

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад

«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ В ЗВИЧАЙНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
19-20 травня 2023 року

Одеса
ФОП Бєлий А.Є
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

П 86

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-56-5

Редакційна колегія

- Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*
- Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-56-5

© Університет Ушинського, 2023

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ

Гордієнко І. О.

*кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри загальної та диференціальної психології
Університет Ушинського*

Сорочинська Т. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті розглянуто феномен копінг-стратегії в контексті самоставлення особистості. Копінг-стратегії розглядається як стійкі емоційні, когнітивні, поведінкові патерни оцінки, осмислення та дії, до яких вдається особистість, щоб подолати стрес, впоратися з складними життєвими ситуаціями. Самоставлення розуміється як складна багаторівнева емоційно-оціночна система, вирішальний компонент формування власного «Я-образу» людини, яке впливає як на характеристики особистості, так і на її цілі та поведінку. Презентовано результати емпіричного дослідження копінг-стратегій осіб з різним рівнем самоставлення. Встановлено, що особи з високим рівнем самоставлення відрізняються активною стратегією поведінки, спрямованою на конструктивне вирішення проблем, позитивну переоцінку ситуації, пошук інформації, звернення за допомогою до соціального оточення.

Ключові слова: самоставлення, копінг-стратегія, показники, профілі.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. В сучасних умовах в психології дуже актуальними є дослідження, які спрямовані на з'ясування особливостей поведінки особистості у складних або екстремальних умовах. Нині, в умовах воєнного стану, питання психологічного здоров'я особистості та його відновлення стає дуже важливим питанням, яке загострюється існуванням й розвитком людини в умовах крайньої невизначеності та великою кількістю одночасно та активнодіючих стрес-факторів. У зв'язку із цим особливо актуальними стають проблеми, пов'язані з вибором та застосуванням особистістю копінг-стратегій – ефективних стратегій здолання ситуацій, які пов'язані з стресом та невизначеністю. Сьогодні науковці особливу увагу приділяють розгляду зв'язку копінг-стратегій з емоційним станом особистості, її успішністю у соціальній сфері, а також з якостями особистості такими як самоставлення [1]. Значна кількість досліджень показує міцний зв'язок між ставленням особистості до себе, як до суб'єкта

соціальних відносин, та вибором копінг-стратегії. На думку К. Роджерса висока самоповага особистості є умовою її максимальної активності, продуктивності у діяльності, реалізації творчого потенціалу, та впливає на свободу вираження почуттів і саморозкриття спілкуванні [5]. Стійке та позитивне самоставлення є основою віри людини у свої можливості. Також позитивне самоставлення пов'язане з готовністю людини до ризику та є психологічним ресурсом дії у ситуації невизначеності. В свою чергу низький рівень позитивного самоставлення передбачає занепокоєння майбутнім (високу тривожність, та, як наслідок, дезадаптивність до вимог середовища) [1; 2; 3; 7]. Оптимальне проживання та подолання складних життєвих ситуацій є особливо важливим для ефективного соціального функціонування особистості у теперішньому складному періоді. Теоретичний аналіз психологічної діяльності за зазначеною темою дає змогу припустити, що одним із чинників наявності чи відсутності в особистості ефективних копінг-стратегій, які людина використовує в складних ситуаціях та умовах, є рівень самоставлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «копінг-стратегії» або «копінгу» (походить від англійського слова «cope» – долати, справлятися) перший раз з'явилось у 1962 році у дослідженнях зарубіжного психолога Л. Мерфі. Визначення цього поняття дало поштовх створенню в психології цілого напрямку наукових досліджень, серед яких праці М. Арнольда, І. Джемса, Р. Лазаруса, Дж. Роттера [4].

