механізми психологічного захисту: генезис, функціонування, діагностика. Талант, 1996. 144 с.
38. Савчук З. С. Професійна ідентичність як аспект формування особистості майбутнього психолога. 2016. № 5 (59). С. 175-184.
39. Семиченко В. А. Психологія особистості. К. : Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.
40. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
41. Титаренко Т. М. Рання молодість : проблеми смислоутворення, подальше професійне й життєве самовизначення. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Вид. 2-е. К. : Либідь, 2001. 150 с.
42. Родина Н. В. До проблеми співвідношення понять «копінг-стратегії» і «захисні механізми». Психодинамічний підхід / Н. В. Родина // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». К.: Либідь, 2006. С. 98-104.
43. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
44. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення емоційної зрілості та стійкості з домінуючими копінг-стратегіями у студентів ВНЗ / О. В. Сазонова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 230-234. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_63.
45. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. Одеса : ПНЦ АПН України, 2009. 238 с.
46. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості / А. Г. Четверик-Бурчак // Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (18-19 жовтня 2013 р. м. Переяслав-Хмельницький, Україна). 2013. С. 73.

47. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
48. Штепа О. С. Формування особистісної зрілості. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 345 с.
49. Яцюк М.В. Особливості соціально-психологічної зрілості студентської молоді // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. К., № 2(4) 2007. С. 252-267.
50. Colman A. M. A Dictionary of Psychology. N.Y. : Oxford University Press, 2003. 464 p.
51. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press, 1946, p. 9.

ДОДАТКИ

Додаток А Порівняльний аналіз між студентами з високим та середнім і низьким рівнем емоційного інтелекту											
	Mean s	Mean в	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
стать	0,36364	0,58537	-1,9183	72	0,059037	33	41	0,488504	0,498779	1,042509	0,911869
вік	19,81818	19,00000	2,0638	72	0,042646	33	41	1,550293	1,802776	1,352246	0,381904
mei1	2,48485	4,92683	-3,2288	72	0,001874	33	41	3,589231	2,918820	1,512126	0,214302
mei2	2,30303	6,80488	-5,6853	72	0,000000	33	41	3,828225	2,985126	1,644635	0,135826
mei3	0,21212	4,95122	-5,3960	72	0,000001	33	41	3,238032	4,122810	1,621155	0,161876
mei4	-0,03030	2,97561	-4,6008	72	0,000018	33	41	2,822730	2,770269	1,038233	0,901607
вн. особ.	4,78788	11,73171	-5,7775	72	0,000000	33	41	6,158112	4,147435	2,204631	0,018412
міжособ	0,18182	7,92683	-7,1292	72	0,000000	33	41	4,238621	4,946667	1,361997	0,370621
інтерп	4,96970	19,65854	-9,7495	72	0,000000	33	41	7,117254	5,846408	1,481995	0,237229
meiSt	4,78788	7,70732	-11,1653	72	0,000000	33	41	1,268798	0,980915	1,673100	0,122961
woqoV1	11,30083	12,12779	-0,8161	72	0,417114	33	41	4,286744	4,369083	1,038785	0,920263
woqoV2	11,40990	9,63310	1,5974	72	0,114563	33	41	4,753956	4,758098	1,001744	1,000000
woqoV3	12,10032	14,26178	-2,3672	72	0,020615	33	41	3,923245	3,889236	1,017565	0,948936
woqoV4	11,06951	10,53215	0,5396	72	0,591140	33	41	4,638184	3,927794	1,394435	0,316978
woqoV5	12,88365	12,74151	0,1379	72	0,890699	33	41	3,404415	5,068529	2,216557	0,022486
woqoV6	12,71810	10,06877	2,6136	72	0,010903	33	41	4,431028	4,255586	1,084153	0,801028
woqoV7	12,97544	14,32759	-1,7506	72	0,084276	33	41	3,290662	3,312329	1,013212	0,978956
woqoV8	15,54227	16,30731	-0,7504	72	0,455453	33	41	4,280228	4,421564	1,067132	0,857428
Ак	29,90909	32,58537	-1,5640	72	0,122203	33	41	7,588493	7,092163	1,144863	0,678976
Бо	23,81818	23,17073	0,5472	72	0,585907	33	41	5,015317	5,093635	1,031475	0,936854
То	20,96970	22,07317	-0,6461	72	0,520259	33	41	7,015540	7,524594	1,150387	0,688362
Ра	23,57576	23,85366	-0,2011	72	0,841164	33	41	6,576617	5,313008	1,532231	0,200155
Сп	25,51515	24,97561	0,2942	72	0,769443	33	41	8,606397	7,171080	1,440369	0,272572
Ус	26,54545	24,36585	1,4100	72	0,162846	33	41	6,083230	7,002700	1,325143	0,414848
Уд	32,81818	31,21951	1,0184	72	0,311894	33	41	7,286351	6,214951	1,374500	0,338153
По	23,00000	21,87805	0,8039	72	0,424123	33	41	5,868347	6,046466	1,061626	0,869437
I	7,72727	7,00000	0,8427	72	0,402198	33	41	4,040983	3,383785	1,426161	0,285677
II	6,72727	6,36585	0,5818	72	0,562537	33	41	2,971455	2,374406	1,566132	0,178244
III	6,39394	6,56098	-0,2618	72	0,794238	33	41	2,871622	2,608149	1,212243	0,559274
IV	6,33333	6,34146	-0,0111	72	0,991214	33	41	3,237154	3,070910	1,111201	0,745038
V	6,93939	7,36585	-0,5910	72	0,556353	33	41	3,151779	3,031139	1,081184	0,807324
VI	6,51515	5,97561	0,9299	72	0,355553	33	41	2,682364	2,307464	1,351343	0,364282
VII	8,60606	8,68293	-0,1132	72	0,910170	33	41	2,925528	2,884779	1,028450	0,923862
VIII	6,90909	6,36585	0,7778	72	0,439264	33	41	3,234227	2,772689	1,360626	0,353606

