

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**  
**Кафедра психології**

Нетьосова Олександра Павлівна

**Кваліфікаційна робота**

Копінг-стратегії студентів з психологічною та образотворчою освітою

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

О. П. Нетьосова

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,  
доктор психологічних наук, доцент

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	7
1.1. Методологічні підходи до вивчення поняття «копінг» .....	7
1.2. Структура та види копінг-стратегій особистості.....	17
1.3. Особливості копінг-поведінки особистості з психологічною та художньою освітою .....	26
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ХУДОЖНЬОЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ОСВІТОЮ</b> ..	36
2.1. Підходи до емпіричного вимірювання копінгу .....	36
2.2. Організація та методики емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості з психологічною та образотворчою освітою .....	40
Висновки до розділу 2 .....	54
<b>РОЗДІЛ 3. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ХУДОЖНЬОЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ОСВІТОЮ</b> .....	60
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів за пройденими методиками ..	60
3.2. Аналіз та інтерпретація відповідей до анкети діяльності.....	74
3.3. Рекомендації з підвищення рівня адаптивності копінг-поведінки громадян України .....	82
Висновки до розділу 3 .....	87
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	89
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	92
<b>ДОДАТКИ</b> .....	99

## ВСТУП

У попередній курсовій роботі «Особливості копінг-стратегій підлітків, які отримують образотворчу освіту» ми емпірично дослідили вплив мистецької освіти на копінг-поведінку та констатували позитивні зміни у репертуарі копінг-стратегій підлітка, що здобуває художню освіту. Тепер же головний інтерес дослідження полягає у виявленні впливу психологічного знання на удосконалення копінг-поведінки студентів та проведенні порівняльного аналізу для виявлення відмінностей у репертуарі копінг-стратегій студентів з психологічною та образотворчою освітою, ефективності впливу кожної з них.

У сьогоденних умовах життя, коли надзвичайно велика кількість стресорів впливає на людину, її благополуччя та психічне здоров'я опиняється під загрозою. За цих обставин особливо гостро постає проблема підвищення освіченості в питанні копінг-стратегій і спрямуванні індивідуальної неповторності копінг-поведінки людини у найбільш конструктивний напрямок.

Таким чином, аналіз впливу психологічної освіченості на особистість, зокрема на її копінг-поведінку, є важливим. Оскільки знання законів, за якими працює наша психіка, і каузальних зв'язків між стресогенними ситуаціями та нашими реакціями, шляхів ефективного подолання складних життєвих обставин значно підвищить рівень стресостійкості та готовності особистості.

Щодо образотворчої освіти, ми визначили, що вона збагачує внутрішні копінг-ресурси особистості, надаючи їй необхідних знань, розвиваючи важливі навички та якості, формуючи певне ставлення до поставленої цілі та її досягнення. Чи надає подібні ресурси психологічна освіта? Безумовно так. Проте чи ефективніші вони за мистецькі? Чи зручніші та зрозуміліші для засвоєння та використання на практиці?

Аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми виявив відсутність єдиного визначення копінгу, натомість існує їх велика кількість від різних авторів. Поняття «копінг» у науковий обіг ввели

американські психологи Р. Лазарус та С. Фолькман. Вони визначили копінг-стратегію як індивідуальний патерн регулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») описує копінг як усвідомлену стратегію подолання стресу й факторів, що викликають тривогу.

Дослідженням питання копінг-поведінки займаються зарубіжні автори, такі як: А. Білінгс, Р. Лазарус, Л. Бранон, Р. Харінгтон, С. Фолкмен та інші. Серед українських психологів науковців можна виділити: Т.А. Ткачук, М.М. Дідух, І.О. Корнієнко, Ю.В. Коваленко, Я.Є. Ляшин, О.Б. Ігумнова, В.В. Пузанова, Л.О. Жданюк, Л.І. Березовська, С.П. Дерев'янка, С.М. Йоліч, М.В. Лук'янова, Л.С. Пілецька, О.А. Чеканська та інші.

Тим не менш, дослідження впливу психологічної освіти на репертуар копінг-поведінки знайти не вдалось, на відміну від впливу художньої освіти. Це може говорити про відсутність вивчення даного питання.

Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває дослідження теми впливу психологічної та образотворчої освіти на формування та вдосконалення копінг-поведінки особистості, що може показати необхідність у розвитку навичок та поширенні знань серед людей різного віку, починаючи з дітей шкільного віку, коли копінг-стратегії тільки формуються.

**Мета дослідження:** Теоретично описати та емпірично дослідити психологічні особливості репертуару копінг-поведінки особистості з психологічною та образотворчою освітою.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз копінг-стратегій особистості.
2. Емпірично дослідити та визначити особливості репертуару копінг-стратегій особистості з образотворчою освітою.

3. Емпірично дослідити та визначити особливості репертуару копінг-стратегій особистості з психологічною освітою.
4. Провести порівняльний аналіз копінг-поведінки особистості з образотворчою та психологічною освітою.

**Об'єкт дослідження:** Копінг-стратегії особистості.

**Предмет дослідження:** Копінг-стратегії студентів з образотворчою та психологічною освітою.

**Методи дослідження:**

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності досліджуваної проблеми, структурування.

Емпіричні:

- Опитувальник CISS – «Coping Inventory for Stress ful Situations» або «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», N. Endler, J. Parker (адаптація і апробація Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської. Скорочено «КПСС»);
- Опитувальник WCQ «Ways of Coping Questionnaire» або «Опитувальник способів опанування», С. Фолькман, Р. Лазарус, (адаптація й апробація Т. Л. Крюкової. Надалі «ОСО»);
- Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007);

**Наукова новизна одержаних результатів:**

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає у визначенні сили впливу образотворчої та психологічної освіти на поведінку особистості у стресових ситуаціях, здатність до її регуляції та успішному виборі копінг-стратегій, світосприйняття. Отримані результати допоможуть з'ясувати та порівняти ефективність та успішність використання копінг-стратегій особистості з мистецькою та психологічною освітою.

**Практичне значення дослідження:**

Практичне значення полягає у подальшому застосуванні отриманої інформації на практиці у вигляді поширення психологічного знання та розвитку художніх навичок серед людей для підвищення їхньої стресостійкості та здатності до більш адаптивної поведінки у стресових ситуаціях. Можливе застосування отриманих у дослідженні результатів як у практичній психологічній та педагогічній діяльності, консультації та корекції з метою формування ефективної поведінки при подоланні проблемної ситуації, так і наданні психологічної допомоги пересічними громадянами без спеціалізованої освіти. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з дітьми. Результати дослідження можуть бути корисними і застосованими різними освітніми організаціями (школами, ліцеями, гімназії тощо).

#### **Структура та обсяг дипломної роботи:**

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань). Загальний обсяг дипломної роботи – 104 сторінок, основний обсяг - 89 сторінок. Робота містить 1 таблицю, 8 рисунків, 5 додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Методологічні підходи до вивчення поняття «копінг»

У науковій літературі існують такі поняття як копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінгові дії, копінгові стилі, а в українській методологічній базі також використовують як синоніми поняття «опановуюча поведінка», або опанування [17; 18; 20; 24], поняття «психологічне подолання» чи «долаюча поведінка» тощо.

Незважаючи на те, що наведені терміни використовуються як синоніми, різниця є. Копінгові дії (відчуття, думки, дії) групуються в копінг-стратегії і є відповіддю на сприйняту загрозу. Копінг-поведінка, у свою чергу, являється індивідуальною манерою дій та реакцій особистості у кризовій ситуації [4, 15].

Основоположниками терміну «копінг» є Р. Лазарус, який у своїй науковій роботі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») [63] описує копінг-поведінку як усвідомлену стратегію подолання стресу й факторів, що викликають тривогу; та С. Фолькман [58; 63] визначала копінг як модель поведінки або певний патерн регулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем, який є для кожної особистості індивідуальним. Поняття «копінг» вперше з'явилося в 1962 році у наукових працях Л. Мелфі, який досліджував кризи розвитку людини та їх подолання дітьми. Він вважав, що копінг – це активні зусилля, які особистість спрямовує на опанування та вирішення певної проблемної або стресової ситуації. [36, с. 35]. Також даний термін одними з перших використовували науковці А. Г. Біллінгз та Р. Моос, які визначили копінг-стратегії як індивідуальні реакції подолання стресових життєвих подій [52]. А. Маслоу називав копінг готовністю особистості до вирішення життєвих проблем та складних ситуацій шляхом пристосування (або адаптації) до обставин, що передбачає наявність у індивіда сформованого вміння обирати та

використовувати різні засоби для зниження та/або подолання стресу [22]. Е. Скіннер розумів копінг як організаційну структуру, яка охоплює велику кількість дій індивіда проти впливу стресової ситуації.

У російській психології такі вчені як Л. І. Анциферова [47], К. Муздибаєв, С. К. Нартова-Бочавер [48], В. І. Голованевська, І. М. Нікольська та інші розглядають копінг як індивідуальний спосіб взаємодії особистості із стресовою, кризовою життєвою ситуацією. На думку О. Р. Ісаєвої, опановуюча поведінка – це діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим вимогам [10, с. 42].

Серед вітчизняних дослідників у галузі психології слід відзначити Ю. В. Коваленко, яка вивчає копінг-поведінку як прояв нужди у життєвому самоздійсненні. Вона, проаналізувавши різноманітні українські та іноземні дослідження проблеми копіngu, дійшла до висновку, що саме нужда опосередковує ступінь стресовості ситуації на етапі її оцінки для певної особи. При цьому, саме нужда зумовлює репертуар копінг-стратегій, до якого звертається людина, а з іншого боку копінг-поведінка є формою та способом прояву нужди [15, с. 96]. Н. Крамар трактує копінг-поведінку як поведінкові та когнітивні зусилля особистості, які постійно змінюються та застосовуються людиною для того, щоб впоратися зі специфічними внутрішніми та/або зовнішніми вимогами, що надзвичайно напружують або перевищують ресурси людини [22, с. 68].

Окрім наданої вище інформації, потрібно зазначити, що інтерпретація поняття «копінг» відрізняється у різних психологічних школах. На сьогодні виділяють 3 основні підходи дослідження копінг-стратегій.

Так, наприклад, перший підхід до вивчення проблеми копіngu – психоаналітичний. Даний підхід базується на працях Н. Хаана, де «копінг» трактується термінами динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси

розглядаються як еґо-процеси, спрямовані на ефективну адаптацію особистості до кризових ситуацій [4].

Другий підхід – диспозиційна концепція копіngu. А. Білінґс і Р. Моос [52], які є основоположниками даного підходу до вивчення копіngu, зазначають, що копінг-поведінка обумовлена стійкими якостями особистості. Саме ці якості визначають вибір копінг-поведінки як варіанту відповіді на стресові ситуації. Цим індивідуальні риси, якості та схильності особистості створюють відносно стійку та постійну схильність людини реагувати на проблемні, стресові, кризові ситуації певним чином. За твердженням авторів, на вибір певних копінг-стратегій мало впливає тип конкретного стресора, тому він лишається відносно стабільною характеристикою протягом усього життя [10, с. 41].

Третій підхід був розроблений С. Фолкман та Р. Лазарусом. Вчені розглядають копінг-поведінку як динамічний процес, який залежить загалом від суб'єктивності сприйняття та переживання конфліктної ситуації особистістю при зіткненні із навколишнім світом. Інакше кажучи, копінг у розумінні Лазаруса і Фолькман – це когнітивні та поведінкові зусилля, які особистість спрямовує на зниження рівня викликаних проблемною ситуацією стресу та напруги, які індивід самостійно оцінює і співставляє зі своїми вимогами та наявними ресурсами. Також автори даної теорії зазначають, що психологічне подолання, а точніше вибір конкретної форми поведінки залежить також від особистісних характеристик людини та сили впливу стресової ситуації на особистість. Так, вони виділили активну форму копінг-поведінки та пасивну форму копінг-поведінки. Активна долаюча поведінка передбачає усунення або послаблення впливу кризової ситуації (вирішення проблеми), а пасивна опановуюча поведінка – лише зниження психологічної напруги, викликаної проблемою, і зміни самої ситуації не відбувається (наприклад, уникнення чи пошук підтримки).

Н. В. Родіна вирішила більш ретельно проаналізувати сучасні концепції копінг-поведінки та їх класифікації у своїх працях [34; с. 104-106]. Дослідниця виділила наступні теорії копіngu:

- Проактивні теорії;
- Трансакційну теорію;
- Когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію;
- Теорію атрибуції мотивації й емоцій;
- Ресурсні теорії.

Проактивна теорія передбачає, що особистість сама здатна обирати як реагувати на ту чи іншу стресову ситуацію і спрямовувати копінг у необхідному напрямку. В основі даного підходу також лежить ідея, що копінг тісно пов'язаний із часом події та з відчуттям визначеності. Згідно з написаним вище в теорії виділяють чотири види копіngu. Копінгові дії можуть бути напрямлені на подолання події, яка вже відбулася, а також на компенсацію ресурсів, витрачених під час минулої події, – це реактивний копінг. Наступний – антиципаторний копінг, який полягає у подоланні проблем, що мають відбутися у найближчому майбутньому, та/або компенсувати їх. Схожим на попередній вид копінгових-стратегій є превентивний копінг, який спрямований на накопичення необхідних ресурсів та подолання події, яка потенційно може відбутися, та її наслідків. Останнім видом опанувальної поведінки є безпосередньо проактивний копінг, який застосовується для знаходження ресурсів на подолання складних завдань та життєвих викликів, незважаючи на можливі наслідки та ризики.

Особистість вважається проактивною, а не реактивною, адже проявляє ініціативу та самостійно створює конструктивні стратегії дій з метою покращення власного буття, досягнення прогресу та успішності в діяльності. Тобто в даному випадку стрес є не деструктивним, а навпаки інтерпретується як «еустрес» [34]. Можна стверджувати, що проактивна копінг-поведінка, буквально, стосується таких понять як «самоорганізація», «самоефективність», «самопідкріплення», «самоконтроль». Також слід

додати, що проактивний копінг пов'язаний із проактивними установками, які мають велику роль для підвищення мотивації та успішності й ефективності діяльності, а також підкріплюють прагнення до покращення життя та розвитку. Інакше кажучи, проактивна установка – це стан готовності особистості до певної активності з метою задоволення потреби, який базується та підкріплюється досвідом, переконаннями; який складається з таких компонентів як вольовий, емоційний, пізнавальний та мотиваційний.

Трансакційна теорія копінг-поведінки була заснована Г. Сельє та С. Лазарусом (Додаток А). Дана теорія знайшла прихильників серед багатьох інших науковців, наприклад: А. Дж. Білінгс, Р. Х. Моос, Л. А. Перлін, К. Скулер, Е. Дж. Менахен, Р. Е. Мітчелл, Р. К. Кронкайт, К. Дж. Холахен та інші.

В основі трансакційної теорії лежать такі поняття як апріорні змінні, процеси медитації та результати. Апріорні змінні – це нові значення взаємин особистості та середовища, що пов'язані одне з одним і усвідомлюються за допомогою когнітивних оцінних процесів того, що відбувається між особистістю й середовищем [10, с. 42]. Як процеси медитації розглядаються когнітивні аналіз та оцінювання, яке поділяється на первинне, вторинне і переоцінку (Додаток А).

Саме когнітивне оцінювання впливає на форми прояву стресу, його інтенсивність і силу, і тривалість, а також якість та адекватність реакції особистості. Первинна медитація проявляється в оцінці кризової ситуації, яка в результаті оцінювання може бути класифікована або як сприятливо-позитивно, або як стресова. У першому випадку подія не містить жодної загрози для особистості та/або не має жодного відношення до людини, тобто індиферентна ситуація. У другому випадку – навпаки: подія несе в собі та майбутніх наслідках загрозу та виклик, а також значне вичерпання внутрішніх ресурсів людини. Загроза, виклик та збиток відрізняються між собою загальним емоційним фоном ситуації (позитивним або негативним) та серйозністю наслідків. Також первинне оцінювання можна назвати

«афективним оцінюванням». Афективна оцінка описана в книзі Д. Робінсон як процес оцінки, що відбувається автоматично і несвідомо і що полягає у швидкому зосередженні уваги. Наприклад, «Це страшно» – це оцінка, але яка відбувається занадто швидко, щоб її можна було вважати думкою або переконанням. Вторинна медитація відбувається у вигляді оцінювання наявних в особистості копінг-ресурсів (наприклад: компетенцій, соціальної підтримки і т.д.) для забезпечення адекватного реагування та подолання проблемної ситуації. Метою вторинного оцінювання виступає прагнення індивіда відновити втрачену рівновагу із середовищем. Вже після когнітивної оцінки певної ситуації починається процес формування копінг-поведінки. Гарну схему використала М. М. Дідух [10] (Додаток Б).

За транзакційної теорії копінгів стратегії мають три основні форми, а саме: орієнтація на подолання проблеми та орієнтація на емоції, та уникнення. Проте остання форма (уникнення), власне, не розглядається як копінг. Орієнтація на подолання проблеми, або іншими словами конструктивна опановуюча поведінка, зменшує вплив стресогенних факторів та їхніх наслідків, покращувати поточний психологічний стан індивіда. На противагу першого, орієнтація на емоції навпаки створює ситуацію, за якої у людини з'являється як і ризик загострення самої проблеми, так і погіршення психологічного стану на теперішній момент часу.

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія звертає свою увагу більше на емоційні стани особистості. Дана теорія виділяє три моделі первинної і вторинної когнітивної оцінки. Так, під час первинної оцінки аналізується релевантність, конгруентність мети та тип Его-залученості. Особистість порівнює наскільки стресова ситуація стосується її особистих цілей, рівень узгодженості з тим, що вона прагне, та враховує власні погляди та відношення, різні аспекти Его-ідентичності. Під час вторинної оцінки відбувається усвідомлення джерела фрустрації (звинувачення або довіра), аналізується потенціал подолання проблеми, розглядаються очікування та

наслідки від самої події та прогнозується подальший можливий розвиток подій.

Відповідно до цього розглядається класифікація емоцій за Р. С. Лазарусом складається з наступних елементів [62]:

- Негативні емоції, які виникають при актуальній, але не конгруентній меті: гнів, сором, сум, заздрість, тривога, провина, відраза та інші;
- Позитивні емоції, які виникають у разі оцінки мети як актуальної та як конгруентної: радість, щастя, впевненість, захоплення, задоволення та інші;
- Граничні або «проблемні» емоції, які можуть мати як і негативний, так і позитивний статус: жаль, провина, надія, естетичні емоції тощо.

Теорія атрибуції мотивації й емоцій Б. Вайнера розглядає каузальну атрибуцію як центральний елемент в копінг-поведінці. На думку науковця, саме зміст атрибуції каузальної має вагомий вплив на очікування індивіда, прояв його емоцій та мотивації у діяльності [36]. У даній теорії первинне оцінювання спрямовується на аналіз та прогнозування зовнішніх та внутрішніх причин оцінки певної ситуації як стресової. Після цього особистість визначає необхідну поведінку опанування.

Ресурсна теорія концентрується на ідеї, що обирання копінг-стратегії відбувається через аналіз наявних на даний момент, необхідних та вже або у майбутньому затрачених ресурсів особистості та у їх подальшому розподілі. С. Гобфолл відзначає, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу. На його думку, стрес виникає тоді, коли ресурсам індивіда загрожує втрата або вони вже втрачені, або спроба індивіда отримати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів закінчується невдачею [10, с. 46]. На сьогодні є безліч детальних класифікацій ресурсів та їх джерел, проте можна виділити два основні типи копінг-ресурсів:

- Внутрішні, або особистісні – особливості та якості особистості, її навички та здібності;
- Зовнішні, або ресурси середовища – різноманітна допомога з боку соціуму (емоційна та моральна, інструментальна тощо).

Е. Фрайденберг головним ресурсом подолання стресогенного фактору називає оптимізм та самоефективність, М. Селигман – оптимізм, С. Р. Мадді – життєстійкість, М. Б. Кліманська – почуття гумору.

Також слід зазначити, що дана теорія ґрунтується двома основними принципами: принцип втрати ресурсів та принцип інвестиції ресурсів. Відповідно до першого принципу втрата особистісних ресурсів значно впливає на фізичний та психологічний стан здоров'я, емоційний досвід, здатна спричинити нові стресові ситуації та реакції. Відповідно до другого принципу кожна людина схильна до інвестування у захист від втрати ресурсів, здатна відновлювати свої резерви та стан [36]. Також доволі очевидним є твердження, що втрата чи інвестиція ресурсів значною мірою впливає на адаптацію/деадаптацію індивіда.

Також існує біокібернетична модель копінгу, запропонована Шенпфлюгом. Вона ґрунтується на твердженні, що і середовище, і особистість мінливі. Це в свою чергу, зумовлює їх взаємовплив одне на одного: вимоги, що висуває середовище, впливають на індивіда, а реакції останнього впливають на середовище. Цей безперервний процес змушує старі процеси регуляції поведінки особистості розвиватися, змінюватися, перепрограмовуватися, замінюватися новими [45].

Підсумовуючи все сказане вище, копінг – це індивідуальна самоудосконалююча система аналізу і формування необхідної реакції у відповідь на стрес, спричинений у певний момент часу різними внутрішніми або зовнішніми чинниками, яка складається та проявляється у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах і яка залежить від сукупності своєрідних особливостей та властивостей особистості, наявності необхідних ресурсів.

Проблема стресу доволі тісно пов'язана з темою копінг-стратегій. Термін охоплює достатньо широке коло явищ у сфері психології, медицини, фізіології тощо. Узагальнені визначення терміну «стрес» подані нижче у таблиці 1.1., яку використовував у своїй науковій статті вчений В. Пілецький [32]:

### Узагальнені значення використання терміну «стрес»

<b>Стрес</b>	1. Якісно відмінний відносно гомеостазу фізіологічний стан, викликаний негативним впливом довкілля
	2. Будь-які зовнішні або внутрішні стимули, які викликають збудження чи напруження («стрес-фактори» або «стресори»)
	3. Комбінація стресора та фізіологічних змін (стресова реактивність в організмі під дією цього стресора)
	4. Комплекс емоційних станів як наслідок дії негативних факторів
	5. Суб'єктивна реакція, що відображає стан напруги й збудження

Традиційно стрес визначають як стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища [33]. Тобто стрес виступає як стимул, який часто називають стресором, або як відповідь, що в результаті призводить до вибору певної стратегії взаємодії зі світом, або, точніше із фізіологічними чи психологічними стресогенними факторами.

Доцільно буде також надати визначення термінів, які взаємопов'язані з поняттям стресу: стресогенна ситуація, стресова ситуація, стресор. Ю. В. Коваленко навела наступні визначення [15, с. 89]:

- Стресогенна ситуація – це ситуація, яка характеризується об'єктивними та суб'єктивними параметрами з потенційною вірогідністю стрес-реагування учасників-об'єктів такої ситуації.
- Стресова або кризова (психотравмувальна) ситуація – це неординарна соціально-психологічна ситуація, у тому числі важка професійно пов'язана ситуація з обтяжливими та перевищеними вимогами до адаптаційних потенціалів (ресурсів) людини.
- Стрес-фактор (стресор) – це надзвичайний або патологічний дратівний фактор, який викликає стрес.