Авторами поняття копінг-стратегій прийнято вважати Р. Лазаруса та С. Фолкман. У 1966 р. Р. Лазарус у своїх працях звернувся до копінгу, щоб описати усвідомлені стратегії боротьби зі стресом та іншими подіями, які викликають тривогу. Визначено, що індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресу та складають оцінку власних ресурсів. Таким чином на думку дослідників копінг передбачає реакцію на буденні стресові ситуації. Р. Лазарус та С. Фолкман визначають копінг-стратегії як постійно змінні когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються індивідом як значні чи такі, що перевищують його можливості [3].

Сьогодні під копінг-стратегіями розуміють усвідомлені прийоми, які людина використовує в складних станах, ситуаціях і умовах. Це ті прояви регуляції емоційного стану, що включають мимовільні процеси, обумовлені відмінностями в темпераменті та поведінці. Р. Лазарус визначив, що копінги загалом є змінними, лише стійкі патерни формують копінг-стратегії або особистісні стилі.

Загальноприйнятої класифікації видів копінгу не існує. Серед

типів копінг-стратегій виділяють активні та пасивні; непродуктивні (неконструктивні), відносно продуктивні і продуктивні (конструктивні); стратегії сфокусовані на емоціях, на поведінці, на проблемі та на діях. С. Фолкман та Р. Лазарус запропонували наступні види копінгу, засновані на модусах психологічного подолання складних ситуацій: проблемно-орієнтований, спрямований на вирішення проблеми та емоційно-орієнтований копінг, що передбачає зміну власних установок по відношенню до ситуації [4].

Значна кількість чинників копінг-стратегій представлена у працях Л. Анциферової, М. Зеіндер, С. Нартової-Бочавер, Д. Террі, А. Хаммер, С. Хобфолл та ін. [1]. Розроблено класифікацію чинників, які впливають на розуміння суті процесу подолання та вибір копінг-стратегій людиною у складному життєвому стані, серед яких виокремлено: соціальні, ситуативні та особистісні чинники вибору копінг-стратегій. До соціальних чинників стратегій копінгу відносяться соціальна підтримка, врахування можливостей особистості та вимог, що висуваються до неї, відповідь оточення на можливі дії та приналежність людини до соціальної групи. Психологічні ознаки ситуації та її оцінки особистістю відносяться до ситуативних чинників.

Особистісні чинники вибору копінг-стратегій являють собою психологічні характеристики особистості, які зумовлюють вибір нею відповідної копінг-стратегій у складних життєвих обставинах [6; 8]. Аналіз літератури дозволяє дійти висновків, що важливим чинником копінг-стратегій може виступати самоствавлення, яке передбачає усвідомлення особистістю суті власної індивідуальності, власних меж та меж оточення, можливість дати оцінку свого власного «Я». Ставлення особистості до себе є одним з провідних особистісних утворень, що стимулюють її поведінку, адаптацію і визначають якість її життя [7].

Багато вчених та психологів приділяли увагу відносинам людини із самою собою. З. Фрейд позначає, що ставлення людини до себе є основним у відносинах з іншими, з ставлення особистості до себе розпочинається її ставлення до навколишнього світу [5]. Згідно досліджень І. Чеснокової, самоствавлення визначається як емоційно-ціннісне ставлення до себе, один із внутрішніх процесів самосвідомості, що відображає єдність моменту самопізнання та системи переживань [2]. С. Пантелєєв вважав, що самоствавлення «захищено», тому може здійснювати регулятивну функцію щодо соціальної життєдіяльності. Емоційно-ціннісне ставлення до себе дає узагальнену оцінку свого «Я» як умови самореалізації. [2].

В. Столін описує самоствавлення як усвідомлений, безпосередньо феноменологічний вираз особистісного сенсу «Я»

для самого суб'єкта. Емоційно-ціннісне відношення особистості до себе має складну психологічну структуру та є результатом та інтегратором механізмів особистісної самосвідомості, має складну психологічну структуру [7].