Додаток Б

**Опитувальник Ways of Coping Questionnaire;
Folkman & Lazarus, (WCQ) 1988**

	Опинившись у важкій ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	... зконцентровувався на тому, що мені треба було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	... намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... критикував і докоряв себе	0	1	2	3
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи усе, як воно є	0	1	2	3
7	... сподівався на диво	0	1	2	3
8	... змирявся з долею: буває, що і мені не везе	0	1	2	3
9	... поводився, неначе нічого не сталося	0	1	2	3
10	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... спав більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
13	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	... шукав співчуття і розуміння у когось-небудь	0	1	2	3
15	... у мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16	... намагався забути усе це	0	1	2	3
17	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... мінявся або зростав як особистість в позитивну сторону	0	1	2	3
19	... вибачався або намагався усе загладити	0	1	2	3

20	... складав план дії	0	1	2	3
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	... набирался досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24	... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками	0	1	2	3
26	... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	... намагався діяти не занадто поспішно, довіряючись першому пориву	0	1	2	3
28	... знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... щось міняв так, що усе улагоджувалося	0	1	2	3
31	... в цілому уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	... не допускав це до себе, стараючись про це особливо не замислюватися	0	1	2	3
33	... запитував ради у родича або друга, яких шанував	0	1	2	3
34	... старався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35	... відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	... користувався минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	... знав, що потрібно робити і подвоював свої зусилля, щоб усе налагодити	0	1	2	3
41	... відмовлявся вірити, що це дійсно сталося	0	1	2	3
42	... я давав обіцянку, що а наступний раз усе буде по-іншому	0	1	2	3
43	... знаходив пару інших способів	0	1	2	3

	вирішення проблеми				
44	... старався, що мої емоції не занадто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... щось міняв в собі	0	1	2	3
46	... хотів, щоб усе це швидше якось утворилося або кінчилося	0	1	2	3
47	... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
48	... молився	0	1	2	3
49	.. прокручував в думці, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50	... думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати його	0	1	2	3

Інтерпретація результатів.

При обробці отриманих даних за кожен варіант відповіді нараховуються певні бали:

варіант «ніколи» - 0 балів;

варіант «рідко» - 1 бал;

варіант «іноді» - 2 бали;

варіант «часто» - 3 бали.

Після нарахування балів підраховується загальна оцінка за кожною шкалою. Для інтерпретації результатів використовуються тестові норми, наведені нижче в таблиці.

Низькі значення стратегії свідчать про адаптивний варіант копіngu. Середні значення свідчать, що адаптаційний потенціал особистості знаходиться в приграничному стані. Високі значення копіngu свідчить про виражену дезадаптацію.

Тестові норми опитувальника WCQ у балах

№	Копінг-стратегії	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
1	Конфронтаційний копінг	від 1 до 6	від 7 до 11	від 12 до 17
2	Дистанціювання	від 1 до 6	від 7 до 11	від 12 до 17
3	Самоконтроль	від 4 до 11	від 12 до 16	від 17 до 21
4	Пошук соціальної підтримки	від 0 до 7	від 8 до 13	від 14 до 18
5	Прийняття відповідальності	від 0 до 5	від 6 до 9	від 10 до 12
6	Втеча-уникнення	від 3 до 7	від 8 до 13	від 14 до 23
7	Планування вирішення проблеми	від 2 до 10	від 11 до 15	від 16 до 18
8	Позитивна переоцінка	від 3 до 9	від 10 до 15	від 16 до 21

Для визначення копінг-стратегії, якій надається перевага (яка є домінуючою), треба сирі бали кожної стратегії перевести в процентілі по формулі:

$$X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100.$$

У домінуючої копінг-стратегії (стратегій) буде самий більший показник щодо інших показників копінг-стратегій.