Також необхідно згадати теорію стресу канадського фізіолога Г. Сельє, чотири основні положення якої влучно доповнили розуміння копінгу [32, с. 186]:

1. Усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки рівноваги функціонування своїх систем.
2. Сильні стресори порушують внутрішню рівновагу. На будь-який вплив організм відповідає реакцією пристосувально-захисного характеру.
3. Розвиток і пристосування до такої адаптивної реакції відбувається в декілька стадій. Час перебігу і переходу на кожен етап залежить від рівня стійкості організму, інтенсивності й тривалості дії стресора.
4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей попередження й подолання стресу – їх виснаження може призвести до захворювання й смерті.

Ці принципи ще раз підкреслюють, що стрес – це динамічний процес, як і стверджували Р. Лазарус та С. Фолкман [64], під час якого особистість застосовує або адаптаційні механізми, або захисні (рис. 1.1.).



**Рис. 1.1. Способи реагування у психологічно напружених ситуаціях**

Було б цікавим назвати стрес специфічним способом взаємодії, або комунікації, індивіда і навколишнього світу, або навіть універсальним для кожного методом життя та розвитку (при «позитивній» адаптації) або деградації (при «негативній» адаптації), але в той же час унікальним «за наповненням» для кожної особистості (адже психологічні прояви стресу (емотивні та поведінкові) дуже різноманітні), де стилі реагування є проміжною ланкою. Наприклад, у своїй книзі 1966 року «Психологічний стрес і процес подолання» [63], Річард Лазарус визначив стрес як стосунки між людиною та навколишнім середовищем, які оцінюються як особистісно значущі.

Таким чином, можна дати наступне визначення копінг-поведінки особистості, а саме: копінг-стратегії – це механізм адаптації особистості, який

проявляється у швидкому аналізі стресової ситуації, порівнянні її з наявним досвідом, формуванні прогнозів можливих наслідків та використанні найбільш подібної до минулих ситуацій та найбільш ефективної моделі поведінки та опанування; і який запускається у разі виникнення напруження чи підвищення рівня стресу – порушення рівноваги. Копінг постає як стабілізуючий фактор, який спрямований на підтримання внутрішньої рівноваги та адаптацію в стресовий період [14]. Тим не менш, маю сміливість припустити, що відбувається це «автоматично» або не усвідомлено, коли особа використовує базову характерну їй поведінку у невідомих ситуаціях і засвоєну у вже відомих. Проте копінг може бути й усвідомленим, коли людина має можливість обирати та/або створювати нові варіанти, прикладаючи більше інтелектуальних сил та використовуючи творчі здібності. В цьому випадку копінг-стратегія за мету має не адаптацію, подолання стресогенної ситуації та вирішення проблеми, а перевірка особистих здібностей та здатностей. Проблема ж має другорядне значення і не оцінюється як небезпечна чи негативна. У разі успішного подолання кризової ситуації «творчим» шляхом, він засвоюється особистістю як нова копінг-стратегія при частому повторенні. Адаптивні можливості особистості та здатність до саморегуляції поведінки також сильно впливають на адекватність та адаптивність стратегій поведінки [10].

Якщо ж особистість неспроможна адекватно вирішити наявну життєву проблему, включаються захисні механізми. Це несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення стресової ситуації, що перешкоджають адекватній орієнтації людини в оточуючому середовищі. Копінг, у свою чергу, є конструктивним способом свідомого пристосування і сприяє адекватній оцінці проблеми та власних можливостей, ресурсів. Інакше кажучи, захист і копінг є різноспрямованими механізмами, що можна побачити на рисунку 1.1. вище.

## 1.2. Структура та види копінг-стратегій особистості

На сьогоднішній день дослідження проблеми копінг-поведінки має ряд певних ускладнень у всіх науковців. В основному, це пов'язано з величезною кількістю різноманітних реакцій різних людей на стресові ситуації та не меншим розмаїттям стратегій їх подолання. До того ж кількість стресових факторів значно зростає. Однак, хоча українські та зарубіжні вчені вже розглядали у своїх наукових працях питання визначення особливостей долаючої поведінки [6, 14, 17, 34, 40, 42, 53], слід зазначити, що цьому питанню на сьогоднішній день приділяється лише часткова увага.

Тим не менш, гарну структуру атрибутивних ознак копінгу навела В. В. Пузанова [34, с. 123-124]:

1. Копінг-поведінка виникає тоді, коли особа потрапляє у реальну чи уявну кризову ситуацію. Термін «криза», як правило, тлумачиться в декількох значеннях: (а) крутий перелом, різка зміна; (б) переломний момент в ході хвороби (медичне значення); (в) скрутне становище, безгрошів'я. З цього випливає, що кризова ситуація фактично відображає об'єктивну та суб'єктивну сторони кризи;
2. Копінг-поведінка спрямована на досягнення специфічної комплексної мети, яка, зокрема, виявляється у задоволенні потреби та/або подоланні стресової ситуації, усуненні психологічного дискомфорту;
3. Копінг-поведінка є певною «змінною», що залежить від психічних особливостей особистості та контексту реальної ситуації;
4. Копінг-поведінка має стратегічну природу, тобто, об'єктивується в практичній дійсності базисними копінг-стратегіями.

Наведені вище ознаки копінгу гарно визначають і його структуру, яка, в свою чергу, складається з наступних основних елементів:

- Стресогенна ситуація та її тривалість\протяжність;
- Копінг-ресурси (Зовнішні та внутрішні (локус-контроль, самооцінка, ефективність));

Стресогенна ситуація є одним з основних елементів, адже, по суті, запускає весь процес і механізм-копінг. Стресову ситуацію можна охарактеризувати за трьома ознаками, а саме [26, с. 160-161]:

1. Уміння і навички особистості піддаються випробуванню (виклик);
2. Немає готових рішень або вони не адекватні/ефективні в конкретній ситуації, або їх неможливо використати;
3. Неможливо передбачити наслідки.

До того ж, труднощі або стрес-фактори, які виникають у кожного, в своїй основі мають не лише зовнішні (середовище), а й внутрішні (індивідуальні особливості) чинники. Незважаючи на те, що стрес-фактор знаходиться в об'єктивній реальності, у більшості випадків сильно залежить від самої особистості та має слабо або сильно (іноді спотворений) видозмінений аналог у її суб'єктивній реальності. Це проявляється в оцінці та аналізі стресора, у його силі, інтенсивності та тривалості дії. Кризові ситуації також, як зазначалося вище, можуть бути реальними і уявними, що більшою мірою залежить від суб'єктивної оцінки реальної ситуації індивідом.

Копінг-ресурси є джерелом, засобом існування, можливістю діяти та адаптуватися. Ресурси можна розділити на два типи: особистісні (внутрішні) ресурси та ресурси середовища (зовнішні). Зовнішні ресурси – це культурні, політичні та інституційні ресурси: матеріальне становище, престиж та влада, повага та допомога оточуючих. Внутрішні ресурси – це особистісні якості: функціонування копінгу передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості у процесі вирішення проблеми [23, с. 69]. До особистісних ресурсів відносять навички та здібності, вольові якості, моральний та емоційний стан, стан здоров'я, когнітивні можливості, рівень мотивації та домагань, ставлення до світу і людей, переконання та принципи, самооцінку та самоствалення, попередню історію успіхів та невдач, переконаність у своїх силах та здатності впливати на навколишнє, емпатії та афілітації. Також до них

належать, окрім психологічних, ще й психо-фізіологічні, наприклад: загальний стан здоров'я, витривалість, контрольованість).

Різні дослідники надають особливу увагу рівню самооцінки і локусу контролю особистості і стверджують про їх сильний вплив на вибір копінг-стратегій. На думку Л. І. Анциферової інтернальний локус контролю допомагає особистості бути більш впевненими у власних можливостях під час стресових ситуацій, більш високо оцінювати свої здатності впливати та контролювати проблему, сприймати її не так серйозно, а як виклик і шанс проявити свої здатності. Якщо ж така особа і зазнає невдачі, то використовує її для подальшого саморозвитку [47]. Такі люди, на відміну від екстерналів, мають більш розвинене почуття відповідальності і більш високий рівень активності під час складної життєвої ситуації, а також більшу мотивацію досягнень. Інтернали зазвичай обирають такі копінг-стратегії як «Проблемного вирішення», «Обережності і врівноваженості», «Актуалізації життєвого досвіду». Люди з екстернальним локусом-контролю в більшості випадків обирають наступні стратегії подолання: «Самоізоляція і релаксація», «Фаталізм, покірність долі», «Фантазування, відхід у світ уявного і бажаного», «Соціальний контакт та соціальна підтримка», «Актуалізація життєвого досвіду» [16]. Загалом закономірний висновок стосовно залежності вибору копінг-стратегій від локусу-контролю особистості сформулював Л. І. Дементій (Додаток В).

Звісно, якщо виникає нестача певних ресурсів у особистості, то як результат вона обирає пасивні копінг-стратегії, або використовує захист як метод вирішення проблеми. Так, наприклад людина зі скрутним матеріальним становищем скоріше вибере стратегію уникання, порівняно з тими, хто має високий економічний рівень. Або людина з низькою самооцінкою і самоставленням буде менш успішною у долатті проблемної ситуації, ніж та, яка має гарну самооцінку та самоставлення. Отже й особистісні ресурси, й ресурси середовища мають велике значення при обранні того чи іншого копіngu, проте маю припущення, що чим доросліше стає особистість, тим

сильніший мають вплив внутрішні ресурси. Варто уточнити, що мова йде не про вік індивіда, а про його саморозвиток і самовдосконалення, становлення як повноцінної особистості, що досягнула гармонії.

Слід згадати О. О. Лібіна і О. В. Лібін, які стверджують, що адекватна оцінка власних можливостей та очікування ефективності впливає на ініціативу особистості, а також і на її наполегливість при подоланні труднощів. Переконаність людини у своїй ефективності посилює бажання досягти успіху, в той час як низька самоефективність може призвести до відчуття безсилля і неспроможності контролювати та впливати на ситуацію.

А. Білінгс та Р. Моос у своїй науковій праці [52], досліджуючи індивідуальні реакції при подоланні стресових життєвих подій, їх особливості та природу, створили узагальнюючу таблицю (Додаток Г), в якій назвали 19 способів додання кризової ситуації, що використовуються при різних копінг-методах, серед яких є активний когнітивний, активний поведінковий та унікаючий; а також позначили проблемно-орієнтовний та емоційно-орієнтовний копінг-стилі.

Науковці, дослідивши поведінку людей у стресових ситуаціях, виділяють дві групи: особи, які мобілізуються, та які демобілізуються [32, с. 187]. Перші починають активно шукати варіанти вирішення проблеми, використовують всі наявні ресурси, актуалізують свої досвід та знання, проявляють ініціативність. Друга група, це особи, які, навпаки, «ховаються», не проявляють активності та наполегливості у доданні труднощів.

Також В. Пілецький в своїй праці виділив наступні типи подолання [32]:

- Інтелектуально спрямований тип полягає у аналізі проблеми, причинно-наслідкових зв'язків, розставленні пріоритетів, синтезі ідей та стратегій подолання;
- Емоційно спрямований тип полягає у демонстрації почуттів, концентрації на емоціях, релаксації;

- Соціально спрямований тип полягає у прагненні людини знайти та отримати підтримку від соціуму, певної групи людей;
- Творчо спрямований тип полягає у застосуванні людиною своєї уяви та творчого потенціалу для підтримки оптимального рівня стресу та вирішенні проблеми;
- Духовно спрямований тип полягає знаходженні джерела розрядки, наприклад, релігія або ідеологія, соціальна діяльність та відповідальність;
- Фізіологічно спрямований тип полягає у фізичній діяльності: людина намагається якомога частіше бути на свіжому повітрі, розслабитись та відпочити, багато їсть та спить, або рухається.

У теоріях копінг-поведінки існують наступні три основні стратегії додання складної життєвої ситуації:

1. Вирішення проблеми;
2. Уникнення;
3. Пошук соціальної підтримки.

Стратегія вирішення проблеми – це активна поведінкова стратегія, під час якої особа повністю використовує особові ресурси для пошуку найрізноманітніших шляхів ефективного вирішення, усунення проблеми. Вибір даної стратегії дає людині можливість планомірного та зваженого вирішення стресової ситуації.

Стратегія уникнення – це пасивна поведінкова стратегія, під час якою особа прагне уникнути проблеми, її причин та наслідків, а також не застосовує жодні сили для вирішення проблеми або для мінімізування шкоди, нанесеної ситуацією та бездіяльністю.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, під час якої особа сконцентрована на пошуці не шляхів вирішення проблеми, а необхідної інформативної, дієвої, емоційної підтримки та соціальних контактів: сім'ї, друзів, знайомих і т.д.. Це емоційно-орієнтований копінг, який полягає у взаємодії з іншими людьми, очікуванні уваги та співчуття, порад та рекомендацій.

Виділяють три основні види копінг-стратегій поведінки з урахуванням їхнього ступеня адаптивних можливостей, які наведені у Додатку Д.:

1. Адаптивні;
2. Відносно адаптивні;
3. Неадаптивні.

До першого виду копінг-стратегій – адаптивних – у когнітивній сфері відносять проблемний аналіз, установлення власної цінності, зберігання самовладання. Дані форми поведінки особистості спрямовані на детальний та раціональний аналіз проблеми, що виникла, та можливих способів її вирішення. Також вони сприяють підвищенню та зберіганню самоконтролю та самооцінки, усвідомленню власної цінності як особи та активізації всіх внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини для подолання стресової для неї ситуації.

В емоційній сфері серед адаптивних виділяють такі форми поведінки як протест та оптимізм. Вони відображають емоційний стан особи, що виникає як обурення по відношенню до проблемної ситуації та позитивні настрої і налаштування для пошуку різних варіантів виходу з неї.

У поведінковій сфері до адаптивних відносяться співпраця, звернення й альтруїзм, які відображають таку поведінку людини, при якій вона активно вступає у взаємодію зі своїм соціальним оточенням для отримання допомоги у вирішенні проблем або сама пропонує та надає її іншим людям.

До другого виду копінг-стратегій – відносно адаптивних – у когнітивній сфері відносять релігійність, надавання власного сенсу та відносність. Дані форми поведінки людини спрямовані на надання певної оцінки труднощам, що виникли. Порівнюючи відносно адаптивні та адаптивні копінг-стратегії, то такі форми як надання особливого сенсу проблемам та їхньому подоланню або сильна віра в Бога, або відносність не є успішними, адже зазвичай не сконцентровані саме на вирішенні проблеми та позбавлені раціональності мислення.

Серед відносно адаптивних копінг-стратегій в емоційній сфері виділяють такі форми поведінки як емоційне розвантаження та пасивна кооперація. Дана поведінка спрямована на зняття психоемоційної напруги, що виникла через стресову ситуацію і емоційне реагування на неї, та на перекладання відповідальності за вирішення проблем та їхніх наслідків на інших людей.

У поведінковій сфері до відносно адаптивних відносять компенсацію, відволікання, конструктивна активність. Такі варіанти поведінки характеризуються прагненням до тимчасової відмови від відповідальності і вирішення проблем та пошуком відпочинку.

До третього виду копінг-стратегій – неадаптивних – у когнітивній сфері відносять смиренність, розгубленість, дисимуляцію та ігнорування. Це пасивні форми поведінки, що характеризуються нездатністю до вирішення проблемної ситуації або відмовою від цього через неправильний аналіз ситуації та використання власних ресурсів, а також через невіру у власні сили.

В емоційній сфері це: придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність. Цей тип поведінки особистості характеризується негативним емоційним станом, що супроводжується відчуттям пригніченості, гніву та злості, безнадійності. Особа зазвичай перекладає провину за невдачу на себе або на інших людей.

У поведінковій сфері до неадаптивних відносять активне уникнення та відступ. Це пасивні форми поведінки, що супроводжуються бажанням уникати неприємностей, негативних думок, активних міжособистісних контактів.

Конструктивність всіх копінг-стратегій визначається значущістю для людини подолання ситуації. Кожна форма поведінки при подоланні проблем доволі специфічна і залежить від суб'єктивного значення ситуації і поведінково-емоційної реакції на неї.

На сьогодні існують різні погляди на класифікацію копінг-стратегій. Тим не менш, більшість з них є або більш розширеним, або більш звуженим варіантом класифікації, що була запропонована відомими вченими

Р. Лазаусом та С. Фолькман [70], які виділили наступні копінг-стратегії особистості:

1. Стратегія конфронтації;
2. Стратегія дистанціювання;
3. Стратегія самоконтролю;
4. Стратегія соціальної підтримки;
5. Стратегія ухвалення відповідальності;
6. Стратегія уникнення;
7. Стратегія планового рішення проблеми;
8. Стратегія позитивної переоцінки.

Наприклад, відомий американський вчений С. Карвер і його співробітники запропонували більш розширену версію копінг-стратегій, які, на думку авторів, безпосередньо напрямлені на розв'язання проблемної ситуації:

1. «Активний копінг» – людина виконує активні дії для вирішення проблемної ситуації.
2. «Планування» – людина планує свою діяльність відносно ситуації, що виникла і є джерелом стресу.
3. «Пошук активної суспільної підтримки» – пошук поради та допомоги у соціального оточення.
4. «Позитивне тлумачення і зростання» – позитивна оцінка особистістю стресової ситуації та спокійне ставлення до цього
5. «Ухвалення» – особа визнає реальність та серйозність ситуації.

Другою групою копінг-стратегій є типи поведінок, які можна назвати відносно адаптивними. До них належать:

1. «Пошук емоційної суспільної підтримки» – пошук людиною розуміння та співчуття соціального оточення.
2. «Зменшення конкуруючої діяльності» – особа повністю зосереджується на джерелі стресу та зменшує концентрацію уваги на інших справах.

3. «Заборона» – людина очікує більш сприятливих та комфортних умов для вирішення проблеми.

Виділяють і третю групу копінг-стратегій, яку складають типи поведінки людини неадаптивного характеру. Тим не менш, у деяких випадках вони навпаки допомагають особистості краще впоратися зі стресовою ситуацією, що виникла, і адаптуватися до неї. Це такі типи поведінки особистості як:

1. «Фокус на емоціях та їхнє вираження» – особа концентрує власну увагу на емоціях, які викликані проблемною ситуацією, а не на шляхах її вирішення.
2. «Заперечення» – людина заперечує і не хоче визнавати наявність проблем.
3. «Ментальне відчуження» – спосіб відволіктися від джерела стресу за допомогою розваг, сну і т.д..
4. «Поведінкове відчуження» – повна відмова від спроб вирішення наявних проблем.

Також окремо виділяють декілька додаткових прийомів подолання джерела стресу як:

1. «Звернення до релігії»
2. «Використання алкоголю і наркотиків»
3. «Гумор»

Це також пасивні типи поведінки людини, які спрямовані не на раціональному аналізі проблемі та пошуці шляхів її подолання, а на прагненні відволіктися від неї та запереченні її існування.

### **1.3. Особливості копінг-поведінки особистості з психологічною та художньою освітою**

Почати варто, перш за все, з деяких висновків, зроблених у минулорічній роботі. Наступні тези допоможуть більш детально зрозуміти копінг-поведінку, її формування у різних людей та вплив середовища на цей процес:

- Копінг-поведінка унікальна для кожної особистості;

- Копінг-поведінка унікальна для кожної особистості, проте може мати/має певні спільні ознаки серед людей, що належать до однієї групи (професійної, вікової, гендерної і т.д.); (гіпотеза)
- Копінг-поведінка формується за рахунок взаємовпливу зовнішнього та внутрішнього середовища під час проходження особистістю стресової ситуації;
- Унікальність копінг-поведінки полягає у індивідуальному досвіді особистості (сюди належать і суб'єктивне сприйняття стресової ситуації, середовище, в якому формується особистість, зовнішні та внутрішні копінг-ресурси, характер та психологічні особливості людини, кордонів психологічного комфорту тощо);
- Образотворча освіта та діяльність сильно впливає на загальний розвиток підлітка, удосконалюючи його адаптивні можливості. Таким підліткам притаманна емоційна стабільність та пристосованість до змін у середовищі, усвідомленість та впевненість власних дій, зниження імпульсивності та агресивності (достатній самоконтроль), самостійність та спрямованість на вирішення проблеми;
- Художня освіта компенсує нестачу особистісних копінг-ресурсів, надаючи знання та досвід, розвиваючи якості та уміння, що забезпечує використання конструктивних копінг-стратегій та якісніше проходження складних життєвих обставин;
- Будь-яка фахова освіта та діяльність якісно впливає на формування копінг-поведінки.

Отже, маючи цю інформацію, стає очевидним те, що фахова освіта (додаткова або основна) є важливим фактором успішного проходження проблемних життєвих ситуацій. Тому що значно поповнює особистісні копінг-ресурси особистості, розвиваючи її мотиваційну, інтелектуальну, діяльнісну, рефлексивно-регулятивну сторони тощо. Освіта да діяльність за фахом формує в людині смисложиттєві орієнтації, свідому активність та самодетермінацію поведінки, надає досвід, знання та уміння, професійну

підготовку та почуття відповідальності. Все це є «базовим набором», який особистість отримує і користується впродовж життя індивідуального, соціального, професійного тощо.

Під впливом цього досвіду і його суб'єктивним усвідомленням в індивіда розвивається психологічна готовність (про що писалося в попередній роботі при опитуванні підлітків) і схильність до подолання проблем, а не уникання, розуміння і бачення перспектив й альтернатив, знання своїх можливостей і їхнього вчасного застосування, внутрішня впевненість та опір труднощам, тобто позитивна Я-концепція тощо.

Мушу зазначити, що під «освітою» я розглядаю не лише теоретичні знання, а й практичні. Саме практика забезпечує перевірку, аналіз, розуміння і фіксацію отриманої теорії. Без практичної частини повноцінного засвоєння інформації не відбувається, а отже наповненість копінг-резерву можна поставити під сумнів. Також не найменш важливим фактором є спілкування і взаємодія між учасниками навчального процесу.

З наведених вище тез виникає ряд питань, а саме:

1. Чи є спеціальності, які формують менш/більш конструктивні копінг-стратегії?
2. Наскільки сильно і як відрізняються копінг-поведінки, сформовані різними спеціальностями?
3. Чи є сформовані копінг-стратегії під впливом однієї спеціалізованої освіти неробочими або неконструктивними для вирішення ряду певних проблем?
4. Чи завжди особа застосовує отримані знання у тій чи іншій формі при вирішенні складної ситуації, або ж вони залишаються у її особистісному резерві копінг-ресурсів?