У наших попередніх дослідженнях вже було детально розглянуто взаємозв'язок показників самоствалення з широким спектром рис особистості, доведена чинна дія самоприйняття особистості на толерантність [2]. Враховуючи багатогранний вплив різноманітний стрес-факторів в умовах сьогодення та необхідність пошуку ефективних методів надання психологічної допомоги індивідам у вирішенні проблем адаптації, особливий інтерес викликає вивчення особливостей копінг-стратегій в контексті самоствалення особистості.

Метою даної статті є виклад результатів дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб з різним рівнем самоствалення.

Методологія та методи дослідження. З метою виявлення рівня показників, що вивчаються, було обрано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли:

– Тест-опитувальник самоствалення особистості В. В. Століна. Опитувальник включає в себе розподіл на чотири шкали когнітивного рівня: самоповага (I), аутосимпатія (II), очікуване відношення інших (III), самоінтерес (IV) та показник загального самоствалення (S); та також сім шкал (дії): самовпевненість (S1), відношення інших людей (S2), самоприйняття (S3), самоуправління (S4), самозвинувачення (S5), інтерес до себе (S6), саморозуміння (S7).

– Опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копіngu. Він складається із 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал, а саме: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка;

– Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. Це скринінгова методика, що дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми.

– Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» CISS (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптований

варіант Т. Крюкової). Це адаптований варіант тесту копінг-стресової поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Тест дозволяє виявити показники за такими шкалами: копінг, орієнтований вирішення завдання; копінг орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення; відволікання (субшкала); субшкала соціального відволікання.

В емпіричному дослідженні брали участь магістранти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю 053 «Психологія» Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» у кількості 31 особа у віці від 25 до 45 років.

Згідно зазначеної мети було здійснено якісний аналіз отриманих у результаті діагностики емпіричних даних за допомогою методів «асів» та «профілів». Досягнення мети передбачало наступні кроки:

по-перше, за методом «асів», відокремити групи досліджених з високим та низьким рівнем самоставлення (за показником глобального самоставлення (S) тесту-опитувальника самоставлення особистості В. Століна);

по-друге, визначити рівні показників копінг-стратегій у представників означених груп (за трьома вище вказаними методиками дослідження особливостей копінг-стратегій особистості), побудувати їх профілі;

по-третє, скласти та описати психологічні характеристики копінг-стратегій особистостей з різними рівнями самоставлення.

Результати та їх обговорення. Для визначення особливостей копінг-стратегій груп осіб з високим рівнем самоставлення (S+) та низьким рівнем самоставлення (S-) було застосовано метод «профілів». За його допомогою було отримано наступні три профілі, що зображені на рисунках рис.1 – рис.3.

На рис.1 наведено профілі способів долаючої поведінки (за методикою Р. Лазаруса) досліджуваних груп осіб з різним рівнем самоставлення. Отже, представники групи з високим рівнем самоставлення (S+) зазвичай у складних та стресових ситуаціях використовують стратегії «планування вирішення проблем» (ПВП+), «пошук соціальної підтримки» (ПСП+), «позитивна переоцінка» (ПП+). Наведені стратегії розглядається більшістю дослідників як адаптивні та сприятливі щодо конструктивному вирішенню труднощів.