Ключ підрахунку балів:

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

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

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

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

Прийняття відповідальності (ПВ) - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення (В-У) - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми (ПВП) - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

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

Додаток В

Методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Бланк методики, що містить інструкцію і текст опитувальника

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Група _____

Інструкція: Ми цікавимося, як люди справляються з проблемами, труднощами і неприємностями в їх житті. На бланку представлено декілька можливих варіантів подолання неприємностей. Познайомившись з твердженнями, ви можете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай вами використовуються. Усі ваші відповіді залишаться невідомими стороннім. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якими ви зіткнулися за останні 6 місяців, які змусили вас неабияк турбуватися, і опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи твердження, що наведені нижче, для кожного з них виберіть одну з трьох найбільш прийнятних відповідей.

	Так	Швидше так, ніж ні	Ні
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом	1	2	3
2. Стараюся усе зробити так, щоб мати можливість якнайкраще розв'язати проблему	3	2	1
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити	3	2	1
4. Намагаюся відволіктися від проблеми	3	2	1
5. Приймаю співчуття і розуміння від кого-небудь	3	2	1
6. Роблю усе можливе, щоб не дати оточенню побачити, що мої справи погані	3	2	1

7. Обговорюю ситуацію з людьми, оскільки обговорення допомагає мені почувати себе краще	3	2	1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією	3	2	1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору	3	2	1
10. Мрію, фантазую про кращі часи	3	2	1
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду відповідний	3	2	1
12. Довіряю свої страхи родичеві або другу	3	2	1
13. Більше часу, чим зазвичай, провожу один	3	2	1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені прийти до її дозволу	3	2	1
15. Думаю про те, що треба зробити, щоб виправити положення	3	2	1
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми	3	2	1
17. Обмірковую про себе план дій	3	2	1
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай	3	2	1
19. Йду до когось-небудь (друга або фахівця), щоб він допоміг мені почувати себе краще	3	2	1
20. Почуваюсь твердо і борюся за те, що мені треба в цій ситуації	3	2	1
21. Уникаю спілкування з людьми	3	2	1
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути . проблем	3	2	1
23. Йду до друга за порадою - як виправити ситуацію	3	2	1
24. Йду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему	3	2	1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів	3	2	1
26. Сплю більше, ніж зазвичай	3	2	1
27. Фантазую про те, що усе могло б бути інакше	3	2	1
28. Представляю себе героєм книги або кіно	3	2	1
29. Намагаюся розв'язати проблему	3	2	1
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного	3	2	1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів	3	2	1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще	3	2	1

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання	3	2	1
--	---	---	---

Обробка результатів

Відповіді випробовуваного зіставляються з ключем:

Базисна копінг-стратегія	Пункти опитувальника, номер
Вирішення проблем	2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Пошук соціальної підтримки	1, 5, 7, 12, 14, 19, 24, 23, 25, 31, 32
Уникнення	4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Для отримання загального балу по тій стратегії, що відповідає вашим результатам, підраховується сума балів за усіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Якщо пропущено 1 пункт з 11, можна зробити наступне: підрахувати середню оцінку за тими 10 пунктами, на які випробовуваний відповів, потім помножити це число на 11; загальний бал за шкалою виражатиметься цілим числом, що йде за цим результатом. Наприклад, середній бал за шкалою 2,12, помножити на 11 = 23,32, загальний бал - 24.

При пропуску двох і більше пунктів обробка даних випробовуваного не здійснюється.

Переважаючою вважається стратегія, сума балів за якою є вищою за інші більш ніж на три бали.

Додаток Г

**Результати опитувальника Ways of Coping Questionnaire; Folkman &
Lazarus, (WCQ) 1988 (у балах) група 1**

№ \ копінг	Д	С	ПСП	ПВ	В-У	ПВП	ПП
1	7	4	10	12	7	10	16
2	10	13	16	17	7	13	16
3	7	0	4	11	4	16	11
4	6	7	11	4	6	18	10
5	10	9	15	8	4	11	16
6	4	10	12	8	6	9	10
7	5	6	11	12	7	14	9
8	7	7	13	12	8	8	13
9	9	9	12	13	8	13	16
10	13	9	7	10	8	13	13
11	6	9	13	7	8	9	16
12	8	8	12	8	6	16	8
13	10	11	12	10	6	13	15
14	7	9	9	15	5	16	12
15	10	10	11	12	5	18	8

Додаток Д

**Результати опитувальника Ways of Coping Questionnaire; Folkman &
Lazarus, (WCQ) 1988 (у балах) група 2**

№ \ копінг	Д	С	ПСП	ПВ	В-У	ПВП	ПП
1	12	20	14	6	10	7	19
2	9	12	8	12	12	7	11
3	13	12	11	6	3	4	4
4	9	13	12	10	3	6	12
5	7	11	9	9	13	4	17
6	5	10	12	6	7	6	12
7	10	12	14	11	10	7	13
8	8	13	7	6	13	8	10
9	6	13	11	8	12	8	14
10	9	12	15	7	15	8	12
11	10	14	13	9	5	8	13
12	12	20	14	17	13	6	19
13	9	12	8	11	12	6	11
14	13	12	11	6	10	5	4
15	9	13	12	10	6	5	12