Почнемо з першого питання. Беззаперечним є те, що будь-яка професійна освіта і практика сприяє формуванню і збагаченню копінг-поведінки. Проте визначити ту, що розвиває більш або менш конструктивну модель поведінки, навряд чи можливо - це не коректно.

«Адаптивність спеціальності» залежить від самої особистості у першу чергу: її психологічних особливостей, системи цінностей, сенсоутворюючої складової і цілепокладання тощо. Осмисленість власних виборів і цілеспрямована діяльність в обраній сфері надають сенс новим знанням і прагнення їх застосовувати та саморозвиватися у цьому напрямку. Як писав Ю.Б. Гіппенрейтер про смисл життя: це «процес, спрямований на повну інтеграцію та координацію мотиваційної сфери особистості» [43, с. 72] - саме людська властивість пошуку або створенню смислів є надважливою складовою, що впливає на якість засвоєння знань і навичок та їхню інтеграцію до структур особистості.

Без сильного та підкріпленого мотиваційного фактору фахова освіта може втратити своє копінгове значення. Більша заглибленість та обрана самою людиною необхідність у ній – ось у чому полягає більша чи менша «адаптивність спеціальності».

Це можна назвати особистісним чинником, що впливає на якість отримання освіти і, відповідно, формування долаючої поведінки. Щодо ситуаційного чинника – він також наявний. Він полягає у самій системі освіти, способу подачі матеріалу і взаємодії під час навчального процесу між його членами. До нього можна віднести й вимоги до людини та її можливості досягнення бажаного, пануючі норми і цінності у суспільстві та групі, стереотипи та інше.

Це питання можна розглянути й на прикладі художньої та психологічної освіти – яка ж них є більш конструктивною, а яка менш? Обидва напрямки сприяють різносторонньому розвитку людини, особливо рефлексивно-регулятивної сторони її особистості. Обидва напрямки збагачують внутрішні копінг-ресурси, надаючи необхідні знання, задаючи можливі й оптимальні моделі взаємодії зі світом, розвиваючи професійно важливі навички та якості, готовність до майбутнього.

Наприклад, психологія дає розуміння про себе, про структуру внутрішнього унікального світу, про закони функціонування власної психіки

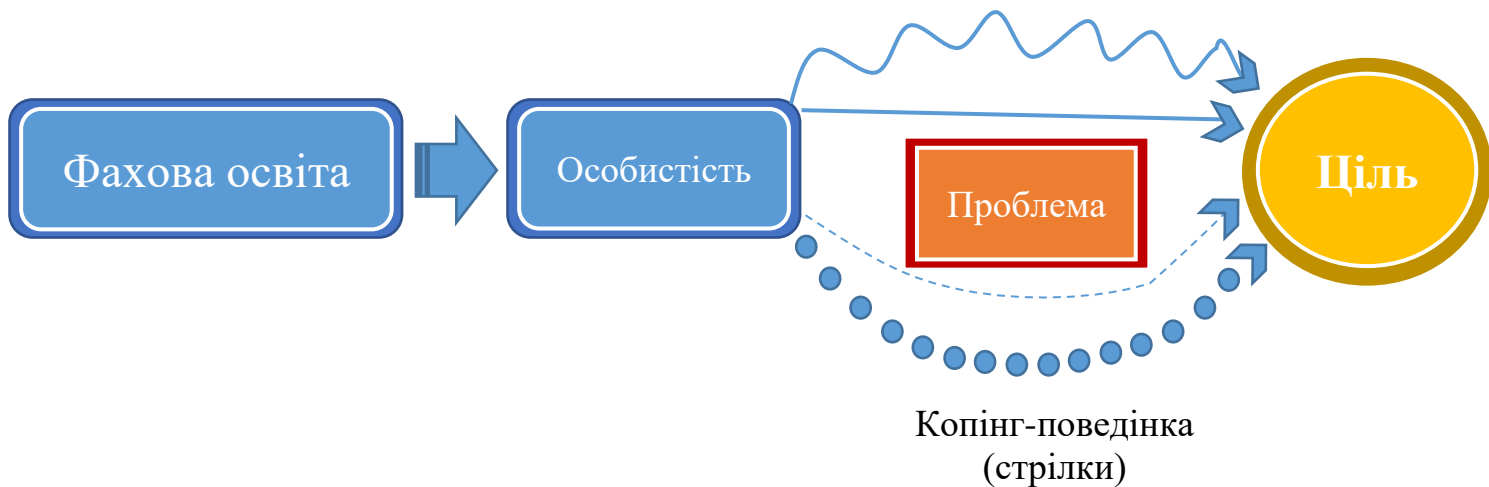
та її взаємозалежність від діяльності та багато іншого. Вона вчить людину прагнути до сутності питання, шукати істину, використовувати всі наявні можливості для досягнення позитивного результату, аналізувати дійсність і знаходити каузальні зв'язки. Образотворча освіта, в свою чергу, формує в людині бачення гармонії і зв'язків, навчає перетворювати індивідуальний досвід і використовувати суб'єктивні переживання для створення і видозмінення реальності. То ж хіба можна стверджувати, що психологічне знання корисніше чи ефективніше за художнє, або навпаки? Звісно, ні.

Проте, щодо легкості засвоєння і використання цих знань пересічними громадянами – це наступне питання, яке буде розглянуте пізніше у третьому розділі. Хоча очевидним є те, що це буде значно важчим для «новачків», ніж для особи, що вивчає цю науку впродовж тривалого періоду. Це і новизна інформації та незвичність практики, відмінність від звичного способу життя, різниця знання і світогляду, стереотипність та сором, незрозумілість потрібності чи її відкидання тощо. Однак, в жодному разі не варто ставити знак рівності між вище переліченими факторами та неможливістю використання психологічних чи художніх знань людьми не цих професій. Досить лише згадати популярність як і серед професіоналів, так і звичайних людей практики арт-терапії, методів цілепокладання, проговорення власних почуттів та емоцій, спрощення та пояснення – все це дуже добре впливає на людину і її сприйняття навколишньої дійсності.

Отже, позитивний вплив беззаперечно існує, але немає більш/менш адаптивної спеціальності.

Відповідь на друге питання, по суті своїй, є продовженням до першого. Не можна сказати, що різні спеціальності задають різні напрями для особистості, тобто для її діяльності та подолання складних життєвих обставин. Він є єдиним – це збагачення і реалізація її особистісного потенціалу, а також, звісно, формування адаптивної копінг-поведінки, яка б дозволяла успішно долати проблеми та кризи, задовольняти потреби і досягати психологічного благополуччя.

Тим не менш, вони дають різні засоби для досягнення спільної мети, формують різні світогляди, сприйняття як світу в цілому, так і конкретної проблеми (проілюстровано нижче у рисунку 1.2.):



**Рис. 1.2. Вплив фахової освіти на досягнення благополуччя**

Наприклад (припущення), людина з психологічною освітою (студент юнацького віку) буде застосовувати продуктивний копінг, що полягає в аналізі виниклої ситуації і проговоренні переживань. Вони будуть достатньо спокійно і раціонально розпоряджатися власними емоціями, не даючи їм оволодіти собою – більший самоконтроль та раціоналізація почуттів. Окрім самовладання, у них має бути сформована емоційна готовність вирішувати наявні проблеми і впевненість у тому, що вихід зі складної ситуації існує – самодетермінація власної поведінки. Тим не менш, можуть спостерігатися і неконструктивні копінги такі як пригнічення та ігнорування емоцій, невіра у власні інтелектуальні сили і, як результат, розгубленість та уникання проблеми. Також можлива така модель поведінки, як гордість і недооцінка можливих невдач, або протилежна – усвідомлення власної цінності та проблемний аналіз.

Людина (студент юнацького віку) з образотворчою освітою ж буде активно застосовувати продуктивні емоційні копінги, наприклад: обурення та протест щодо виниклих проблем, а також позитивна переоцінка ситуації та оптимізм. Їм властива бурхливість емоцій (усередині) та їхня розрядка шляхом сублимації, зацикленість та зануреність в улюблену справу. Вони схильні до

ризикі і перевірки власних сил, а також підвищення власної цінності, як особистості, як професіонала. Людина з образотворчою освітою надає смисл своїй діяльності і проблемі, шукає різні варіанти подолання складнощів. Проте, серед непродуктивних копінгів можна спостерігати втрату сенсу і почуття безнадійності, розгубленість і пасивне підлаштування.

Очевидної стає і відповідь на третє запитання: чи є сформовані копінг-стратегії під впливом однієї спеціалізованої освіти неробочими або неконструктивними для вирішення ряду певних проблем? Як було написано раніше, різні спеціальності, як формуючий елемент копінг-стратегій, має на меті розвиток особистості як такої, що здатна успішно долати життєві проблеми, хоча й використовуючи різні шляхи її аналізу та вирішення. Отже, копінг у будь-якому випадку успішно встановлює бажану гармонію та рівновагу при проходженні стресової ситуації.

Останнє четверте питання, що стосується застосування отриманих за фахом знань: завжди особа їх застосовує чи ні? Ці знання інтегруються з особистістю – з подальшим їх частішим використанням та глибшим розумінням вони стають невід'ємною частиною копінг-репертуару. Вони не є окремим специфічним елементом у свідомості. Достатньо для підтвердження цієї думки просто порівняти людину, що тільки знайомиться і вивчає професію, людину, що недавно почала працювати за фахом, і людину, що має достатньо великий досвід роботи у цій сфері. Окрім того, що остання буде вільно володіти своїми копінгами, тобто мати професійну готовність і контроль над стресовою ситуацією, вона буде спроможна й створювати на їх основі власні унікальні способи досягнення цілі – подолання проблеми і задоволення потреби. Отже, копінг-поведінка розвивається та вдосконалюється в процесі активної професійної діяльності та взаємодії з іншими суб'єктами, фахової самоактуалізації [46].

## Висновки до розділу 1

На сьогоднішній день у науковій літературі використовують синонімічні поняття копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінгові дії, копінгові стилі, а також опановуюча поведінка, або опанування, психологічне подолання чи долаюча поведінка тощо. Незважаючи на велику кількість визначень і теорій, можна навести узагальнене визначення, а саме: копінг-поведінка – це усвідомлена або неусвідомлена адаптивна поведінка стратегічного характеру при подоланні стресу та дискомфорту, що створені взаємодією навколишнього світу та особистості та викликаною напругою між ними у минулому, теперішньому чи майбутньому часі, при якій відбувається активізація всіх наявних внутрішніх і зовнішніх копінг-ресурсів та пошук необхідного додаткового резерву ресурсів, аналіз каузальності ситуації, оцінка релевантності та конгруентності мети, співставлення очікувань і результатів, використання наявного досвіду як основного чи додаткового матеріалу, обрання найбільш оптимального та ефективного варіанту, що в результаті проявляється у стані готовності до адекватної відповіді на стрес-стимул. Результатом копінг-поведінки є подолання кризової ситуації, позитивні реакції та адаптація до нової реальності.

Серед ознак копінгової поведінки виділяють наступні:

- Копінг-поведінка виникає тоді, коли особа потрапляє у реальну чи уявну кризову ситуацію, яка є запускаючим механізмом, що порушує внутрішню рівновагу особистості і змушує її використовувати різноманітні стилі реагування, адаптуватися або захищатися (у випадку, коли особистість неспроможна адекватно вирішити наявну життєву проблему) від стрес-фактора;
- Копінг-поведінка спрямована на досягнення специфічної комплексної мети, яка, зокрема, виявляється у задоволенні потреби та/або подоланні стресової ситуації, усуненні психологічного дискомфорту;

- Копінг-поведінка є певною «змінною», що залежить від психічних особливостей особистості та контексту реальної ситуації, та, безпосередньо, ставлення самої людини до проблеми;

У кожної людини є копінг-ресурси – джерела сил, допомоги та інформації, які дають можливість найбільш ефективно вирішити проблему, знайшовши оптимальний напрям поведінки. Є зовнішні (ресурси середовища) та внутрішні (особистісні ресурси). Зовнішні ресурси – це культурні, політичні та інституційні ресурси: матеріальне становище, престиж та влада, повага та допомога оточуючих. Внутрішні ресурси – це особистісні якості, риси та схильності людини.

У теоріях виділяють проблемно-орієнтовні та емоційно-орієнтовні копінг-поведінки. Серед них можна назвати наступні три основні стратегії додання складної життєвої ситуації:

- Вирішення проблеми – активна поведінкова стратегія, під час якої особа повністю використовує наявні особові ресурси для пошуку найрізноманітніших шляхів ефективного вирішення, усунення проблеми;
- Уникнення – пасивна поведінкова стратегія, під час якою особа прагне втекти від проблеми, її причин та наслідків, а також не застосовує жодні сили для вирішення проблеми або для мінімізування шкоди, нанесеної ситуацією та бездіяльністю;
- Пошук соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, під час якої особа сконцентрована на пошуці не шляхів вирішення проблеми, а необхідної інформативної, інструментальної, емоційної, моральної підтримки та соціальних контактів: сім'ї, друзів, знайомих. Це емоційно-орієнтований копінг, який полягає у взаємодії з іншими людьми, очікуванні уваги та співчуття, порад та рекомендацій.

Будь-яка фахова освіта, як формуючий елемент копінг-стратегій, має на меті розвиток особистості як такої, що здатна успішно долати життєві проблеми. Вона несе сильний вплив на особистість, особливо на її копінг-поведінку: значно поповнює особистісні копінг-ресурси особистості,

розвиваючи її мотиваційну, інтелектуальну, діяльну, рефлексивно-регулятивну сторони тощо. Освіта да діяльність за фахом формує в людині смисложиттєві орієнтації, свідому активність та самодетермінацію поведінки, надає досвід, знання та уміння, професійну підготовку та почуття відповідальності. Все це є «базовим набором», який особистість отримує, інтегрує, використовує і розвиває впродовж життя індивідуального, соціального, професійного тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ХУДОЖНЬОЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ОСВІТОЮ

#### 2.1. Підходи до емпіричного вимірювання копіngu

Інтерес до копіng-поведінки як багатоваріаційного методу подолання стресу змусив науковців не тільки теоретично дослідити, але й емпірично виміряти її. Усі емпіричні дослідження даної проблеми мали вигляд таких методів діагностування долаючої поведінки, як багатошкальних опитувальників та відкритих чи напівструктурованих інтерв'ю.

Вчені найчастіше досліджували:

- окремі конкретні ситуативні копіng-стратегії;
- стратегії розділені за основними сферами психічної діяльності (когнітивні, емоційні, поведінкові);
- базові стратегії копіng-поведінки, що включають когнітивні, поведінкові та емоційні варіанти реагування на стрес, які утворилися шляхом об'єднання окремих ситуативно-специфічних копіng-стратегій за принципом активності-пасивності подолання стресу;
- окремі ситуативно-специфічні копіng-стратегії і базові копіng-стратегії.[6, ст. 3]

Основні труднощі в дослідженні копіngu, окрім відсутності одного сталого визначення для копіng-стратегій та єдності у їх диференціації, полягали у тому, що процес подолання складної життєвої ситуації може включати в себе різні способи додання.

Оскільки вимірювання копіng-поведінки є достатньо складним, існують різні підходи її діагностування. Серед цих способів є як мало формалізовані, так і строго формалізовані. До перших можна віднести методи спостереження, контент-аналізу, а також інтерв'ю та бесіда, до останніх – опитувальники.

Наприклад, у 1978 році Л. Перлін і К. Шулер використовували метод інтерв'ю для вимірювання опанувальної поведінки у дорослих. Науковці

виділили три копінг-стилі, які відповідають основним сферам психічної діяльності: копінг-стилі, спрямовані на змінення самої ситуації; копінг-стилі, спрямовані на змінення значення ситуації; копінг-стилі, спрямовані на контроль негативних емоцій [13].

Також важливо зазначити, що більшість психодіагностів надають перевагу одному з двох підходів до розуміння долаючої поведінки: інтеріндивідуальний або інтраіндивідуальний. Інтеріндивідуальний підхід у діагностуванні копінг-поведінки полягає у тому, що увага дослідників зосереджується на визначенні закономірностей та особливостей взаємодії особистості із навколишнім середовищем (соціумом, зовнішніми умовами тощо) під час вирішення проблеми. В той же час інтраіндивідуальний підхід акцентує увагу на способах копінгу, в основі яких лежать індивідуальні особистісні риси та якості людини.

Р. Лазарус і С. Фолькман створили опитувальник WCQ «Ways of Coping Questionnaire» або «Опитувальник способів опанування» (1980), який на сьогодні є одним з найбільш часто використовуваних інструментів вимірювання копінг-поведінки. Методика містить 8 шкал, кожна з яких відповідає певному виду ситуативно-специфічних копінг-стилів, а саме: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планове вирішення, позитивна переоцінка. Дана методика допомагає визначити, як часто особа використовує ту чи іншу стратегію поведінки і яка з них є домінуючою.

Ще один відомий опитувальник був створений Н.С. Ендлером та Д.А. Паркером у 1990 році – CISS «Coping Inventory for Stressful Situations» або «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях». Ця методика, як і більшість, орієнтована на вимірювання трьох основних стилів долаючої поведінки, а саме: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг, що орієнтований на уникнення.

А. Білінгс і Р. Моос створили опитувальник, який включає три види долаючої поведінки: орієнтовану на оцінку, орієнтовану на проблему, орієнтовану на емоції.

Дж. Амірхан розробив "Індикатор копінг-стратегій", виділивши три групи копінг-стратегій: спрямований на вирішення проблем копінг, на пошук соціальної підтримки і на уникнення.

Е. Хейм створив методика дослідження особливостей копінг-поведінки, диференційованої за основними сферами психічної діяльності (когнітивні, емоційні, поведінкові копінг-стратегії). Автор назвав більше 25 ситуативно-специфічних копінг-стилів, розділивши на три головні групи, а саме: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. До адаптивних науковець відніс форми поведінки, направлені на аналіз проблем і шляхів її вирішення, підвищення самооцінки і самоконтроля («проблемний аналіз», «установка особистої цінності»); емоційні стани «протест» та «оптимізм»; поведінку особистості, що шукає підтримки і порад у соціальному оточенні та авторитетних для неї людей («співпраця», «звернення», «альтруїзм»). Серед відносно адаптивних автор виділяє поведінку, спрямовану на порівняння проблеми з іншими та надання процесу подолання особливого сенсу («відносність», «надання сенсу», «релігійність»); поведінку, яка характеризується бажанням тимчасово уникнути вирішення проблеми («компенсація», «відволікання», «конструктивна активність»); поведінку, метою якої є «емоційна розрядка», а також передача власної відповідальності іншим – «пасивна кооперація». Неадаптивною долаючою поведінкою Е. Хейм називає відмову від вирішення ситуації через нестачі впевненості у власних силах, відсутності ресурсів інтелектуальних, емоційних тощо («смирність», «розгубленість», «дисимуляція», «ігнорування»); негативні емоційні стани і обвинувачення як себе, так й інших («придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність»); поведінку, направлену на «активне уникнення» та «відступ»).

Існує ще безліч опитувальників, об'єктом дослідження яких не є копінг-поведінка та стратегії подолання стресових ситуацій, проте які дотично допомагають у вивченні цієї теми. Наприклад, опитувальник психологічної стійкості до стресу Е.В. Распоніна, який спрямований на виявлення загального рівня стресостійкості особистості та стресогенних стимулів, до яких людина проявляє або найбільшу, або найменшу стійкість. Висока стресостійкість забезпечує гарно розвинену в особистості резильєнтність та психологічну пружність – здатність зберігати стабільний рівень психологічного функціонування у несприятливих обставинах, тобто адаптуватися до нових реалій середовища опираючись негативному впливу стресу та долати перешкоди. Це є однією з умов вибору конструктивних копінг-стратегій, орієнтованих на аналіз та вирішення проблеми та стабілізацію емоційного стану. Якщо у людини занизька стресостійкість, то перед ситуаціями, що є загрозливими та стресогенними для неї, вона не буде здатною вирішити їх та адаптуватися, а навпаки - уникатиме небезпеку будь-яким чином для зниження негативного впливу події, або ж не витримає тиску і застосує захисні механізми, щоб усунути емоційно-негативні перенавантаження.

Як приклад також можна навести різні методики діагностики впевненості у собі:

- «Опитувальник самоствавлення» С. Пантелеєва, В. Століна;
- «Впевненість у собі» В. Ромека;
- 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла;
- методика С. Будасі і т.д.

Впевненість проявляється на різних рівнях – поведінковому, емоційному, когнітивному. Це явище можна розглядати як психоемоційний стан, при якому в особистості відсутні сумніви щодо правильності її суджень та дій, це тверда віра у власні (чи чийсь) можливості. Впевненість – це спосіб поведінки, через який виявляється соціальна компетенція та рівень самоконтролю. Саме ці характеристики лежать в основі успішного вирішення проблемної ситуації: здатність до самоконтролю та саморегуляції,

усвідомленість та зрілість суджень, схильність до аналізу власної та чужої поведінки, емоційна стійкість, адекватна Я-концепція, наполегливість у подоланні труднощів, ініціативність тощо.

## **2.2. Організація та методики емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості з психологічною та образотворчою освітою**

Нами було проведено емпіричне дослідження впливу образотворчої та психологічної освіти на копінг-поведінку студентів вищих навчальних закладів. Перед початком емпіричної частини було обрано об'єкт та предмет дослідження, а також сформульовано мету та гіпотезу дослідження.

**Об'єкт дослідження:** Копінг-стратегії особистості.

**Предмет дослідження:** Копінг-стратегії студентів з образотворчою та психологічною освітою.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні особливості репертуару копінг-стратегій особистості у юнацькому віці, яка отримує образотворчу та психологічну освіту. З'ясувати чи є різниця і яка вона.

Мета була конкретизована через постановку наступних **завдань**:

1. Розробити схеми емпіричного дослідження, підібрати методи та сформулювати вибірку;
2. Оцінити та проаналізувати вплив образотворчої та психологічної освіти на формування та вибір копінг-стилю;
3. Провести порівняльний аналіз копінг-поведінки особистості з образотворчою та психологічною освітою.

У процесі підготовки емпіричного дослідження була сформульована наукова **гіпотеза**: психологічна освіта дозволяє покращити копінг-поведінку особистості шляхом підвищення рівня обізнаності у цій сфері та сформулювати навички самоконтролю. Образотворча освіта ж розвиває необхідні задатки та якості в людині, наприклад: бачення гармонії та конструктивне використання власного досвіду, як головного ресурсу для діяльності та подолання проблем. Разом вони забезпечують спрямованість на

активні та просоціальні копінг-стратегії, покращують якість моделей долаючої поведінки, підвищують рівень самоефективності та стресостійкості.

**Наукова проблема** полягає у наступному: як образотворча та психологічна освіта впливає на репертуар копінг-стратегій особистості.