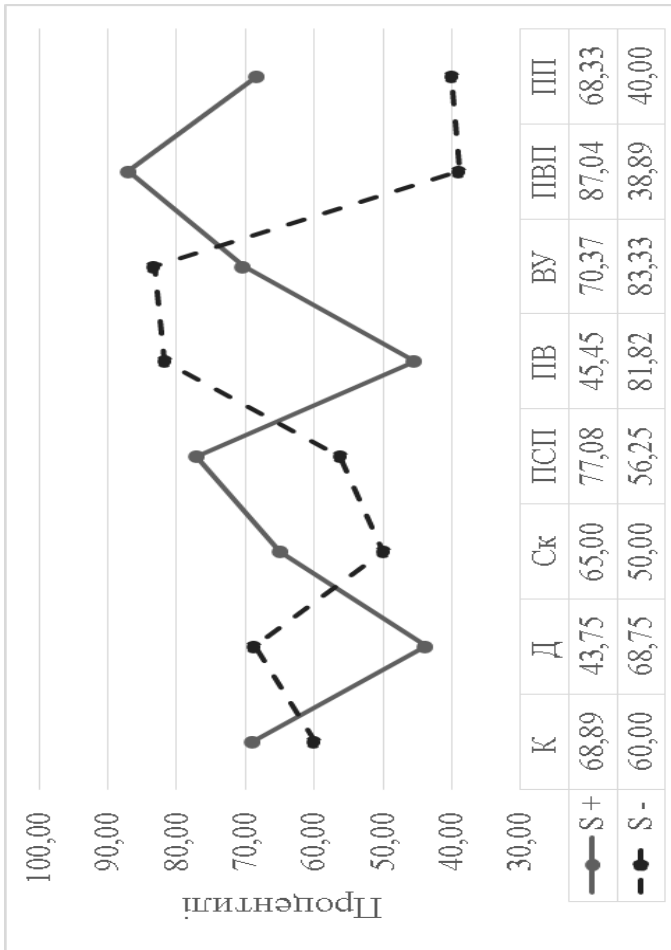


Рис. 1. Профілі способів долаючої поведінки (за методикою Р. Лазаруса) досліджуваних груп осіб з різним рівнем самоствалення.

Примітки. Умовні позначення індикаторів шкал копінг-стратегій за опитувальником Р. Лазаруса: К – конфронтаційний копінг; Д – дистанціювання; Ск – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; ПВ – прийняття відповідальності; ВУ – втеча-уникнення; ПВП – планування вирішення проблем; ПП – позитивна переоцінка.

Стратегія «планування вирішення проблем» (ПВП+) передбачає спроби подолання проблеми за рахунок аналізу

ситуації та можливих варіацій поведінки, створення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних обставин, минулого досвіду та існуючих ресурсів. Стратегія «позитивної переоцінки» (ПП+) передбачає спроби знайти або створити позитивний сенс ситуації, що склалася або зусилля щодо створення позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Спосіб долаючої поведінки «пошук соціальної підтримки» (ПСП+) передбачає вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Ця стратегія характеризується орієнтацією на взаємодію з іншими людьми, очікуванням уваги та порадами.

Група досліджуваних з низьким рівнем самоствалення (S-) обирає неадаптивні стратегії долаання складних ситуацій: «втеча-уникнення» (ВУ+), «прийняття відповідальності» (ПВ+), «дистанціювання» (Д+). Стратегія «втеча-уникнення» окреслює спроби подолання негативних почуттів через ухилення: заперечення проблем, фантазії, невиправдані очікування, відволікання та ін. При виразній перевазі цієї стратегії можливі деякі неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях.

До них відносяться:

- заперечення або повне ігнорування проблеми;
- ухилення від відповідальності, дій, вирішення виниклих труднощів;
- пасивність, нетерпіння, переїдання, вживання алкоголю тощо задля зменшення емоційної напруги.

Стратегія «дистанціювання» передбачає спроби знизити значущість важкої ситуації з допомогою раціоналізації, перемикання уваги, гумору чи знецінення.

Однак надмірне використання стратегії «дистанціювання» в тривалій перспективі може призвести до знецінення процесу переживання, недооцінки значущості, а отже, і неможливості подолання проблемних ситуацій якимось іншим способом, крім уникнення.

Стратегія «прийняття відповідальності» означає визнання власної ролі в наявних проблемах, високий показник за цією стратегією може означати дезадаптивний рівень напруги, свідчити про схильність до самокритики та самозвинувачення, що може перешкоджати успішному подоланню важких життєвих ситуацій.

Результати діагностики копінг-поведінки (за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» CISS) досліджуваних груп осіб з різним рівнем самоствалення наведені на рис. 2.