**Характеристика вибірки.** Для дослідження вибірка становила 83 осіб: студенти різної статі (62 дівчат і 21 хлопців) середнім віком від 17 до 24 років:

4 юнаків віком 17 років;	16 юнаків – 21 років;
7 юнаків – 18 років;	3 юнаків – 22 років;
19 юнаків – 19 років;	2 юнаків – 23 років;
30 юнаків – 20 років	2 юнаків – 24 років.

Можна зрозуміти, що всі респонденти входять до категорії юнацького віку. Це, звісно, має високе значення для дослідження копінг-поведінки. У психології юнацький вік має доволі широкі кордони: 17-18 років -рання юність та 23-25 років – юність.

Це період, коли особистість стикається зі серйозними випробуваннями, такими як перехід до самостійного дорослого життя, випробовування на собі нових ролей, перевірка власних здібностей, вибір життєвого шляху тощо. Все це супроводжується високим стресом та напругою, юнак відчуває різноманітні емоції та переживання, які, на відміну від підлітків (що були вибіркою для минулої роботи), є більш усвідомленими та менш імпульсивними, їм притаманна стійкість та контрольованість. Схильність до прийняття відповідальності та вирішення поставлених задач проявляється набагато сильніше, ніж така стратегія як уникання.

Напевно найголовнішою особливістю психоемоційного стану людини у юнацькому віці є спрямованість на майбутнє і прагнення досягнути успіху у тій діяльності, яку обрали. Це у свою чергу є гігантським ресурсом і мотивацією, що допомагає долати труднощі.

Також слід додати про розвиток та урізноманітнення почуттів: моральних, політичних, естетичних. Вони доповнюють світоглядні установки юнаків та схильність до певної поведінки. Особливо сильним ресурсом є

естетичні почуття, адже їхній розвиток допомагає бути більш лояльними та стійким, позитивно переоцінювати виниклі складні ситуації та надавати смисли своїй діяльності. Також це сприяє формуванню просоціальної поведінки і прояву таких морально-естетичних почуттів як дружба, взаємна підтримка, доброзичливість тощо.

Опитувані були розділені на дві групи відповідно до їхньої спеціальності: 43 студентів, що навчаються за спеціальністю «Психологія», та 40 студентів за фахом образотворче мистецтво.

- Тривалість навчання – від 1 до 5 років:

- *Психологічна освіта*

- 2 юнаків – 1 рік;
    - 3 юнаків – 2 роки;
    - 16 юнаків – 3 роки;
    - 20 юнаків – 4 роки;
    - 1 юнак – 5 років.

- *Образотворча освіта*

- 9 юнаків – 1 рік;
    - 9 юнаків – 2 роки;
    - 6 юнаків – 3 роки;
    - 5 юнаків – 4 роки;
    - 11 юнаків – 5 років.

Також додатковою характеристикою вибірки є участь більшості респондентів (незалежно від освіти) у творчій діяльності, окрім основного навчання. Наприклад: різні види малювання, як хобі або заняття з дитинства, рукоділля різних видів, методи арт-терапії, монтаж відео, написання власних віршів та художніх текстів, література, фотографія, як хобі чи професійна діяльність, та створювання колажів, скульптура, написання сценарію та постановка вистав, акторське мистецтво, декупаж, виготовлення свічок, тату та манікюр, мистецтво гриму, ведення власної творчої сторінки у соцмережах,

спів, танці, гра на музичних інструментах. Цю та наступну інформацію було отримано за рахунок анкети на початку опитування.

Говорячи про респондентів з психологічною освітою варто зазначити про наявність практики у них, адже це є важливим фактором. Практика сильно впливає на якість засвоєння знань та напрацювання професійно необхідних навичок. До того ж, на відміну від опитуваних, які є за фахом психологами, особи з образотворчою освітою мають практику впродовж навчальної діяльності.

Проте, спершу бажано дати визначення цьому поняттю, щоб уникнути плутанини і бути впевненим у правильному його розумінні. Психологічна практика – це цілеспрямоване застосування теоретичних знань з галузі психології та їхня інтеграція у діяльність з метою надання допомоги людині у вирішенні її психологічних проблем.

Серед усіх 43 осіб, що взяли участь в дослідженні, 12 людей написали, що мали практику. Серед цих відповідей були наступні:

- 1) Проводив консультації, але не багато. До 50-ти консультацій.
- 2) Працюю в дитячому таборі.
- 3) Так Застосування психологічних методик.
- 4) Маю, але це більш домашні випробування методик.
- 5) Якщо можливо вважати це психологічним досвідом, два роки я працювала на керуючій посаді в Студ. Раді коледжу. Під час цього часу спілкування з підлітками, допомога у вирішенні конфліктів як особистісних так і міжособистісних та колективних, та інших питань які потребують психологічної допомоги.
- 6) Так. Консультування з питань міжособистісних стосунків чоловіка та жінки.
- 7) Так, я займалася гештальт терапією.
- 8) Практикую «Практику подяки» та «лист собі».
- 9) Так, оцінювання ПТСР, та пропрацювання травми.
- 10) Так, арт терапевтичні групові заняття та індивідуальні.

- 11) Працювала та набувала досвіду на організаційних конференціях від університету. Професійного досвіду поки немає.
- 12) Так.

Додатково, було 5 відповідей схожих за сенсом: в них респонденти писали про розмови з друзями, вислуховування їх, аналіз та розбір проблеми, пояснення деяких елементів події з психологічної точки зору, надання порад як краще діяти в їх ситуації, підтримка на різних рівнях. Це, звісно, не можна назвати повноцінною практикою психолога, проте так само не можна й заперечувати, що подібні розмови не розвивають такі навички як вміння входити у рапорт, активне слухання, виділення суттєвого у словах співрозмовника, розуміння того що він/вона сказали або не сказали, аналіз їх невербальної реакції тощо. Тим не менш, подібну користь мають лише ті бесіди, під час яких студент діє цілеспрямовано, прикладаючи інтелектуальні зусилля та концентруючи власну увагу саме на покращенні цих навичок, розуміючи сенс кожного свого кроку.

Як можна помітити, то 2 відповіді стосуються опрацювання психологічних методик та їхнє застосування. Знання психологічного інструментарію, а саме розуміння призначення засобів діагностики, способів їх застосування, результативне здійснення та вміння коректно інтерпретувати отримані результати, є необхідним у практичній діяльності психолога. Студент, здійснюючи подібну роботу як і на собі, так і на інших людях, отримує необхідне враження та осмислення, що проявляється у вмінні робити акценти на конкретних більш значущих елементах та бачити взаємозв'язки між ними, робити правильний висновок.

Ще однією проблемою є перевірка достовірності відповідей респондентів на питання про наявність практики, точніше кажучи, на правильне розуміння та якісне застосування. У третьому розділі, під час аналізу результатів респондентів з психологічною освітою, буде також акцентовано увагу на відмінностях між людьми з наявною практичною діяльністю та людьми без неї.

На початку, перед безпосереднім проходженням опитувальників, досліджуваним було надано необхідну інформацію про предмет та мету дослідження, а також інструкцію до кожної методики.

Дослідження проводилось анонімно (було прохання вказати вік, стать та тривалість навчання у закладах вищої освіти).

**Організація та процедура дослідження.** Дослідження проводилося протягом 1 року і складається з чотирьох етапів.

**На першому етапі** (теоретичний, або підготовчий) було теоретично проаналізовано та узагальнено поняття копінг-поведінки та його еволюція в роботах дослідників, здійснено розбір складових елементів та чинників долаючої поведінки, а також аналіз різновидів копінг-стратегій. На цьому етапі було досліджено тему впливу вищої освіти на формування в особистості копінг-поведінки певного репертуару, залежно від спеціальності. Також здійснено ознайомлення та вибір експериментальних методик для розкриття теми дослідження.

**На другому етапі**, після ознайомлення з теоретичною основою, проводилося безпосередньо емпіричне дослідження серед студентів з психологічною та образотворчою освітою з різних вищих навчальних закладів. В ході цього етапу підбирався діагностичний інструментарій та розроблялася анкета, за якими формувалося опитування.

**На третьому етапі** збиралися та аналізувалися отримані в ході дослідження результати. Був проведений обрахунок отриманих результатів з подальшою їхньою інтерпретацією, за допомогою, методу обробки даних та методу інтерпретації, що дозволили якісно представити фінальні результати та виділити основні моменти, що становлять основний інтерес роботи. На останньому етапі дослідження було проведено порівняння результатів двох груп опитуваних (психологічна освіта та образотворча освіта) та виділено найсуттєвіші відмінності та схожі ознаки.

**На четвертому етапі** дослідження на основі отриманих інтерпретацій було розроблено низку психологічних рекомендацій та написано узагальнюючі висновки.

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів, а саме:

Перший етап – підготовчий. Планування процесу емпіричного дослідження, зазначено мету та завдання, визначення репрезентативної вибірки, пошук та вибір діагностичного матеріалу.

Другий етап – визначення гіпотетичного впливу навчальної спеціалізації на формування певного репертуару копінг-поведінки. Було описано можливі результати кожної з груп в ході проведення опитування серед студентів.

Третій етап - проведення опитування та збирання результатів.

Для реалізації етапів дослідження було використано наступні методи: 1) організаційний – підбір необхідних методик та їхнє оформлення у вигляді цілої анкети, підготовка інструкцій та додаткових матеріалів щодо мети та предмету дослідження, вибір формату проведення опитування (онлайн чи безпосереднє спілкування); 2) емпіричний – спілкування з респондентами, яке включало в себе надсилання анкети для заповнення, інформування про дослідження (мету та предмет, тривалість, вимоги до респондентів, інформація про анонімність дослідження тощо), відповіді на додаткові запитання щодо організації самого процесу та проходження методик; а також збір даних.

**Формат проведення дослідження.** Через ряд серйозних причин опитування проводилося виключно в онлайн форматі за допомогою сервісу Google Forms. Звісно, у процесі збирання відповідей виник ряд певних складнощів, наприклад: небажання проходити опитування через брак часу або сил (як фізичних, так і ментальних), неактуальність для опитуваних цієї анкети. Тим не менш, сам процес проходження опитувальника завершився цілком позитивно, а комунікація з респондентами не зазнала шкоди, адже у разі виникнення запитань одразу надавалися пояснення та відповіді.

**Методики, використанні під час дослідження.** Під час дослідження психологічних особливостей репертуару копінг-стратегій підлітків, які отримують образотворчу освіту, використовувалися опитування з відкритими відповідями та 3 методики, а саме:

1. Опитувальник CISS – «Coping Inventory for Stress ful Situations» або «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», Норман Ендлер, Джеймс Паркер (адаптація і апробація Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської. Скорочено «КПСС»);
2. Опитувальник WCQ «Ways of Coping Questionnaire» або «Опитувальник способів опанування», С. Фолкман, Р. Лазарус, (адаптація й апробація Т. Л. Крюкової. Надалі «ОСО»);
3. Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007).

**Опитувальник CISS – «Coping Inventory for Stress ful Situations» або «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», Норман Ендлер, Джеймс Паркер.** Дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії особистості. Тест містить 5 шкал, кожна з яких відповідає копінг-стратегії, а саме:

- Проблемно-орієнтована стратегія;
- Емоційно-орієнтована стратегія;
- Стратегія орієнтована на уникнення проблеми;
- Стратегія відволікання;
- Стратегія соціального відволікання (пошук соціальної підтримки).

У цьому дослідженні використовується адаптація і апробація опитувальника Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської. Опитувальник складається з 48 питань, які є можливими реакціями, що можуть виникати у респондента у складних життєвих обставинах. Відповідаючи, випробуваний має зазначити як часто використовує певну стратегію подолання стресової ситуації (дуже рідко; іноді; часто; дуже часто; майже завжди). Відповідно до отриманих відповідей визначається нахили респондента до тої чи іншої

копінг-поведінки: проблемно-орієнтований стиль, емоційно-орієнтований стиль, а також стиль, орієнтований на уникання проблеми.

Наприклад:

У важкій стресовій ситуації я...

- Намагаюся ретельно розподілити свій час. (*дуже рідко; іноді; часто; дуже часто; майже завжди*)
- Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті. (*дуже рідко; іноді; часто; дуже часто; майже завжди*)
- Намагаюся більше спати. (*дуже рідко; іноді; часто; дуже часто; майже завжди*)

Методика дозволяє виявити схильність особи до активного і просоціального чи пасивного і асоціального копінгу, що є корисним в контексті нашого дослідження.

**Опитувальник WCQ «Ways of Coping Questionnaire» або «Опитувальник способів опанування», С. Фолкман та Р. Лазарус.** Опитувальник вважається першою стандартною методикою у галузі вимірювання копінгу. Забезпечує визначення копінг-стратегії особистості для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Тест містить 8 шкал, кожна з яких відповідає певному виду ситуативно-специфічних копінг-стилів, а саме:

- Конфронтація;
- Дистанціювання;
- Самоконтроль;
- Пошук соціальної підтримки;
- Прийняття відповідальності;
- Втеча-уникнення;
- Планове вирішення;
- Позитивна переоцінка.

Ці шкали поділені на три основні групи, відповідно до теорії Р. Лазаруса та С. Фолькман: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки й урегулювання емоцій.

У дослідженні використовується адаптація й апробація Т. Л. Крюкової. Опитувальник складається з 50 тверджень, які представлені твердженнями про типи поведінки під час стресової ситуації. Відповідаючи, досліджуваний мусить пригадати стресову подію з його реального життя та спосіб її вирішення. Потім обирати найбільш тону відповідь до кожного з тверджень - наскільки часто використовується той чи інший стиль (ніколи; рідко; іноді; часто). Наприклад:

Опинившись в складній ситуації, я...

- Я знав, що треба робити, тому подвоїв свої зусилля з розв'язання проблеми. *(ніколи; рідко; іноді; часто)*
- Я переконував себе, що все не так погано, як здається. *(ніколи; рідко; іноді; часто)*
- Я звернувся до родича за порадою. *(ніколи; рідко; іноді; часто)*

Методика дає можливість більш детально визначити копінг-механізми особистості, адже містить більшу кількість субшкал, які уточнюють або доповнюють попередню методику.

**Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.).**

Цей опитувальник містить 8 шкал, кожна з яких відображає копінг-стратегію особистості. Серед них:

- Вирішення проблем;
- Когнітивне реконструювання;
- Вираження емоцій;
- Соціальний контакт;
- Уникнення проблем;
- Прийняття бажаного за дійсне;

- Самоконтроль;
- Соціальне уникнення.

Відповідно, як і в попередніх методиках, ці шкали можна поділити на основні групи, а саме:

- Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі (вирішення проблем та когнітивне реконструювання);
- Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях (вираження емоцій та соціальний контакт);
- Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі (уникнення проблем та прийняття бажаного за дійсне);
- Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях (самоконтроль та соціальне уникнення).

Опитувальник складається з 32 питань, які описують можливу поведінку респондента при подоланні проблемних ситуацій. Відповідаючи, досліджуваний мусить згадати найбільш стресову подію за останній місяць та зазначити як саме та як часто використовував той чи інший стиль (ніколи; іноді; нерідко; часто; дуже часто). Наприклад:

У найбільш стресовій ситуації, що трапилась зі мною протягом останнього місяця, я...

- Я вирішував проблеми відповідно до ситуації. (*ніколи; іноді; нерідко; часто; дуже часто*)
- Я розповідав про свої почуття задля того, щоб зменшити стрес. (*ніколи; іноді; нерідко; часто; дуже часто*)
- Я сподівався, що станеться диво. (*ніколи; іноді; нерідко; часто; дуже часто*)
- Я проводив багато часу на самоті. (*ніколи; іноді; нерідко; часто; дуже часто*)

Методика дозволяє визначити схильність особистості до вибору певної конструктивної або деструктивної копінг-поведінки і доповнює попередні методики.

Зазначені методиками відповідають методологічним підставам дослідження, меті, завданням та гіпотезі дослідження.

На початку опитування було додано анкету, написану особисто. В анкеті є демографічний блок питань, в якому у респондента просять вказати власні вік, стать, спеціальність та тривалість навчання у закладах вищої освіти. Інший блок містив в собі питання, спрямовані визначити: чи задіяна особа у творчій активності та в якій саме, чи використовують вони фахові знання і як вони впливають на процес долаття складнощів, а також з'ясувати, чи є в опитуваних індивідуальні способи подолання складних життєвих ситуацій. Перелік питань з анкети представлений нижче:

- Ви здобуваєте (вже здобули) освіту...
  - a. Образотворчу
  - b. Психологічну
- Скільки Ви навчаєтесь за спеціальністю?
- Ваш вік.
- Ваша стать.
- Чи займаєтесь Ви творчістю? Якщо так, то якою і як довго?
- (запитання для людей з образотворчою освітою) Чи маєте Ви додаткові психологічні знання на навички, які використовуєте?
- (запитання для людей з психологічною освітою) Чи маєте Ви досвід психологічної практики? Опишіть.
- Зазвичай Ви успішно долаєте власні життєві проблеми?
- Чи використовуєте Ви набуті за спеціальністю знання та навички при долатті складнощів? У чому це проявляється?
- Чи допомагають набуті навички та знання за фахом подолати або знизити стрес? Як саме?
- Опишіть будь-яку проблемну ситуацію і Ваші кроки у її подоланні. Які складнощі виникали у процесі?
- Чи аналізуєте Ви проблему при її вирішенні? Якщо так, то як саме?
- Якщо Вами оволоділи емоції, то як Ви проявляєте їх?

- Зазвичай у важких ситуаціях Ви все обмірковуєте і досліджуєте виниклу проблему чи дієте скоріш інтуїтивно і несвідомо?
- Чи схильні Ви позитивно переосмислювати ситуацію і виокремлювати з неї досвід?

Під час написання анкети було сформульовано наступні гіпотези:

- a) Психологи схильні до свідомого аналізу проблеми та її впорядкування у більшій мірі ніж художники (які, скоріше за все, діють інтуїтивно і, у першу чергу, будуть шукати стабільності в емоціях, або використовувати їх як джерело подолання проблеми);
- b) Творча діяльність (художня освіта) у першу чергу надає допомогу у вигляді здатності використовувати власний досвід та емоції, як джерело ресурсу;
- c) Психологічна освіта у першу чергу надає необхідні знання, що покращують якість і швидкість аналізу проблеми та вибору найбільш ефективного способу її подолання.

Ці твердження мусять проявлятися у результатах наступним чином.

Якщо порівнювати особистість з психологічною освітою та особистість з образотворчою освітою, попередньо відкинувши всі інші чинники, які формують копінг-поведінку (індивідуальні фізіологічні та психологічні та ті, що виробилися під впливом соціального середовища та взаємодією з ним) та акцентуючи увагу лише на вищій освіті, то різниця мусить бути.

По-перше, і ті, й інші, стикаючись з проблемою, концентрують свою увагу на найголовнішому у ній та розставляють пріоритети. Проте, якщо для студентів-психологів це розбиття проблеми на складові: причина, вплив та реакція, наслідки, альтернативи рішення, необхідний результат – то для студентів-художників це поділ складної ситуації на поставлену задачу та особистісний ресурс. Відповідно до того, що є найважливішим або ж найнебезпечнішим для людини на даний момент вирішення стресової події, на тому і загострюється увага та націлюються всі сили.

По-друге, самоконтроль, самоорганізація та раціональність мислення. Для обох професій надзвичайно важливим умінням є баланс інтуїції та знання

основ, здатність до контролю над своїми емоціями та поведінкою. Тим не менш, для студентів-художників це проявляється у вигляді направлення своєї активності на виконання роботи та повної віддачі у ній, наприклад контроль над уважністю виконання роботи, рівень відволікання, схильність довіряти і віддаватися інтуїції, підлаштовуючись під висунуті вимоги. Для психологів ж це одна з ключових вимог професійної діяльності. Наприклад, робота з людьми зі складними життєвими обставинами, або клієнти з тривожністю чи агресивністю і т.д..

Проте вираження емоцій теж важке питання: наче студенти-психологи мусять важче це робити, опираючись на попереднє твердження про самоконтроль. Та незважаючи на це, вони вивчають теорію і застосовують методики для більш спокійного та безпечного вираження емоцій. На противагу цьому, для студентів-художників вираження емоцій є одним із головних інструментів роботи, навіть коли на першому місці у роботі замовлення.

По-третє, позитивна переоцінка виниклої ситуації має залежити від схильності особистості до віри та надання смислів. Важко сказати у кого з двох груп має бути розвинена вона краще, або ж навпаки – однаково виражена. З однієї сторони, для психологів, що працюють з клієнтами, це один з найефективніших способів досягнення бажаного результату. З іншої сторони, для студентів з образотворчою освітою це є менш важливим, хоча мистецтво, у будь-якому його вигляді, - це віддзеркалення реальності через призму нашого сприйняття, це наша відповідь, це спосіб показати та розказати про наші переживання, це метод впливу на суспільство та донесення необхідної думки. Воно допомагає нам прожити та пережити всі ті страхи та стреси. Можна сказати, що воно і є когнітивним переоціненням.

Далі, говорячи про унікаючу поведінку чи відволікання, то у студентів-художників ця поведінка має бути більш вираженою, ніж у психологів. Основною причиною цьому є виснаженість внутрішніх ресурсів та прагнення не вирішувати проблему прямо зараз.

Щодо менш конструктивних копінг-стратегій, таких як дистанціювання та конфронтація, то в обох групах вони мусять мати низькі показники, порівнюючи з іншими шкалами. Дані стратегії застосовуються лише у випадку коли ресурсів як зовнішніх, так і внутрішніх не вистачає, щоб подолати складну життєву ситуацію, або попередні спроби адаптивного рішення зазнали поразки.

Головною особливістю групи з психологічною освітою є те, що більшість копінг-стратегій застосовуються через висунуті вимоги до професійної психологічної діяльності і є необхідними якостями для успішної та ефективної роботи з клієнтом. Оскільки психолог це професія зі сфери “Людина-Людина”, то впливає безпосередньо на особистість, що є великою відповідальністю та потребує постійного зосередження.

## **Висновки до розділу 2**

Нами було проведене емпіричне дослідження впливу вищої образотворчої та психологічної освіти на копінг-поведінку осіб юнацького віку.

Було проаналізовано наукову літературу та дослідження копінг-стратегій багатьох дослідників. Було розглянуто різні методики, що застосовувалися для дослідження даної теми. Вони умовно поділялися в залежності від того, які складові елементи та чинників долаючої поведінки виділяв у своїй теорії науковець, а також від його диференціації різновидів копінг-стратегій.

На наступному етапі, після ознайомлення з теоретичною основою, проводилося безпосередньо емпіричне дослідження серед студентів з психологічною та образотворчою освітою з різних вищих навчальних закладів. В ході цього етапу відбувалося планування процедури проведення експерименту.

**Вибір формату.** Було прийнято рішення зробити опитування в онлайн-форматі через ряд очевидних причин. Зроблено це було задля зручного

отримання відповідей: респонденти могли пройти опитування та відповісти на поставлені питання у зручний та безпечний час та з будь-якого місця, перебуваючи у гарному самопочутті. Необхідність у зборах для безпосереднього спілкування не було.

Незважаючи на це, проблем з комунікацією між організатором та респондентами не було, адже у разі виникнення будь-яких питань, одразу надавалася відповідь. Наприклад, конкретизація питання, а точніше як варто відповідати на те чи інше питання. У такому випадку, після уточнення необхідного питання респондентові надавалася відповідь, що відповіді не мають критеріїв оцінювання і він/вона можуть відповідати максимально чесно та відкрито.

Тим не менш, певних незручностей уникнути зовсім не вдалося. Головною проблемою виявився збір необхідної кількості відповідей для репрезентативності вибірки. У протилежному випадку статистичні критерії могли б не спрацювати, а достовірність отриманих результатів була б під сумнівом.

**Конкретизація мети та завдань.** Метою дослідження було визначено наступне: дослідити психологічні особливості репертуару копінг-стратегій особистості у юнацькому віці, яка отримує образотворчу та психологічну освіту. З'ясувати чи є різниця і яка вона.

Мета була конкретизована через постановку наступних трьох завдань:

1. Розробити схеми емпіричного дослідження, підібрати методи та сформулювати вибірку;
2. Оцінити та проаналізувати вплив образотворчої та психологічної освіти на формування та вибір копінг-стилю;
3. Провести порівняльний аналіз копінг-поведінки особистості з образотворчою та психологічною освітою.

Також додатково під час підготовки емпіричного дослідження було сформульовано **наукову гіпотезу**: психологічна освіта дозволяє покращити копінг-поведінку особистості шляхом підвищення рівня обізнаності у цій

сфері та сформулювати навички самоконтролю. Образотворча освіта ж розвиває необхідні задатки та якості в людині, наприклад: бачення гармонії та конструктивне використання власного досвіду, як головного ресурсу для діяльності та подолання проблем. Разом вони забезпечують спрямованість на активні та просоціальні копінг-стратегії, покращують якість моделей долаючої поведінки, підвищують рівень самоефективності та стресостійкості.

Гіпотезу було пізніше розширено за допомогою додаткових запитань та передбачень можливих результатів опитуваних, а отже й їхніх реакцій на складні життєві ситуації. Серед них були наступні твердження, які акцентують увагу на головному у гіпотезі:

- Психологи схильні до свідомого аналізу проблеми та її впорядкування у більшій мірі ніж художники, (які, скоріше за все, діють інтуїтивно і, у першу чергу, будуть шукати стабільності в емоціях, або використовувати їх як джерело подолання проблеми);
- Творча діяльність (художня освіта) у першу чергу надає допомогу у вигляді здатності використовувати власний досвід та емоції, як джерело ресурсу;
- Психологічна освіта у першу чергу надає необхідні знання, що покращують якість і швидкість аналізу проблеми та вибору найбільш ефективного способу її подолання.

**Наукова проблема** ж полягає у тому, як образотворча та психологічна освіта впливає на репертуар копінг-стратегій особистості.

**Визначення репрезентативної вибірки.** Вибірku складає 83 особи. Серед них 43 респонденти є студентами, що навчаються за психологічною освітою, а 40 респондентів – студенти, що навчаються за образотворчою освітою.

Найголовнішим на чому було зроблено акцент, окрім спеціальності, є вік опитуваних та наявність практики.

Студенти були середнім віком від 17 до 24 років – рання юність та безпосередньо юність. Вік сильно впливає на репертуар копінг-поведінки

особистості, особливо, якщо саме в цей період відбувається формування та розвиток, та коригування долаючої поведінки. За допомогою освіти формується сама особистість, доповнюється її світоглядні установки та змінюється світосприйняття.

Головними особливостями цього віку є перехід до самостійного життя, стійкість та усвідомлюваність власних емоційних станів, націленість на майбутнє та прагнення досягти успіху в обраній діяльності, розвиток та урізноманітнення почуттів (особливо морально-естетичних) тощо. Все це впливає на схильність особистості до тої чи іншої копінг-поведінки. Наприклад, такі копінг-стратегії як «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка», «Планування вирішення проблеми» та інші будуть більш імовірними для цієї вибірки.

Наявність практики є теж немало важливим фактором впливу на формування копінг-поведінки особистості. Це проявляється у тому, що людина безпосередньо включена у діяльність, яку обрала як свій життєвий шлях. У практичній діяльності студент отримує змогу не тільки заново оцінити обрану професію (що є достатньо сильним мотиваційним чинником), а й перевірити свої здібності й отримані знання, отримати нову додаткову інформацію та розвинути необхідні якості до нового якісного рівня. Цим особистість закріплює вже наданий вищою освітою фундамент та спосіб сприйняття світу навколо в цілому та й окремо конкретну ситуацію.

Отже, освіта допомагає у розвитку особистості студента не тільки як майбутнього фахівця, а й як гармонійної особистості. Освітнє середовище надає необхідні ресурси для самореалізації особистості та професіонала, серед яких можна виділити:

- Орієнтація на цінності – спрямованість особистості, певний орієнтир у поведінці;
- Фахові знання – теоретичний фундамент;
- Спосіб мислення – спосіб сприймання та аналізу навколишнього світу та конкретної проблемної ситуації;

- Розвиток потенціалу особистості – стимуляція потенціалу студента та розвиток якостей та здібностей до потрібного рівню, формування професійної компетенції.

Таким чином система навчально-освітнього процесу сприяє спрямованості особистості, як інтелектуально, духовно та культурно розвиненої, на конструктивну копінг-поведінку.

**Пошук та вибір діагностичного інструментарію.** Після ознайомлення з методиками різних науковців, таких як Е. Хейм, Дж. Амірхан, А. Білінгс і Р. Моос, Н.С. Ендлер та Д.А. Паркер, Р. Лазарус і С. Фолькман, для досягнення мети дослідження було вибрано наступні опитувальники:

- Опитувальник CISS – «Coping Inventory for Stress ful Situations» або «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», Норман Ендлер, Джеймс Паркер (адаптація і апробація Т. Л. Крюкової і М. В. Сапроновської. Скорочено «КПСС»);
- Опитувальник WCQ «Ways of Coping Questionnaire» або «Опитувальник способів опанування», С. Фолкман, Р. Лазарус, (адаптація й апробація Т. Л. Крюкової. Надалі «ОСО»);
- Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007).

Ці методики гарно доповнюють одне одного, оскільки водночас мають спільні основні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та орієнтовані на уникання) та копінг-стратегії, які є уточнювальними, наприклад: «Когнітивне реконструювання», «Вираження емоцій», «Прийняття бажаного за дійсне», «Конфронтація», «Дистанціювання», «Прийняття відповідальності», «Позитивна переоцінка» тощо.

**Розробка анкети.** Була розроблена анкета для уточнення питань, що цікавлять, а саме прояв впливу вищої освіти на копінг-поведінку особистості.

Питання вимагали відповіді, в якій респондент мусив розгорнуто відповісти, описавши свою проблемну ситуацію та спосіб її вирішення.

Загалом питання можна розділити на умовні групи, а саме: перша група, які запитують про застосування теоретичних та практичних знань при вирішенні проблемних ситуацій; друга, які мають дослідити когнітивну та емоційну стратегії подолання складнощів.

Єдиною проблемою, а точніше буде сказати, головний мінус цієї анкети є те, що всі запитання прямі, тобто запитують безпосередньо про те, що цікавить дослідника. Краще було б зробити питання непрямыми, щоб респонденти не акцентували свою увагу на конкретному моменті своєї поведінки.

### РОЗДІЛ 3

## ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ХУДОЖНЬОЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ОСВІТОЮ

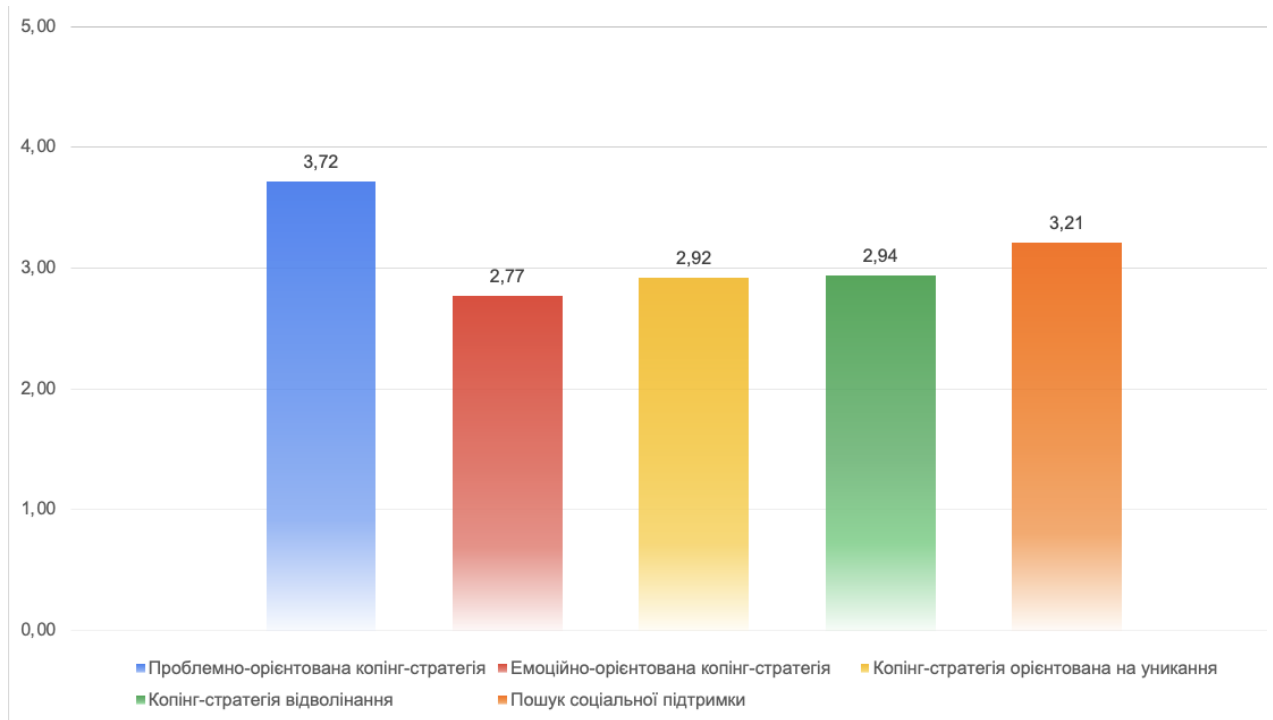
### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів за пройденими методиками

В результаті проходження опитування було отримано 83 відповідей на кожен із трьох методик, а саме: Опитувальник CISS або КПСС – «Coping Inventory for Stress ful Situations» або «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Норман Ендлер, Джеймс Паркер); Опитувальник WCQ «Ways of Coping Questionnaire» або ОСО «Опитувальник способів опанування» (С. Фолкман, Р. Лазарус); Тест визначення рівня самоефективності (Дж. Маддукс і М. Шеєр).

Отримані відповіді були опрацьовані та перенесені у таблиці у вигляді узагальнених результатів, що показують якій копінг-стратегії юнаки віддають перевагу, а які застосовують рідко. Це допомогло виявити загальні тенденції при виборі тої чи іншої копінг-стратегії та описати репертуар копінг-поведінки студентів з психологічною та образотворчою освітою, а також виділити його позитивні особливості.

Також усі респонденти дали відповіді на відкриті питання на початку анкети, де вони мали більш-менш розгорнуто описати їхній власний досвід подолання важких життєвих ситуацій, розказати про свою поведінку та думки під час взаємодії зі стресором або ж під час його уникання, поділитися чому вони надають перевагу: емоціям чи думкам. До цього ж були питання про застосування отриманих за фахом знань у процесі боротьби зі стресовими ситуаціями.

Першою методикою для проходження був опитувальник CISS або КПСС (Норман Ендлер, Джеймс Паркер) (рис.3.1.).



**Рис.3.1. Результати. «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»  
(Норман Ендлер, Джеймс Паркер)**

Згідно з відповідями, серед усіх копінг-стратегій у студентів з психологічною освітою переважає проблемно-орієнтований копінг (загальний середній бал – 3,72): він займає перше місце серед стратегій у 65% опитуваних.

Це конструктивна долаюча поведінка, яка полягає в активному пошуці шляхів ефективного вирішення проблеми за допомогою застосування усіх наявних особистісних ресурсів. Вона передбачає активну розумову діяльність, тверезу оцінку ситуації та цілеспрямовані дії та пошук рішень, як реакцію на стресову ситуацію. Оскільки цій поведінці надається явна перевага, то вибірку можна охарактеризувати, як достатньо організованих і раціональних юнаків, що здатні у складній життєвій ситуації адекватно проаналізувати та зрозуміти її, знайти чи обрати з альтернатив рішення та спланувати поетапне подолання проблеми, уникаючи неадекватних реакцій чи дезорганізованої поведінки. Помітна усвідомленість дій.

Такий результат підтверджує зроблені у другому розділі припущення щодо можливих результатів опитуваних, тобто схильностей до реакцій певного типу на складні життєві ситуації.

На другому місці стратегія «Пошук соціальної підтримки». Вона проявляється у прагненні поділитися з іншими своєю проблемою, отримати необхідну підтримку, схвалення дій або пораду (тобто емоційна та інформаційна допомога від оточення). Це спрямовує особу до спілкування та взаємодії з близькими, друзями, авторитетними людьми для отримання певної опори та впевненості для подальшого подолання складної ситуації. Цей копінг вважається активним і конструктивним в плані пошуку та вирішення складнощів. До того ж, цей копінг допомагає пом'якшити вплив стресогенних факторів на особистість і зберегти її психологічну стабільність, і сформувані та направити її поведінку. Достатньо високий бал говорить про емоційну сформованість і стабільність особистості та залученість її до побудови та підтримки довірливих міжособистісних відносин. Особистість розуміє важливість та необхідність у вивільненні внутрішньої напруги та знає оптимальні шляхи для цього.

Респондентам не притаманне нераціональне перебільшене прагнення до незалежності та відповідальності, формування власного авторитету та його підтримки, що притаманне підлітковому віку (вибірку до попереднього дослідження копінг-поведінки становили особистості підліткового віку). Самостійність у вирішуванні складних задач є для підлітків доволі важливим та є певною перевіркою власних сил - саме збереження власного авторитету та статусу є провідною метою, якою керуються підлітки у стресових ситуаціях. Юнаки ж прагнуть до побудови міцних взаємовідносин, які у свою чергу і є джерелом здобуття і підкріплення авторитету, а також досягнення успіху у вирішенні труднощів.

На третьому місці виявилася копінг-стратегія «Відволікання». Під «відволіканням» розуміється перемикання уваги з проблеми на різні види діяльності, що можуть дати для людини можливість забути про труднощі (розваги, робота тощо). Вона є неконструктивною, адже не допомагає виходу зі стресової ситуації в актуальний для цього час. Тим не менш, дана копінг-

стратегія дає можливість для людини знати психологічну напругу та стрес, спричинені існуючими складнощами.

Застосування цієї стратегії після проблемно-орієнтованого копіngu та пошуку соціальної підтримки говорить про «перезарядку», відновлення ресурсів після невдалої попередньої спроби вирішення труднощів. Це є гарною характеристикою, адже вміння контролювати власний психоемоційний та фізичний стани та розуміння своїх меж дозволяє особистості не тільки раціонально оцінювати та розподіляти доступні ресурси, а й вчасно зупинитися, не доходячи до критичного рівня виснаженості.

Наступною є копіng-стратегія орієнтована на уникнення. Різниця між попереднім копіngом і цим незначна – 0,2 бали (2,94 та 2,92). Вони дійсно схожі, адже вирішення проблеми відстрочується і особистість переносить свою увагу на інші види активності. Незважаючи на схожість зі долаючою стратегією «Уникання», «Відволікання» має трохи інший характер, а саме: для особистості, що використовує уникаючу поведінку, проблема все ще залишається в центрі уваги, вона пам'ятає про її існування; щодо відволікання – проблема (не втрачаючи серйозності) перестає бути для людини на першому місці.

Копіng-стратегія «Уникнення» - це втеча від існуючих складнощів різними відомими способами. Незважаючи на доволі негативне розуміння «уникання», як дезадаптивної поведінки особистості, ця стратегія спрямована насамперед на зниження дистресу та напруги, відновлення ресурсів організму, адже будь-яка проблема виснажує людину і на фізичному, і на психічному рівні. Тому у разі попередньої невдачі даний копіng орієнтує особистість на відновлення власного психологічного благополуччя шляхом уникнення будь-якого контакту зі стрес-фактором. Або у разі уникання майбутньої проблеми, яка оцінюється людиною як загрозна і небезпечна, цей копіng допомагає юнаку підготуватися до її вирішення, за допомогою накопичення необхідних ресурсів, яких може не вистачати для успіху. Також активне застосування цієї поведінкової стратегії може свідчити про домінування у діяльності мотивації

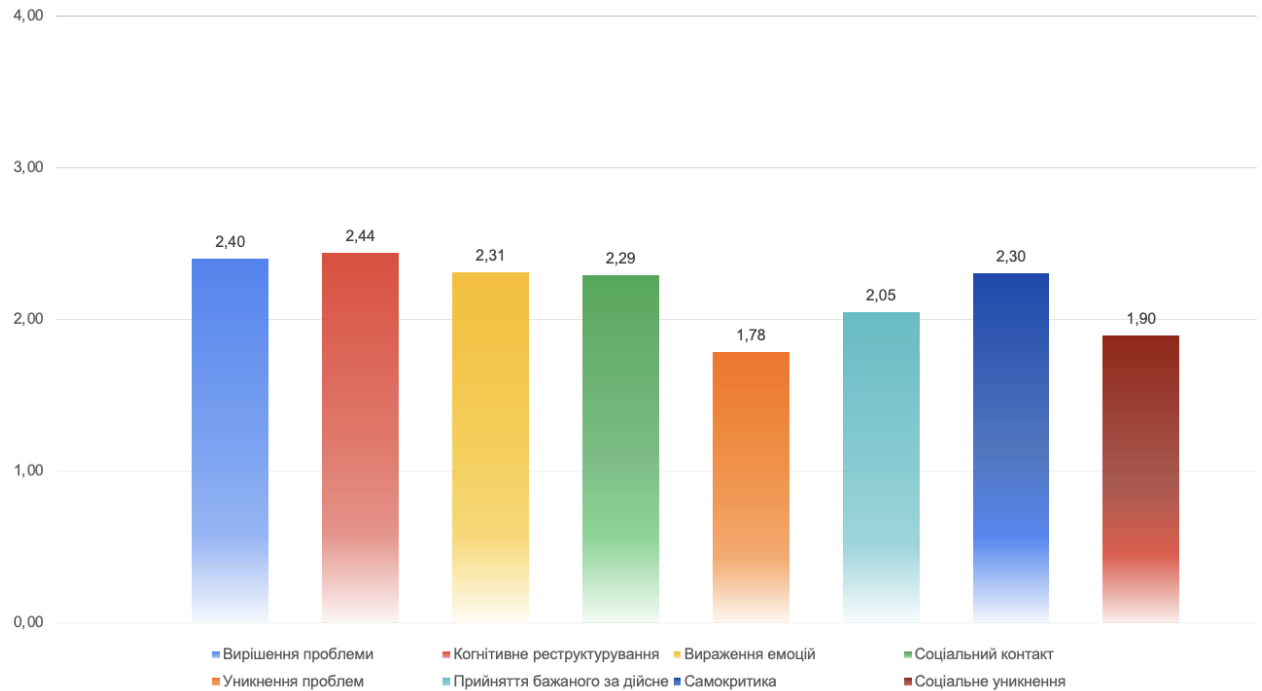
уникання невдачі над мотивацією успіху та низьку оцінку свого потенціалу в тій чи іншій сфері життєдіяльності. Тим не менш, якщо використовується копінг-стратегія «Уникання» як форма дезадаптаційної поведінки, то оцінюється як неконструктивна і є вже психологічним захистом, що означає невміння особи нормально оцінити стресову ситуацію через інфантильність та/або дезорганізованість поведінки, недостатністю розвитку копінг-ресурсів і навичок активного додання проблеми. Це, в свою чергу призводить не до подолання, а навпаки загострення проблеми через постійне її уникання та накопичення тривоги.

Останньою є емоційно-орієнтована стратегія. Вона полягає у демонстрації почуттів, концентрації на емоціях, релаксації. Ця копінг-стратегія теж, як і попередня, спрямована зниження напруги, але шляхом емоційного розвантаження та відновлення або підтримки нормального для особистості емоційного рівня. Цей копінг може бути як і адаптивним, так і дезадаптивним, але зазвичай його відносять до неконструктивних, адже він не допомагає безпосередньо вирішити проблему, в центрі уваги стає емоційна сфера особистості. Емоційно-орієнтована поведінка проявляється у позитивному настрої та налаштуванні на пошук варіантів виходу з проблемної ситуації, або у зациклюванні на емоційній сфері, агресивності чи самозвинуваченні. Оскільки ця стратегія є останньою, то можна зрозуміти, що студенти-психологи, будучи у не в змозі подолати стресову ситуацію, або уникнути її, емоційно «вибухають» і більше не зосереджують увагу на проблемі і її вирішенні. Збереження контролю та керування емоціями не є вже бажаним та необхідним. Варто додати, що емоційно-орієнтована копінг-стратегія може відігравати роль містка: після вільного вираження власних емоцій та почуттів, знаходження внутрішнього балансу та остаточно зниження напруги, людина отримує можливість заново кинути виклик проблемі, якщо та ще не знешкоджена.

Такий результат знову підтверджує зроблені у другому розділі припущення щодо можливих реакцій на складні життєві ситуації особистості

з психологічною освітою. Студенти-психологи вивчають теорію і практику для більш безпечного вираження емоцій, розвиваючи самоконтроль та комунікуючи з тим чи іншим типом клієнтів найбільш ефективним чином.

Аналізуючи результати наступної методики CSI-SF (Едісон та інші) було отримано дані, зображені у рисунку 3.2.:



**Рис.3.2. Результати. «Опитувальник копінг-стратегій»**

Одразу можна помітити, що перші місця серед усіх копінг-стратегій посіли адаптивні копінги, сфокусовані на проблемі, а саме когнітивне реструктурування та вирішення проблеми – 2,44 та 2,40 балів, відповідно. Оскільки копінг «Вирішення проблеми» вже був описаний вище, то характеристика не буде надаватися. Отже, когнітивне реструктурування – це процес, який полягає в ідентифікації ірраціональних думок особистості, їхньому оцінюванні та перебудові таким чином, щоб вони отримали здорове, позитивне забарвлення і втратили свій згубний вплив. Іншими словами, це зміна характеру мислення. Таким чином, потрапляючи у напружену ситуацію, особистість здатна оцінити і з'ясувати причину виниклого дискомфорту, а потім обрати конструктивну модель взаємодії із ним. Людина контролює стресогенні фактори і систематично та достатньо продуктивно долає проблему.

Далі йде трійка копінгів, сфокусованих на емоціях, а саме: вираження емоцій (2,31 балів), самокритика (2,30 балів), соціальний контакт (2,29 балів). Одразу видно різницю, порівнюючи ці результати з попередньою методикою, де емоційно-орієнтований копінг застосовувався після копінгу, орієнтованого на соціальну допомогу. Причиною цьому може бути те, що в даній методиці ці два копінги відносяться до однієї групи - адаптивний копінг сфокусований на емоціях. Тим не менш, така велика різниця залишається питанням. Тим не менш, відсутність певної стабільної тенденції викликає питання щодо валідності та надійності всіх методик.

Перший та третій копінговий стиль вже було описано у попередній методиці, як емоційно-орієнтований копінг та пошук соціальної підтримки. Варто лише додати, що автори цієї методики розглядають ці моделі поведінки як позитивні, тобто адаптивні, що полегшують та прискорюють подолання життєвих складнощів. В той же час, копінг-стратегія «Самокритика» є неадаптивною і менш ефективною при вирішенні проблем. Поняття самокритики є трохи розмитим: з однієї сторони це здатність до об'єктивної оцінки себе і своєї діяльності, а з іншої – концентрація на власних недоліках та негативних рисах. Проте, самокритика несе більше шкоди, а ніж користі. Ризиком у застосуванні цієї стратегії є застрягання або ж фіксація на власних думках і неможливість далі вирішувати проблему, через конфлікти з самим собою. Надмірна самокритика знищує ініціативність та зменшує мотивацію, пригнічує загальний емоційний стан і прагнення до самостійного вирішення проблеми.

Високі показники можуть пояснюватися цінностями та принципами професії, її переконаннями та орієнтирами. Психологічна діяльність вимагає від тебе гостроти мислення і правильності дій, вона несе велику відповідальність і психолог має чітко бачити, що він мусить і може контролювати. Іншою причиною може бути те, що студенти ще не розуміють як саме проходить процес, не бачить кордонів особистих можливостей тощо.

Наступним і одним з останніх копінгом, який отримав 2,05 балів, є «Прийняття бажаного за дійсне». Він, очевидно, є неадаптивним і полягає в уникненні наслідків та відповідальності. Його можна описати, як марну спробу забути про існування проблеми і втікти від неї, за допомогою переоцінення самої ситуації, як сприятливої або такої, що мала б статися, що не несе загрози особистості. Проте це не позитивна переоцінка, яка за характером схожа на когнітивне реструктурування, а захисна реакція, основний принцип якої можна описати простою фразою «краще вже так, ніж взагалі ніяк». Вона застосовується, якщо вже всі ресурси вичерпалися і вирішити проблему, або вже хоча б змінити ситуацію неможливо – постає необхідність прийняти її.

Останніми є копінг-стратегії «Соціальне уникнення» (1,90 балів) та «Уникнення проблеми» (1,78 балів). Доцільно буде зараз порівняти ці результати з попередньою методикою, у якій копінг-стилі «Уникання» та «Відволікання» були перед емоційно-орієнтованою долаючою поведінкою, а не після неї. Така невідповідність є дивною і незрозумілою.

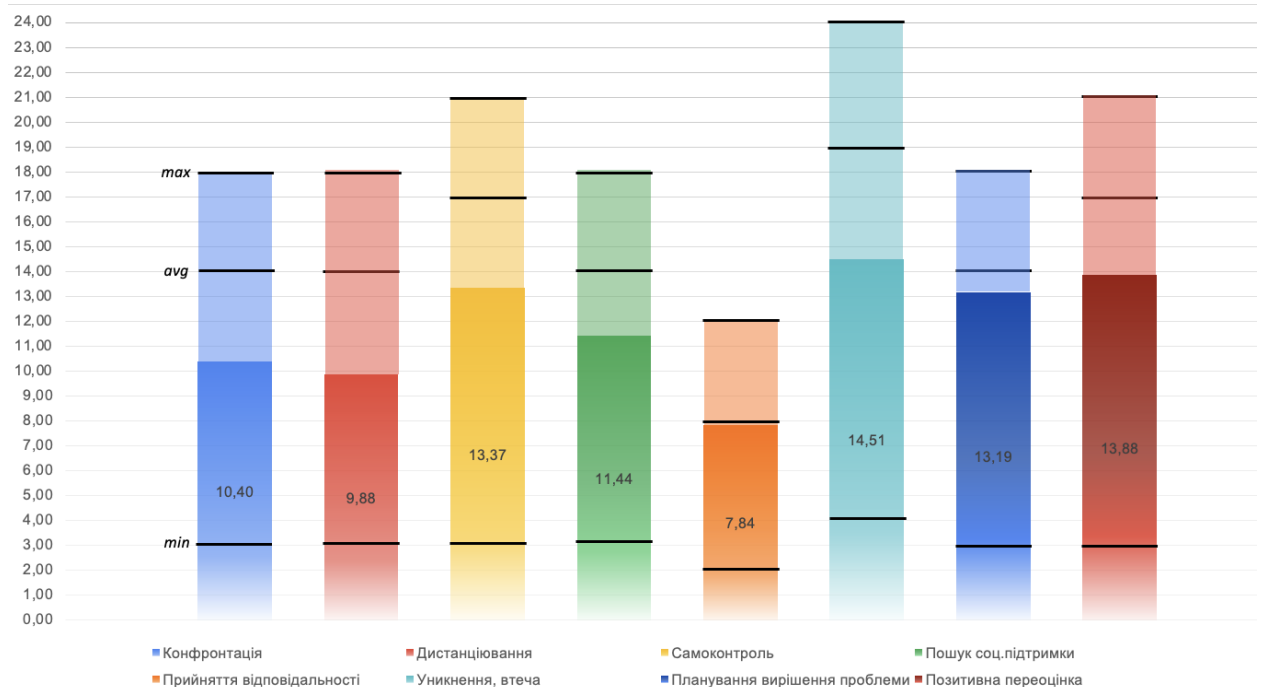
Ця методика має шкали третього порядку, які описують ставлення особистості до стресової ситуації: уникання стресору та взаємодія зі стресором. Їхні формули виглядають наступним чином:

- Взаємодія зі стресором = Адаптивний копінг орієнтований на вирішення проблеми + Адаптивний копінг орієнтований на емоції.
- Уникання стресору = Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі + Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях.

Згідно з отриманими результатами за методикою SCI-SF респонденти займають активну позицію щодо вирішення труднощів, адже саме адаптивні копінг-стилі отримали найвищі показники. Винятком стала неадаптивна копінгова стратегія, спрямована на емоції - «Самокритика», якій опитувані студенти надали перевагу замість адаптивного копінгу «Соціальний контакт». Тим не менш, загальна позитивна тенденція до застосування конструктивних

копінг-стилів зберігається і прослідковується в кожній з двох вже опрацьованих методик.

Аналізуючи результати третього опитування WCQ (С. Фолкман, Р. Лазарус), ми виявили наступні тенденції, продемонстровані на рисунку 3.3.:



**Рис.3.3. Результати. «Опитувальник способів опанування»  
(С. Фолкман, Р. Лазарус)**

Оскільки всі показники лежать у межах помірного вираження долаючої поведінки, то найбільш виражені копінг-стилі будемо визначати за наближеністю балів до другої межі середнього значення (помічено у таблиці 3.3. як «avg»):

1. Прийняття відповідальності – 7,84 балів з 8 можливих;
2. Планування вирішення проблеми – 13,19 балів з 14 можливих;
3. Пошук соціальної підтримки – 11,44 балів з 14 можливих;
4. Позитивна переоцінка – 13,88 балів з 17 можливих;
5. Уникнення, втеча – 14,51 балів з 19 можливих;
6. Самоконтроль – 13,37 балів з 17 можливих;
7. Конфронтація – 10,40 балів з 14 можливих;
8. Дистанціювання – 9,88 балів з 14 можливих.

Найвищі бали отримали шкали «Прийняття відповідальності» та «Планування вирішення проблеми». Такий результат не є дивним: для планування долання складної ситуації необхідне її усвідомлення, а отже й прийняття особистої відповідальності за неї. До того ж вище ми вже писали про притаманну юнакам усвідомлюваність власних переживань та дій. У них добре розвинена психологічна готовність до діяльності/майбутніх подій/результатів власної реакції – високий (адекватний) рівень розвитку пізнавальних, вольових та емоційних якостей особистості, установку на певну поведінку та успіх, організованість дій та мобілізованість ресурсів.

Високі показники за цими проблемно-орієнтованими копінгами в котрі підтверджують тезу про відсутність пасивного відношення до проблеми, байдужості до наслідків. Також варто згадати гіпотезу про те, що:

- 1) Психологи схильні до свідомого аналізу проблеми та її впорядкування у більшій мірі ніж художники;
- 2) Психологічна освіта у першу чергу надає необхідні знання, що покращують якість і швидкість аналізу проблеми та вибору найбільш ефективного способу її подолання.

Вибір першими копінг-стратегії, що сфокусовані на проблемі, а точніше кажучи, на її аналізі та оцінці, та пошуці ефективних рішень, підтверджує гіпотезу про схильність студентів-психологів до розбору стресогенної ситуації, з'ясування її причин та особливостей, продумування різних варіантів її подолання, враховуючи наслідки.

Це ж саме можна спокійно сказати про наступну шкалу – «Пошук соціальної підтримки». Обираючи її респонденти юнацького віку показують схильність до використання міжособистісних стосунків як джерела ресурсів, як спосіб зниження внутрішньої напруги та збереження (або, навіть, покращення) довірливого ставлення оточуючих.

Четвертою за кількістю балів є «Позитивна переоцінка». Застосовуючи цей копінг, людина намагається подолати негативні емоції, спричинені стресовою ситуацією, наприклад страх поразки чи втому. Проблема

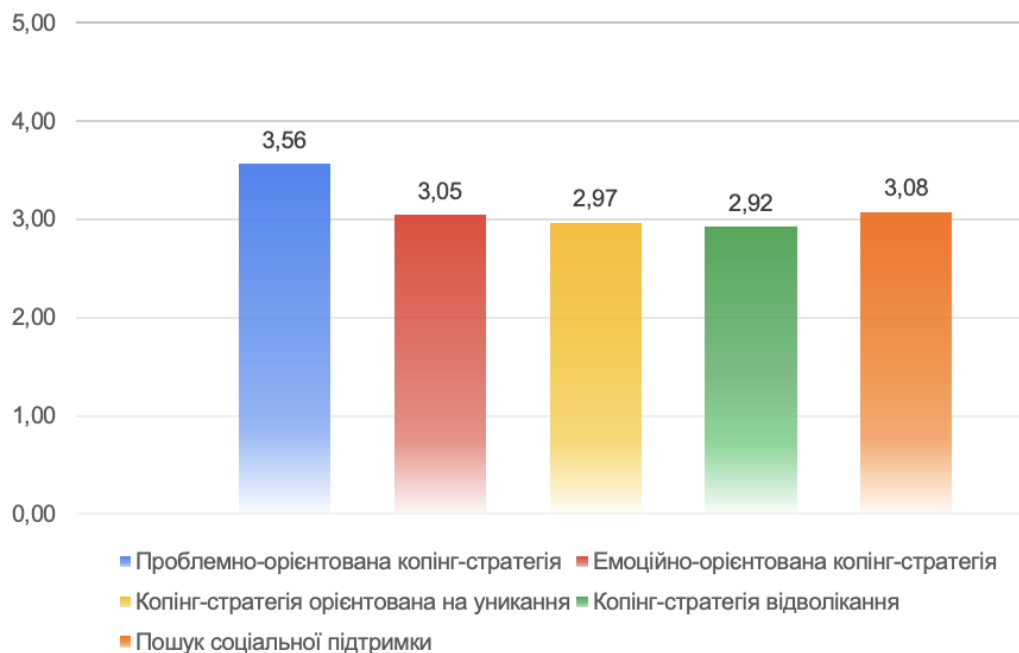
розглядається вже не як джерело тривоги та страхів, а як гарний стимул для особистісного розвитку. За своєю сутністю ця стратегія достатньо сильно схожа на «Когнітивне реструктурування».

П'ятою є долаюча поведінка «Уникнення, втеча», а наступною - «Самоконтроль». Тож стикаючись із труднощами, намагаючись пройти їх та не отримуючи бажаного результату, студенти відступають, застосовуючи копінг-стратегію «Уникнення, втеча» для відновлення та/або реорганізацію власних ресурсів. Самоконтроль проявляється у прагненні особистості до самовладання, до контролю над власними емоціями та поведінкою з метою не допустити помилки в оцінці стресової ситуації та подальшому виборі дій. Ця долаюча поведінка є загалом конструктивною, адже допомагає зосередитися на проблемі й не дати емоціонним імпульсам завадити її вирішенню; людина самоналаштовується на подолання складнощів, самоорганізовує діяльність і самотивує на результат. Це ще раз показує, що респонденти прагнуть до раціональної поведінки. Тим не менш, не перша позиція серед усіх стилів долаючої поведінки вказують також на бажання приховати від оточуючих свої переживання, вагання і, можливо, нерішучість та незнання щодо виниклої ситуації.

Останніми є «Конфронтація» та «Дистанціювання» - неконструктивні копінг-стратегії. Перша зазвичай проявляється у вигляді імпульсивних дій, відсутності ціленаправленості та раціональності, втрати можливості контролю над ситуацією та значними проблемами в організації власної поведінки, а також значна емоційна напруга. Метою особистості у цей момент є перш за все реакція на негативні емоції та переживання, викликані стресовою ситуацією, або ж зміна цієї ситуації «грубо», для пом'якшення її тиску на людину. Це один з копінгів з найнижчим балом, що є гарним показником – помірно його використання лише під час емоційного виснаження не є довготривалим і проблемним, хоча воно не націлене на подолання стресової ситуації.

Це закономірно призводить до того, що особа застосовує стратегію «Дистанціювання» - неадаптивна, з низьким балом. Ця стратегія проявляється у зниженні значимості ситуації та посуненні її на задній план. Може говорити про наявність певного стану фрустрації – усвідомлення неможливості досягнення чогось, у нашому випадку очікуваного позитивного результату вирішення проблеми. А також потребу у відновленні власного відчуття психологічного комфорту та досягненні емоційної стабільності.

Отже, підсумовуючи усі результати разом можна відзначити перевагу середнього балу адаптивних копінг-стратегій над дезадаптивними, за винятком деяких виключень. Також є помітною першочерговість копінгів, націлених на безпосередню взаємодію із проблемою. Спостерігаються певні труднощі з копінгами, що націлені на емоції та переживання особистості під час переживання стресової ситуації, а також саморегуляцією. Тим не менш, наявний добрий копінг-репертуар особистості, що здобуває психологічну освіту.



**Рис.3.4. Результати. «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»  
(Норман Ендлер, Джеймс Паркер)**

Тепер доцільно буде перейти до аналізу результатів юнаків, що здобувають образотворчу освіту, та надати їм інтерпретацію. Також

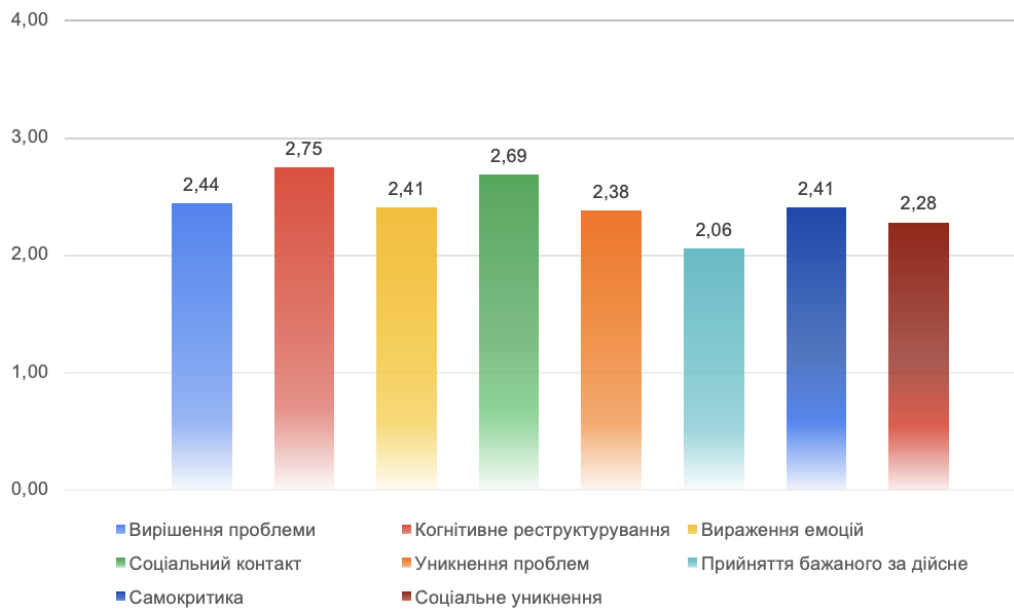
паралельно будуть вони порівнюватися з уже описаними балами студентів-психологів. Першою буде представлена методика CISS або КПСС (Норман Ендлер, Джеймс Паркер) (рис.3.4.), за якою було отримано наступні показники:

1. Проблемно-орієнтована копінг-стратегія – 3,56 балів;
2. Пошук соціальної підтримки – 3,08 балів;
3. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія – 3,05 балів;
4. Копінг-стратегія орієнтована на уникнення – 2,97 балів;
5. Копінг-стратегія відволікання - 2,92 балів.

Як одразу видно за наданою таблицею загальний копінг-репертуар є цілком позитивним і сприятливим при доланні складних ситуацій, адже перевага надається у першу чергу найбільш ефективним копінг-стратегіям, що націлені безпосередньо на вирішення проблем, а потім вже менш конструктивним.

У порівнянні зі студентами з психологічною освітою, які за методикою CISS мали найнижчий показник за шкалою «Емоційно-орієнтований копінг», у респондентів з образотворчою освітою він посів третє місце. Такі показники можуть свідчити про наявність більшої свободи у вираженні власних переживань. Це б підтвердило тезу, що творча діяльність (художня освіта) у першу чергу надає допомогу у вигляді здатності використовувати власний почуття та емоції, як джерело ресурсу. Додатково до цього частково спростовується гіпотеза щодо пріоритетності дій: художники у першу чергу, будуть шукати стабільності в емоціях, або використовувати їх як джерело подолання проблеми. Звісно, ніхто не заперечує важливість контролю над власними станами і прагнення до емоційної стабільності та безпеки, проте згідно з цими результатами пошук шляхів долання проблеми є набагато важливішим за вираження емоцій, які і дійсно слугують значним ресурсом.

Наступною методикою була CSI-SF (Едісон та інші), яка показала нам наступні дані (рис.3.5.):



**Рис.3.5. Результати. «Опитувальник копінг-стратегій»**

Друге опитування теж показало схильність до проблемно-орієнтованих копінгів, таких як «Когнітивне реструктурування» та «Вирішення проблеми».

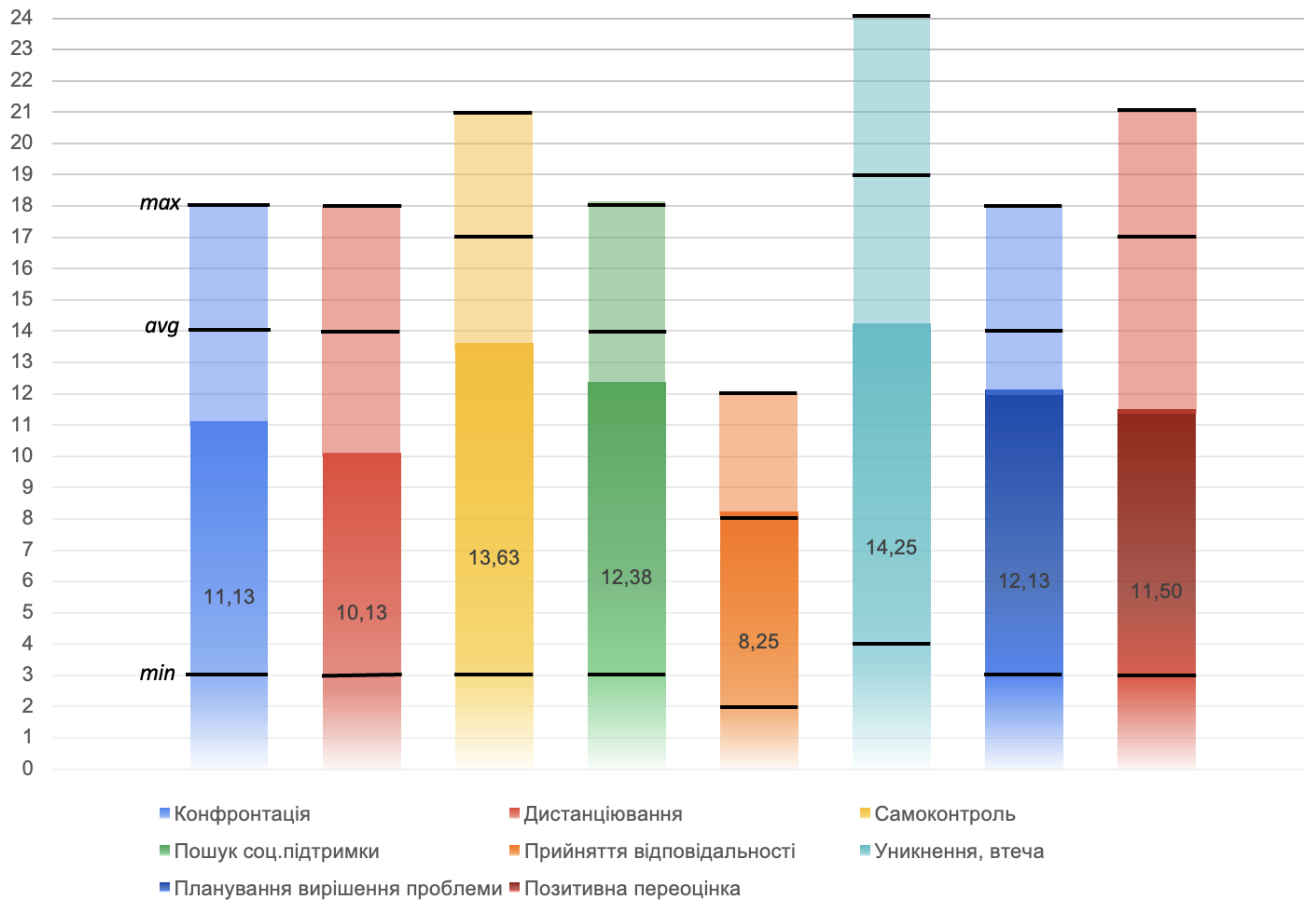
Цікавими є дві копінг-стратегія: «Самокритика» та «Вираження емоцій». Якщо у психологів демонстрація почуттів, концентрація на емоціях, призводить до фіксації на негативних сторонах своєї особистості та діяльності (самокритики), а вже потім вони заново застосовують адаптивний емоційний копінг у вигляді соціального контакту, то у «художників» інакше. У студентів з психологічною освітою, складається враження, виникають складнощі у прояві емоцій, що полягають у постійному самоконтролі. У студентів з образотворчою освітою, у яких самокритика застосовується після копінгу «вирішення проблеми», це є реакцією на невдачу, після якою йде певне переосмислення та релаксація («Вираження емоцій»).

Далі фінальними стратегіями долаючої поведінки є вже неадаптивні копінги, що помітно збігається з результатами попередньої групи: «Уникнення проблем», «Соціальне уникнення» та «Прийняття бажаного за дійсне».

Аналізуючи результати третього опитування WCQ (С. Фолкман, Р. Лазарус), ми виявили наступні тенденції (рис.3.6.):

1. Прийняття відповідальності – 8,25 балів з 8 можливих;

2. Пошук соціальної підтримки – 12,38 балів з 14 можливих;
3. Планування вирішення проблеми – 12,13 балів з 14 можливих;
4. Самоконтроль – 13,63 балів з 17 можливих;
5. Конфронтація – 11,13 балів з 14 можливих;
6. Уникнення, втеча – 14,25 балів з 19 можливих;
7. Дистанціювання – 10,13 балів з 14 можливих;
8. Позитивна переоцінка – 11,50 балів з 17 можливих.



**Рис.3.6. Результати. «Опитувальник способів опанування»**

**(С. Фолкман, Р. Лазарус)**

Обидва опитувальника CSI-SF і WCQ показують більшу схильність обирати адаптивні копінги, спрямовані на пошук соціальної підтримки, тому дана шкала є другою після прийняття відповідальності та передую іншій, що полягає у плануванні вирішення проблеми. Дана особливість є першою відмінністю між психологічною та образотворчою освітою. Пояснити її можна у необхідності демонстрації, оцінці та схваленні власної роботи.

Після невдачі застосовується копінг-стиль, що спрямований на самовладання, до контролю над власними емоціями та поведінкою. Ця долаюча поведінка допомагає налаштуватися на вирішення. Це ще раз показує, що респонденти прагнуть до успіху і досягнення благополуччя. Тим не менш, після цього використовується «Конфронтація» - вибухова реакція, що націлена на швидку зміну обставин, яку можна назвати останньою надією.

Наступними є копінг-стилі «Уникнення, втеча» та «Дистанціювання», а останнім – «Позитивна переоцінка». Тут вбачається наступна відмінність: на противагу психологам, після повного виснаження та відсутності успіху у вирішенні складнощів, студенти з другої групи переосмислюють ситуацію і власні психоемоційні реакції - проблема перестає бути джерелом тривоги, а особистість переналаштовується на більш цілеспрямовану та конструктивну поведінку.

Підсумовуючи все вище сказане, репертуар копінг-поведінки особистості, що здобуває вищу образотворчу освіту, є позитивним і успішним. Результати говорять про позитивні психологічні особливості особистості у юнацькому віці, яка отримує образотворчу чи психологічну освіту, адже це свідчить про добрий копінг-репертуар особистості. Це показує гарно розвинені адаптивні можливості індивіда та здатність до саморегуляції поведінки, адекватність аналізу й оцінювання як власних можливостей, так і стресогенної ситуації, а також гнучкість та складність мислення, розвинуту уяву, ініціативність та схильність до обдуманого ризику, самостійність та наполегливість. Серед підмічених особливостей та відмінностей можна назвати такі:

- Для студентів-художників вираження емоцій є одним із головних інструментів роботи, тому вони легше їх проявляють, на відміну від психологів;
- Для студентів-художників характерним є частіше застосування стратегії пошуку соціальної підтримки;

- За результатами прийняття відповідальності у студентів-художників проявляється сильніше ніж у студентів-психологів, що може бути пов'язаним із включеністю практичних знань у навчальну діяльність;
- Обидві групи показали високі показники у переосмисленні проблемної ситуації та самоналаштуванні на її вирішення, схильності до систематичного та цілеспрямованого подолання труднощів;
- Неадаптивні та малоефективні копінг-стратегії застосовуються у рівній мірі обома групами;

### **3.2. Аналіз та інтерпретація відповідей до анкети діяльності**

Тепер вважаємо доречним зробити невеликий аналіз відповідей на відкриті запитання на початку анкети.

На питання, чи респондент зазвичай успішно долає власні життєві проблеми, 78% відповіли ствердно, 12% написали, що час від часу зазнають поразки, а інші 10% - ні.

Наступні питання стосувалися застосування набутих за спеціальністю знань на практиці, а також їхнього впливу на стан особистості у стресовій ситуації та на успішність її подолання:

- 1) Чи використовуєте Ви набуті за спеціальністю знання та навички при доланні складнощів? У чому це проявляється?
- 2) Чи допомагають набуті навички та знання за фахом подолати або знизити стрес? Як саме?

На перше питання 80% респондентів підтвердили, що використовують спеціалізовані знання для вирішення проблем. Загалом відповіді, що розповідали про користь набутих знань, можна розділити на 5 категорії:

- **Покращення комунікативних навичок;**

Наприклад:

- Так, під час навчання я навчилася спілкуватися з людьми, що досі допомагає мені у певних ситуаціях де необхідна комунікація (наприклад прийняття замовлень та обговорення їх деталей); *(образотворча освіта)*

- Так. Для розвитку соцмереж та складання портфоліо використовую все можливе, що дають викладачі, +коли потрапляю у незнайому компанію використовую теоретичні знання для повороту розмови у потрібному напрямку (наприклад якщо хочу дізнатись думку людини про фемінізм, але не хочеться питати прямо, можу згадати якісь історичні події/персоналії, які стануть містком для питання); *(образотворча освіта)*
- Краще пізнавши себе вдалось вирішити деякі проблеми в стосунках та зблизитись з партнеркою, частіше толерую в сімейних відносинах, менше витрачаю енергії після прийняття людей такими, які вони є; *(психологічна освіта)*
- Так, я більше розумію людей та їх почуття; *(психологічна освіта)*
- **Різносторонній аналіз події;**

Наприклад:

- Так Дивлюся з різних точок зору на проблему й шукаю краще рішення; *(образотворча освіта)*
- Так, це допомагає терпінню та вмінню аналізувати; *(образотворча освіта)*
- Так. знання як виходити з обставин та різні техніки допомоги; *(психологічна освіта)*
- Так. Змога оцінити суть проблеми з різних сторін; *(психологічна освіта)*
- **Зміна сприйняття події;**

Наприклад:

- Так. Наприклад, у моєму сприйнятті цих складнощів, доланні проблем тощо; *(психологічна освіта)*
- **Адаптивна реакція на стресогенний фактор;**

Наприклад:

- Користуюсь. Проявляється в свідомих реакціях на подразники; *(психологічна освіта)*

- Так. Вміння залишатись спокійною, знаходити вихід із ситуації, допомагати товаришам; *(психологічна освіта)*
- Думаю так, досить гарно розвинена стресостійкість і так як я працюю з людьми то це допомагає добре вирішувати ситуації; *(психологічна освіта)*
- Намагаюся мислити раціонально. Використовую вивчені методики/медитації; *(психологічна освіта)*
- **Самоаналіз та саморегуляція, контроль над власними психоемоційними станами;**

Наприклад:

- Самоаналіз та оцінка поведінки людей і її причин, передбачення можливих наслідків, знання як варто діяти тощо; *(психологічна освіта)*
- Так, це проявляється у всьому, покращились навички саморегуляції та в цілому психоемоційний стан; *(психологічна освіта)*
- Ну можна сказати так, наприклад деякі вправи по заспокоєнню себе в стресових ситуаціях чи в роз'ясненні станів в яких перебувають мої друзі; *(психологічна освіта)*
- Так, я стала більше проговорювати свої проблеми і що я не так роблю; *(психологічна освіта)*
- Так, проявляється у рефлексії, дуже допомагає знайти проблему і можливе її вирішення; *(психологічна освіта)*

Отже, вже у наданих відповідях можна помітити ті чи інші копінг-стратегії, що застосовуються опитуваними людьми. Серед них переважну частину складають стилі, сфокусовані на емоціях: «Позитивна переоцінка», «Самокритика», «Самоконтроль», «Вираження емоцій»: респонденти розповідали про навчання стресостійкості та саморегуляції, про способи сублімованого вираження переживань, про вміння ідентифікувати почуття та їхні причини, наслідки тощо. Також видно прихильність до проблемно-орієнтованих копінгів, а саме: «Пошук шляхів вирішення проблеми» та «Когнітивне реструктурування», коли згадували про раціональність та

системність мислення, розбір структури проблеми і її причинно-наслідкові зв'язки. Далі серед відповідей можна помітити згадку про стратегії «Пошук соціальної підтримки»: опитувані говорили про полегшення спілкування та покращення побудови міжособистісних стосунків, допомогу у професійній діяльності та під час роботи з людьми та інше.

Відповідаючи на друге з представлених питань, юнаки зазначили, що боротися зі стресом допомагає безліч факторів, наприклад:

- Творчість та малювання, під час якої можна розслабитися і ні про що не думати, коли дійсно потрібен відпочинок;
- Знання природи стресу та шляхів його подолання;
- Різні техніки для стабілізації власного стану (дихальні практики або запис своїх переживань, потік свідомості, техніки дихання, арт-терапевтичні техніки, техніки прогресивної м'язової релаксації, аутогенне тренування);
- Увага до емоційного стану (усвідомлення емоції, пошук її причини та наслідків, вибір шляху їх екологічного переживання, медитація);
- Знання як працювати у стресових ситуаціях та в команді;
- Знання як реагує психіка на різні життєві події;
- Переоцінка особистих досягнень та зниження значущості недосягнутого;
- Аналіз стресової ситуації;
- Відволікання на іншу активність;
- Спостереження та вивчення образів;

Проте 20% респондентів до кожного з питань зазначили, що набуті за спеціальністю знання та навички не застосовують при долатті складнощів.

Наступними варто оглянути питання, що спрямовані на дослідження реакції на стресову ситуацію:

**1) Чи аналізуєте Ви проблему при її вирішенні? Якщо так, то як саме?**

88% - так, 12% - ні.

Незалежно від освіти респондента, більшість відповіли, що аналізують складну ситуацію: причини та наслідки, помилки та покращення, плюси та мінуси, можливі реакції, внесок кожного учасника, шляхи її вирішення,

прагнення і бажання, можливості, пріоритети тощо. Відповіді показали прагнення респондентів враховувати всі внутрішні та зовнішні обставини, які вплинули б на її виникнення, разом з чим прийшло б розуміння, прийняття ситуації і вирішення. Деякі учасники дослідження включили у відповідь інших людей, наприклад:

- a) Ставлю себе на місце людини якій хочу допомогти.
- b) в чому праві і не праві кожні сторони, якого результату прагнуть.

## **2) Якщо Вами оволоділи емоції, то як Ви проявляєте їх?**

Більшість студентів психологів відповідали, що вони можуть проявляти власні емоції, особливо якщо вони позитивні, проте в той же самий час вони утримуються від цього – стримують. Часто зустрічалося твердження, що проявляти емоції можна наодинці, а поміж людей варто поводити себе стримано.

Було декілька відповідей про неадаптивне вивільнення почуттів через вибухові реакції, агресію або перенаправляли їх в іншу активність тощо:

- a) Зазвичай стримую, якщо це під час агресивної розмови, та проте, якщо це триває занадто довго, то я перестаю керувати своїми руками: можу вдарити по столу, гримнути дверима, або почати просто розмахувати у повітрі типу жест "о боже мій, за що!!?"
- b) Якщо це негативні емоції, то йду в спортзал.
- c) Я проявляю їх неконтрольовано через стрес або не проявляю майже взагалі.
- d) Агресія.

Проте зустрічалися і відповіді, де люди описували власні думки чи способи цілком безпечного, екологічного вираження емоцій, так наприклад:

- a) Ділюся цими емоціями з людиною, якій довіряю.
- b) Вдих-видих і через пару хвилин заспокоїлась.
- c) Крик, сміх, іноді переношу їх на папір у малюнки.
- d) Малюю, проговорюю або прописую їх.

У студентів-художників ситуація відрізняється: значна частина воліє проявляти емоції, а не стримувати їх. Серед подібних відповідей були наступні (можна помітити схожі особливості з попередньою групою: неекологічний прояв емоцій, позитивне та конструктивне їхнє вираження):

- a) Я стаю дуже агресивною, (якщо це стрес) і зриваюся на близьких мені людях.
- b) Одразу проявляю усі свої емоції, аби потім не було "вибуху" плачу чи злості.
- c) Починаю тараторити, голосно говорити, жестикулювати.
- d) Я емоційна людина. Можу весело сміятися, коли реально смішно, можу плакати, коли страждають тварини або якась сентиментальна ситуація. Коли спілкуюся з грубими чи нахабними, то підвищую голос, можу прикрикнути, щоби поставити на місце.
- e) Імпульсивно.

Тим не менш, частина виявила схожість із групою психологічної освіти, що проявляється у стримуванні почуттів та пізній прояв наодинці:

- a) Зазвичай ніяк, накопичую в собі.
- b) Я не даю заволодіти собою [негативним] емоціям на людях, але коли знаходжусь на самоті то можу поплакати або написати кілька сторінок.
- c) ступор/злість та підвищення голосу, лайка/сміх від безвиході/суперечки (але найчастіше все це кипить всередині та "виривається" на самоті).

**3) Зазвичай у важких ситуаціях Ви все обмірковуєте і досліджуєте виниклу проблему чи дієте скоріш інтуїтивно і несвідомо?**

24% - інтуїтивно, 25% - обмірковування, 51% - інтуїтивно та обмірковуючи, покладаючись на чуття та логіку.

Залежності надання переваги логіці чи інтуїції від вищої освіти не простежується. Половина респондентів підкреслили залежність цього вибору від наявності часу та ресурсу, від важливості та складності ситуації.

**4) Чи схильні Ви позитивно переосмислювати ситуацію і виокремлювати з неї досвід?**

10% - ні, 82% - так, 8% - неоднозначна відповідь.

Наведу декілька прикладів відповідей юнаків:

- a) Це відбувається у процесі внутрішнього діалогу, у якому одна з аналізуючих сторін, так би мовити, інколи виражає саме такий погляд, як позитив та користь досвіду.
- a) Не схильна, але працюю над цим.
- b) Так, часто, коли знаходжусь наодинці можу згадувати різні моменти свого життя і аналізувати їх.
- c) У ретроспективі я часто фіксую, що я зробив\сказав вдало\правильно і що ні, і що потрібно було б змінити, та загалом, чого я помилився.
- d) Так, завдяки різним ситуаціям (неважливо позитивним чи негативним) ми вчимося. Тому я міркую, помічаю свої помилки та роблю висновки.

Останнє питання, на яке ми проаналізуємо, просило респондентів згадати та описати будь-яку проблемну ситуацію та їхні кроки у її подоланні, а також розказати, які складнощі виникали у процесі.

Відповіді, як і очікувалося, були розгорнутими і найрізноманітнішими. На жаль, певна кількість респондентів утрималася, обґрунтовуючи тим, що не можуть пригадати подібних ситуацій. Ми наведемо декілька з написаних історій, які гарно показують процес подолання складної ситуації в житті:

1. Подолання болю після розлучення з хлопцем (він мене покинув). Кроки в подоланні: проговорювання та прописування емоцій, думок, аналіз вчинків людини, слів та причини розлучення, втішання себе тим, що це перші стосунки й проіснували вони недовго (я все ж таки не встигла сильно прив'язатися), роздуми про те, що все, що робиться - на краще (це вже викарбовано досвідом), бесіди з друзями та мамою. Складнощі : внутрішній конфлікт; туга за тим, що було й по самій людині, але водночас розуміння, що я ідеалізувала його, створила образ, хоч і не без його допомоги, більш ясне розуміння ситуації та людини після «спадіння рожевих окуляр».
2. Проблемна ситуація на початку війни. Я зі сходу України, тому моя родина замислювалась щодо виїзду за кордон або ж хоча б на захід країни, де

безпечніше. Коли це рішення було прийнято, треба було діяти дуже швидко. У нас з мамою було 2-3 години, щоб зібратися, бо евакуаційні потяги ходили нечасто. І вже надалі, моя мама була не в дуже гарному емоційному стані, щоб приймати важливі рішення, наприклад, куди їхати далі та що взагалі робити. Тому тоді мені прийшлося вимкнути свої емоції, увімкнути «холодний розум» та приймати ці рішення самостійно.

3. Моя бабуся впала, зламала тазову кістку. Надалі було два варіанти. 1 - лежачий овоч до кінця життя або операція та протез. Було вибрано друге. Long story short - я відвідував бабуся у лікарня кожного дня до виписки (2 місяці). У подальшому і по цей день (4 місяці) я кожного дня був у бабусі приблизно по 3-4 години на день, оскільки вона не була и не є станом на зараз самостійною у самообслуговуванні. Проблема виникла у тому, що я редукував себе до обслуговуючого персоналу, це вдарило по моїй самооцінці. Перш за все, я сприйняв це як роботу, відповідно мої родичі сприйняли це так саме. У другу чергу я максимально спростив та оптимізував усі дії які потрібно було робити кожного дня, за для того, щоб не думати о "тупих" речах. І по-третє з часом значущість моїх дій у очах оточуючих та мене самого зросла, оскільки був прогрес у реабілітації. Сьогодні допомога бабусі стала рутинною о якій я майже не думаю. Усе це зупинило знецінення завдання та моїх дій у загальному та перевело мою нову "роботу" у розряд другорядних рутинних справ що зупинило падіння самооцінки.
4. Загалом в залежності від проблеми я обираю як саме буду на неї реагувати. Не так давно я розчарувалась в навчанні та зрозуміла що це змушує мене відчувати сильний стрес, відчай та злість. Першим кроком було з'ясування що і хто саме так на мене впливає, далі прийняття цих відчуттів, потім рефлексія чому саме це так на мене впливає, потім вибір того як саме в даній ситуації я можу впоратись зі стресом щоб стабілізувати свій стан а потім планування того що я буду робити далі щоб уникнути такої повторної ситуації.

### **3.3. Рекомендації з підвищення рівня адаптивності копінг-поведінки громадян України**

Розуміння та вміння обирати найбільш адаптивний копінг дає людині здатність контролю над навколишнім середовищем та готовність до його впливів. Особистість адекватно реагує на зовнішні обставини, організовує свої внутрішні стани. Позитивний досвід та поступове навчання, та створення власних перевірених стратегій долання кризових ситуацій викарбовують у свідомості людині схильність до “правильного” реагування. Іншими словами позитивний вплив копінг-стратегій та їхнього оволодіння дає людині можливість існувати в постійно мінливому середовищі, а також необхідне відчуття психологічного благополуччя та сприяє самореалізації.

Проблемна ситуація виводить людину із стану гомеостазу, вимагаючи від неї активізувати всі наявні сили та проявити свій внутрішній потенціал. Відповідаючи правильним (конструктивно) чином та докладючи зусилля, особа не тільки долає поставлену перед нею задачу, а й досягає якісно нового рівня розвитку своїх можливостей і здібностей та відновлює втрачену рівновагу та безпеку.

Саме з такою метою – забезпечення кожної людини здатністю (а не можливістю) долати різного роду ситуації, що несуть загрозу її благополуччю – варто розглянути наступні пропозиції:

- 1) Тиждень психології у вищих навчальних закладах та місць працевлаштування;
- 2) Навчальний предмет «Психологія» у навчальні заклади;
- 3) Розширити навчальний предмет «Образотворче мистецтво» та створити відповідні гуртки;
- 4) Популяризація та проведення безкоштовних психологічних тренінгів та вебінарів для громадян.

Кожна з рекомендацій має завдання, які мусить реалізувати:

- Підвищити психологічну компетентність особистості/населення;

- Посприяти особистісному та інтелектуальному розвитку особистості;
- Допомогти у саморозвитку та самовизначенні особистості;
- Сформувати в особистості/населення здатність до екологічного реагування на стрес;
- Розвинути навички конструктивної взаємодії зі стресом.

Тепер обговоримо кожен пункт окремо і детально розкажемо, у чому і як він проявляється.

**Тиждень психології** полягає у психологічному супроводі осіб для профілактики їхнього стану та надання психо-соціальної допомоги з урахуванням вікових, інтелектуальних, статевих та інших індивідуальних особливостей. Під час тижня психології відбуваються різноманітні заходи, спрямовані на покращення загальної атмосфери та досягнення особистих побажань. Психолог знайомить всіх учасників з різними психологічними проблемами за допомогою тренінгів та технік, які за несприятливих умов допоможуть зберегти стан рівноваги та посприяти більш конструктивному виходу з них.

Вибір об'єкту залежить суто від потреб як і організації та її підрозділів, так і кожного її члена індивідуально. Потреби та умови заходу можуть бути найрізноманітнішими: від підвищення мотивації працівників або учнів і до ознайомлення з правилами поведіння у надзвичайних ситуаціях. Тим не менш, зберігається загальна мета – навчити людину реагувати на той чи інший подразник правильно.

Багато людей під час професійної або навчальної діяльності стикаються з різними стресогенними факторами, з якими не знають або не вміють взаємодіяти конструктивним способом. Через це виникають додаткові складнощі та конфлікти, як і з навколишньою дійсністю, так і з самим собою, які призводять до повного виснаження.

В результаті таких заходів, за допомогою спільної діяльності психолога та учасників, вони отримують змогу надавати собі та іншим необхідну допомогу та підтримку та адаптивно проходити складні життєві обставини.

Заходи мусять корегуватися залежно від декількох факторів, серед яких і вікова група учасників, професійна діяльність, світоглядна напрямленість, схильності до певних видів активності, потреб та інше.

На початку та в кінці відбувається підсумовування результатів діяльності особистості (професійної, навчальної тощо) та робиться акцент на її досягненнях за цей тиждень.

**Навчальний предмет «Психологія» у загальноосвітніх навчальних закладах** дасть змогу дітям сформувати нові корисні знання та закріпити їх за допомогою застосування різних вправ з розважальними елементами. Таким чином учні через призму життя зможуть досліджувати різні психологічні явища та підготуватися до майбутнього.

Зміст занять залежить від віку дітей, їхніх індивідуальних інтелектуальних та характерних особливостей тощо. Ідея вимагає від педагога-психолога гнучкого підходу до організації навчального процесу, що дозволить більш якісно засвоювати теорію. В цьому вбачається різностороння сумісна діяльність психолога та учнів, виключення шаблонності проведення уроків, правильність способу подачі та пояснення нових знань, систематичне проведення практичної активності тощо.

**Розширення навчального предмету «Образотворче мистецтво» та створення відповідних гуртків** посприє самопізнанню дітей та формуванню їхньої особистості та світогляду. За допомогою взаємодії учнів із різними видами мистецтва вони будуть розвивати не тільки художні навички, а й пізнавальні та творчі здібності, що допоможуть їм у сприйнятті зовнішнього та внутрішнього світу.

На жаль, сьогодні під час організації навчальної діяльності мало уваги приділяється мистецькій галузі – дуже часто її значення знецінюють або ж відправляють на другий план серед предметів. Це жахлива помилка і відсутність нормального багатогранного викладання мистецтва у школах призводить до відсутності творчої та особистісної самореалізації особистості учня. Минулорічна робота, присвячена дослідженню впливу образотворчої

освіти на репертуар копінг-поведінки особистості підлітка, підтвердила цілком позитивний вплив мистецької освіти на розвиток дитини: загальна копінг-поведінка особистості, що має художню освіту, набагато краще ніж у підлітка без неї. Цей вплив проявляється у самостійності, ініціативності, стабільності та готовності до майбутнього і його наслідків. За допомогою образотворчого мистецтва особистість дитини збагачується досвідом не тільки індивідуальним, а й світовим культурним. Так само позитивних змін зазнає і емоційна сфера особистості – учень отримує змогу до її урізноманітнення та розуміння, що у свою чергу підвищує емоційний інтелект та сприяє екологічному вираженню почуттів.

Даючи змогу учням загальноосвітніх закладів використовувати у повному обсязі культурно-мистецьку спадщину світу, вони отримують можливість проявити та розвинути свій потенціал.

Додатково можна застосовувати і різні терапевтичні елементи, творчі зустрічі та гуртки, інтегративні творчі події, майстер-класи, тематичні програми в позакласний час, що будуть лише допомагати і мотивувати учнів на шляху до саморозвитку в обраній сфері.

Поєднуючи тези про необхідність психології та мистецтва у школах, варто зазначити про відсутність матеріальної основи для успішного включення в освітню програму: методології проведення таких занять та психолого-педагогічних порад; інструментарію, який варто використовувати на заняттях; повністю написаної та перевіреної гнучкої навчальної програми тощо. Немало важливим фактором успішності є й підготовка кваліфікованих педагогів до залучення і проведення занять.

**Популяризація та проведення безкоштовних психологічних тренінгів та вебінарів для громадян є важливим елементом розвитку психологічної обізнаності та стресостійкості населення. Психологічна едукація має у змозі забезпечити необхідною базою знань та навичок адаптивного подолання проблем.**

Психологія є важливою і малопомітною частиною нашого професійного та приватного життя, а інтерес до неї зі сторони звичайних громадян є беззаперечним. Це цінний ресурс для психологів у досягненні цього завдання. Проте, паралельно із симпатією до психологічного знання та бажанням до самопізнання і самореалізації існує ряд факторів, що негативно впливають на сприйняття психології очами населення та практично знищують цей дорогоцінний ресурс. Серед них можна виділити три основні, які є взаємопов'язаними:

- Відсутність законодавчої основи регулювання застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу;
- Наявність психологів-аферистів та популярність некваліфікованих психологів;
- Негативне уявлення про психологію та психологічну допомогу;
- Застарілість методик або повна відсутність української адаптації.

Всі ці фактори, на жаль, мають великий вплив на громадян, не залучених у психологію, а також дискредитують саму науку та спеціалістів. З цим варто боротися шляхом усунення вище перелічених проблем: зміна законодавства, перевірка та доповнення існуючого методологічного підґрунтя, популяризація психології за допомогою різних тренінгів, вебінарів, тематичних заходів та інше.

Таким чином психологічна едукація та заохочення громадян до самопізнання підвищить рівень свідомості та толерантності населення, сформує та покращить навички, необхідні для боротьби зі стресовими ситуаціями.

### **Висновки до розділу 3**

Нами було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих в ході емпіричного дослідження результатів, які включають у себе відповіді до трьох методик та на відкриті питання анкети. Для цього було застосовано методи обробки даних та інтерпретації.

Підсумовуючи все, ми з'ясували те, що особистість з психологічною освітою й особистість з образотворчою освітою мають позитивні репертуари копінг-поведінки. Проявляється це у вигляді переваги у застосуванні адаптивних копінгів над неадаптивними. Таким чином людина в собі формує адаптивні можливості, вчиться саморегуляції, розвиває адекватність оцінювання власних ресурсів і стресогенної ситуації, а також гнучкість мислення, ініціативність та схильність до обдуманого ризику, здатність до систематичного вирішення проблеми.

Загалом обидві групи проявили схильність до проблемно-орієнтованих копінгів, які в першу чергу полягають у концентрації уваги на цій проблемі та її аналізі, перевірці необхідних і наявних ресурсів, формуванні позитивного сприйняття, а вже потім планування вирішення.

Для студентів-психологів менш характерним є застосування емоційно-орієнтованих копінгів через схильність до раціоналізації та самоконтролю. Художники проявляють емоції більш вільно і незалежно від зовнішніх обставин.

Характерним для юнаків з образотворчою освітою є й частіше застосування стратегії пошуку соціальної підтримки.

Обидві групи показали високі показники у переосмисленні проблемної ситуації та зміні її сприйняття, схильності до систематичного та цілеспрямованого подолання труднощів.

Неадаптивні копінг-стратегії застосовувалися в однаковій мірі обома групами опитуваних.

Таким чином було підтверджено гіпотезу, що психологічна освіта дозволяє покращити репертуар копінг-поведінки особистості за допомогою підвищення рівня компетентності у цій сфері та розвитку здібності до самоконтролю. Образотворча освіта, в свою чергу, розвиває необхідні якості в людині, такі як конструктивне використання власного досвіду, як головного ресурсу для діяльності та подолання проблем. Разом вони забезпечують

застосування активних та просоціальних копінг-стратегій, підвищують рівень самоефективності та стресостійкості.

Також було розроблено низку рекомендацій щодо розвитку в особистості/населення здатності до конструктивної взаємодії зі стресогенними ситуаціями та успішного їхнього подолання. Серед них:

- 5) Тиждень психології;
- 6) Предмет «Психологія» у загальноосвітні навчальні заклади;
- 7) Розширення навчального предмету «Образотворче мистецтво»;
- 8) Популяризація та проведення психологічних тренінгів та вебінарів для громадян не залучених до психології.

В результаті виконання запропонованих рекомендацій вдасться створити і зберегти сприятливе ставлення до психології та підвищити психологічну компетентність особистості/населення. В результаті у більшості громадян будуть сформовані та розвинені навички конструктивної взаємодії зі стресом, а отже і рівень благополуччя зросте.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз копінг-стратегій особистості. Було проаналізовано різні методологічні підходи до вивчення копінгу та визначено узагальнене поняття «копінг-поведінка». Копінг-поведінка – це усвідомлена або неусвідомлена адаптивна поведінка стратегічного характеру при подоланні стресу та дискомфорту, що створені взаємодією навколишнього світу та особистості та викликані напругою між ними у минулому, теперішньому чи майбутньому часі, при якій відбувається активізація всіх наявних внутрішніх і зовнішніх копінг-ресурсів та пошук необхідного додаткового резерву ресурсів, аналіз каузальності ситуації, оцінка релевантності та конгруентності мети, співставлення очікувань і результатів, використання наявного досвіду як основного чи додаткового матеріалу, обрання найбільш оптимального та ефективного варіанту, що в результаті проявляється у стані готовності до адекватної відповіді на стрес-стимул. Результатом копінг-поведінки є подолання кризової ситуації, позитивні реакції та адаптація до нової реальності.

Здійснивши теоретико-методологічний аналіз копінг-стратегій особистості, було розглянуто ознаки, структуру та види копінг-поведінки особистості. Серед ознак долаючої поведінки було виділено наступні:

- Копінг-поведінка виникає тоді, коли особа потрапляє у реальну чи уявну кризову ситуацію, що порушує внутрішню рівновагу особистості.
- Копінг-поведінка спрямована на досягнення комплексної мети, яка полягає у подоланні стресової ситуації, усуненні психологічного дискомфорту та задоволенні потреб;
- Копінг-поведінка залежить від психічних особливостей особистості та контексту реальної ситуації, та ставлення людини до проблеми;

Структуру копінгу складає стресогенна ситуація (та усі її характеристики) і копінг-ресурси (зовнішні та внутрішні). Останні відіграють ключову роль у проходженні складної життєвої ситуації, адже від їхньої

наявності та наповненості, помірності та вмілості використання залежить тривалість та легкість, успішність та ефективність подолання проблеми.

Незважаючи на широку класифікацію видів копінг-стратегій й дещо відмінну у кожного автора, їх можна поділити на адаптивні та дезадаптивні, чи конструктивні та деструктивні, які, відповідно, або сприяють вирішенню конфлікту, або не спрямовані на його подолання. Виділяють в усіх класифікаціях три основні копінг-стратегії: вирішення проблеми, уникнення, пошук соціальної підтримки.

2. Емпіричне дослідження репертуару копінг-стратегій особистості з образотворчою освітою допомогло визначити адаптивність долаючої поведінки та її особливості. Особистість схильна обирати копінг-стратегії, спрямовані на пошук шляхів вирішення проблеми у першу чергу. Також спостерігається схильність застосовувати стратегії пошуку соціальної підтримки, що свідчить про відкритість та готовність до співпраці, а також є особливістю юнацького вікового періоду. Респонденти показують вміння володіти емоціями та екологічно виражати їх, застосовуючи відповідні копінг-стилі. Особистість з образотворчою освітою схильна застосовувати стратегію уникання та конфронтаційний копінг рідше за інші – більш неконструктивні способи поведінки. Застосування копінгів «Прийняття бажаного за дійсне» та «Позитивна переоцінка» показує, що юнаки намагаються виокремити позитивний досвід та уникнути негативних переживань. Вони схильні застосовувати багато різних стратегій у певному порядку, що пояснюється притаманною юнакам стабільністю психіки, відсутністю імпульсивності, організацією долаючої поведінки та концентрацією уваги в основному на вирішенні проблеми.

3. Емпіричне дослідження репертуару копінг-стратегій особистості з психологічною освітою допомогло визначити адаптивність долаючої поведінки та її особливості. В першу чергу респонденти обирали копінг-стратегії, спрямовані на аналіз проблеми та пошук її рішення, наступною була – «Пошук соціальної підтримки» та інші схожі. Це дозволяє юнакам вміло й

акуратно обирати та застосовувати з великої кількості альтернатив найбільш ефективний в конкретній ситуації метод. Можна додати про зрілість та раціональність у судженнях та діях, прагнення до самостійності та успіху в проходженні складних життєвих обставинах. Помітна схильність до самоконтролю та позитивної переоцінки ситуації, як аналіз власної поведінки та спосіб уникнення вираження емоцій. Це призводить до того, що респонденти мають складнощі з цим та застосовують емоційно-орієнтовані копінги рідше попередніх. Найбільш рідко застосовуються неконструктивні копінг-стратегії.

4. У ході дослідження було проведено порівняльний аналіз копінг-поведінки особистості з образотворчою та психологічною освітою і виявлено наступні відмінності:

- Для студентів-художників у порівнянні зі студентами-психологами характерним частіше використання емоційно-орієнтованих копінгів, а також стратегії пошуку соціальної підтримки;
- Прийняття відповідальності у студентів-художників проявляється сильніше ніж у студентів-психологів;
- Студенти-психологи більш схильні до копінгу «Самоконтроль»;
- Обидві групи застосовують спершу копінг-стратегії адаптивні, спрямовані на подолання проблемної ситуації;
- Неадаптивні та малоефективні копінг-стратегії застосовуються у рівній мірі обома групами.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Тим не менш, зроблені результати підкреслюють необхідність дослідження даної теми та запровадження необхідних змін. Ця тема має гарну перспективність і посприяє збільшенню ерудованості

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць*. Острог: Вид-во НаУОА, квітень 2018, No 6. С. 4–8.
2. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.* Київ, 2017, Вип. 1. С. 26–30.
3. Брижнік В. М. Вища освіта як чинник виховання студента особистістю в філософсько-освітніх творах Макса Шелера та Карла Ясперса / Особистість студента та соціокультурне середовище університету в суспільному контексті. *Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 23 травня 2019, Київ / Наук. ред. В.І. Рябченко. Київ, 2019. С. 5-9.
4. Василенко (Дідух) М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. Частина 7. С. 95-107.
5. Василенко (Дідух) М. М. Теоретичні засади дослідження стресу у професійній діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. Частина 2. С. 74-83.
6. Вдовиченко А. В. Особливості копінг — поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»)*. 2013. С. 17-20.
7. Гладка Галина Вплив історичних знань на процес розвитку та становлення особистості студента. *Особистість студента та соціокультурне середовище університету в суспільному контексті. Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції // Наук. ред. В.І. Рябченко*. Київ, 2019. С. 11-13.
8. Гурин Олександра Концептуальні основи шкільної мистецької освіти. *Обласний круглий стіл на тему «Концептуальні основи шкільної*

- мистецької освіти», тези.* Департамент освіти і науки Львівської ОВА. Львів, 2022. С. 9.
9. Дерев'янка С. П. Онтогенез розвитку здатності до розуміння та управління емоціями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки.* 2013, Вип. 114. С. 64-68.
  10. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях. Київ, 2018. С. 227.
  11. Жданюк Л. О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Класич. приват. унт. Запоріжжя, 2019. № 3, т. 2. С. 32–36.
  12. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020, № 1, т. 2. С. 28-33.*
  13. Йоліч С. М. Дослідження конституційної репрезентації як детермінанти формування копінг-стратегій особистості / І. О. Корнієнко. *Проблеми сучасної психології.* 2013, Вип. 21. С. 172-185.
  14. Катерина Ш. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії, 2018. С. 80 – 84.
  15. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації. Київ, 2020. С. 350.
  16. Корнієнко І. О. Взаємозв'язок особистісних особливостей і стратегій допінг-поведінки в ситуаціях оцінювання. *Проблеми сучасної психології.* Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 13. С. 98–107.
  17. Корнієнко І. О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Проблеми сучасної психології.* Кам'янець-Подільський, 2014, Вип. 25. С. 126-138.
  18. Корнієнко І. О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2018. С. 323.
  19. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. *Науковий вісник Херсонського*

- державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2016. Вип. 1(2). С. 39-45.
20. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*. Мукачево, 2015, Вип. 1. С. 147-153.
21. Корнієнко І. О. Тілесна саморепрезентація як детермінанта становлення копінг-стратегій особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. Одеса, 2013, Т. 18, вип.4. С. 168-179.
22. Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. / Т. А. Ткачук. К.: Центр учбової літератури, 2013. С. 194 с.
23. Крамар Н. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки / Г. М. Свідерська, 2018. С. 68-70.
24. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.* Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2018. Т. 7, вип. 16. С. 89–92.
25. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 35. С. 293-309.
26. Ляшин Я. Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2016. Вип. 31. С. 156-169.
27. Мельник Р. В., Кушнір І. Г. Емоційні особливості і копінг стратегії у осіб юнацького віку: магістерська робота. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, 2021. С. 93 с.
28. Особистість, суспільство, закон: тези доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С. П. Бочарової. МВС України, Харків. нац. не-т внутр. справ. Харків. Харків, 2019. С. 316.
29. Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. *«Молодий вчений» № 9 (24), Частина 2*. 2015. С. 131-135.
30. Питлюк-Смиречинська Олександра Психологічні чинники самоактуалзації особистості в процесі навчання у закладах вищої освіти спортивного

- спрямування. *Особистість студента та соціокультурне середовище університету в суспільному контексті. Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. 23 травня 2019 р., Київ / Наук. ред. В.І. Рябченко. Київ, 2019. С. 52-55.*
- 31.Пілецька Л. С. Копінг-поведінка як важливий особистісний ресурс подолання підліткових криз. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр.* Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Северодонецьк, 2018. № 3(1). С. 218-224.
- 32.Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2014. Вип. 19(1). С. 185-194.
- 33.Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник / В. І. Юрченко. К. : Каравела, 2012. С. 328.
- 34.Пузанова В. В. Основні ознаки копінг-поведінки. *Особистість, суспільство, закон.* Харків, 2019. С. 122-124.
35. Райковська В. М. Тиждень психології у школі. ТОВ«На Урок», 2018. С. 10.
- 36.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2012. С. 504.
- 37.Сидоренко Інна Проблеми формування особистості студента. *Особистість студента та соціокультурне середовище університету в суспільному контексті. Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. 23 травня 2019 р., м. Київ / Наук. ред. В.І. Рябченко. Київ, 2019. С. 77-78.*
- 38.Сисоєва С. О. Роль освіти в сучасному світі. Київ, 2010. С. 12.
- 39.Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ. 2011. С. 286.
- 40.Ткачук Т. А., Якимович М. С. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуацій. 2016. С. 12.

41. Khudobin O. Y. The study of personality traits that affect the formation of coping strategies / O. V. Tsarkova // *Проблеми сучасної психології*. 2017, Вип. 35. С. 437-448.
42. Чеканська О. А. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях / Ю. П. Данчук // *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2019. Т. 1., № 4. С. 63–67.
43. Чудаєва Н. В., Тичина І. М. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття: дипломна робота. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2014. С. 144.
44. Шарамко Вікторія Проблеми формування особистості студента. *Особистість студента та соціокультурне середовище університету в суспільному контексті. Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 23 травня 2019 р., м. Київ / Наук. ред. В.І. Рябченко. Київ, 2019. С. 90-91.
45. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу ситуаціях. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011, Вип. 26. С. 289-296.
46. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. 2015. С. 22-28.
47. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994, т.15, № 1. С. 23.
48. Нартова-Бочавер С. К. „Coping behavior” в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997, Т.18. № 5. С. 20–30.
49. Albertus, Sargent. Basic Coping Strategies For Stress. *Stress Treatment*. 2015.
50. Ben-Zur H. Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*. 2009. P. 87–101.
51. Bhojani, Zahra; Kurucz, Elizabeth C. Sustainable Happiness, Well-Being, and Mindfulness in the Workplace. *The Palgrave Handbook of Workplace Well-Being, Springer International Publishing*. 2020. P. 1–25.

52. Billings, Andrew G.; Moos, Rudolf H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. P. 139–57.
53. Brougham, Ruby R.; Zail, Christy M.; Mendoza, Celeste M.; Miller, Janine R. Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*. 2009. P. 85–97.
54. Casagrande M, Boncompagni I, Mingarelli A, Favieri F, Forte G, Germanò R, Germanò G, Guarino A. Coping styles in individuals with hypertension of varying severity. *Stress Health*. 2019 Oct, 35(4). P. 560-568.
55. Cattelaens K, Schewe S, Schuch F. Treat to target-participation of the patient. *Z Rheumatol*. 2019 Jun;78(5). P. 416-421.
56. Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP, Williams E, Thigpen JC. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull*. 2017 Sep;143(9). P. 939-991.
57. de Boer SF, Buwalda B, Koolhaas JM. Untangling the neurobiology of coping styles in rodents: Towards neural mechanisms underlying individual differences in disease susceptibility. *Neurosci Biobehav Rev*. 2017 Mar;74(Pt B). P. 401-422.
58. Folkman, Susan; Lazarus, Richard S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. P. 466–475.
59. Harrington Rick Stress, health & well-being thriving in the 21st century. 2013.
60. Ilić IM, Arandjelović MŽ, Jovanović JM, Nešić MM. Relationships of work-related psychosocial risks, stress, individual factors and burnout - Questionnaire survey among emergency physicians and nurses. *Med Pr*. 2017 Mar 24;68(2). P.167-178.
61. Krohne H. W. Stress and Coping Theories. Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany. 2002. P. 13.
62. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. London: Oxford University Press, 1991. P. 572.

63. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw Hill, 1966.
64. Richard S. Lazarus, Susan Folkman Stress, Appraisal and Coping. Springer Publishing Company. New York, 1984. P. 460.
65. Riddle DL, Keefe FJ, Ang DC, Slover J, Jensen MP, Bair MJ, Kroenke K, Perera RA, Reed SD, McKee D, Dumenci L. Pain Coping Skills Training for Patients Who Catastrophize About Pain Prior to Knee Arthroplasty: A Multisite Randomized Clinical Trial. *J Bone Joint Surg Am*. 2019 Feb 06;101(3). P. 218-227.
66. Santarnecchi E, Sprugnoli G, Tatti E, Mencarelli L, Neri F, Momi D, Di Lorenzo G, Pascual-Leone A, Rossi S, Rossi A. Brain functional connectivity correlates of coping styles. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2018 Jun;18(3). P. 495-508.
67. Skinner, Ellen A.; Edge, Kathleen; Altman, Jeffrey; Sherwood, Hayley Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003. P. 216- 269.
68. Stallman, Helen M. Health theory of coping. *Australian Psychologist*. 2020. P. 295–306.
69. Stoeber, Joachim; Janssen, Dirk P. Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress & Coping*. 2011. P. 477– 97.
70. Susan Folkman and Richard S. Lazarus Coping and Emotion. *Nancy Stein et al. eds., Psychological and Biological Approaches to Emotion*. 1990. P.331- 337.

Всього джерел – 70

Джерел за останні п'ять років – 33

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 9 (51, 54, 55, 56, 57, 60, 65, 66, 68)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 24 (1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 34, 35, 37, 41, 42, 44)

## ДОДАТКИ

## Додаток А





**Додаток В**

Локус-контролю	Інтернальний локус-контролю	Екстернальний локус-контролю
Копінг-стратегія	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована

## Додаток Г

Елементи подолання	Метод копіngu			Спрямованість копіngu	
	Активний когнітивний	Активний поведінковий	Уникання	На проблему	На емоції
Спроба побачити позитивну сторону	X				X
Спроба відступити назад від ситуації та бути більш об'єктивним	X				X
Молитва вказати шлях або дати сил	X				X
Вирішувати питання крок за кроком	X			X	
Розгляд декількох альтернатив з метою подолання проблеми	X			X	
Звернення до минулого досвіду; Я вже був у схожій ситуації раніше	X			X	
Спроба дізнатися більше про ситуацію		X		X	
Розмова з професіоналами (доктор, духовенство, юрист) про ситуацію		X		X	
Вжити певні позитивні заходи		X		X	
Розмова з партнером або іншими родичами про проблему		X		X	
Розмова з другом про ситуацію		X			X
Більше займатися спортом		X			X
Бути готовим до гіршого			X		X
Інколи перекладати це на інших людей, коли я відчуваю злість чи депресивність			X		X
Спроба зменшити тиск, частіше вживаючи їжу			X		X
Спроба зменшити тиск за допомогою частого паління			X		X
Тримати свої переживання в собі			X		X
Займатися іншими речами, намагаючись триматися подалі від проблеми					X
Не хвилюватися про це; з'ясувати все, що скоріш за все допоможе					X

## Додаток Д

Види копінг-стратегій	Адаптивність копінг-стратегій		
	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
Когнітивні	Проблемний аналіз, установлення власної цінності, зберігання самовладання	Релігійність, надавання власного сенсу, відносність	Смирність, розгубленість, дисимуляцію, ігнорування
Емоційні	Протест, оптимізм	Емоційне розвантаження, пасивна кооперація	Придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність
Поведінкові	Співпраця, звернення, альтруїзм	Компенсація, відволікання, конструктивна активність	Активне уникнення, відступ