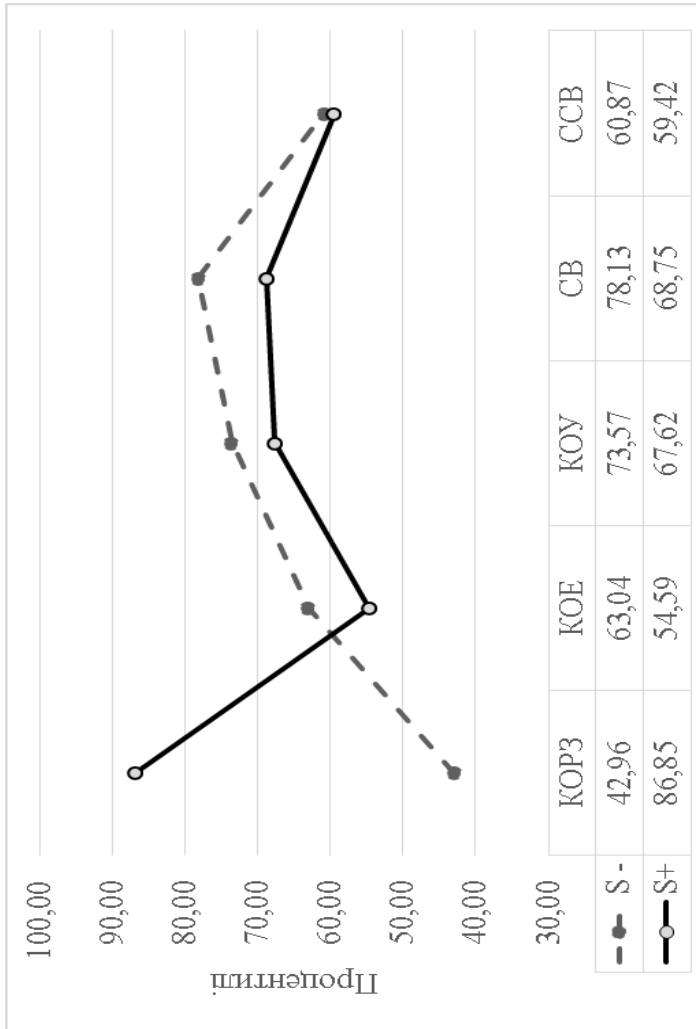


Рис. 2. Профілі копінг-поведінки (за методикою CISS) у осіб з високим і низьким рівнем самоствалнення.

Примітки. Умовні позначення індикаторів шкал копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS): KOP3 – копінг, орієнтований на розв'язання задачі, KOE – копінг, орієнтований на емоції, KOY – копінг, орієнтований на уникання, CB – субшкала відволікання, CCB – субшкала соціального відволікання.

Для групи досліджуваних с високим рівнем самоствалнення (S+) спостерігається тенденція до вибору такої стратегії як копінг, орієнтований на розв'язання задач. Це є активний, свідомий та агресивний підхід подолання складної ситуації за допомогою планування вирішення проблеми, пошуку інформації, звернення за допомогою до соціального оточення. Отже, досліджувані у групі з високим рівнем самоствалнення відрізняються активною стратегією поведінки, спрямованої на пошук вирішення проблем та на активне самостійне подолання труднощів.

У профілі осіб з низьким рівнем самоствалнення (S-) переважають такі копінг-стратегії як «копінг, орієнтований на уникання» (КОУ+) та «субшкала відволікання» (ССВ+). Ці стратегії характеризуються схильністю уникати проблеми, докладаючи при цьому когнітивні зусилля на віддалення від ситуації та зменшення її значимості, а також демонстрація залежності від інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Дані копінг-механізми відносяться до неадаптивних форм подолання складних ситуацій. При цьому показник за шкалою «копінг, орієнтований на розв'язання задач» зменшився на відміну від профіля осіб з високим рівнем самоствалнення, що свідчить про перевагу форм поведінки, які не спрямовані на використання всіх наявних особистісних ресурсів для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Діагностика вибору копінг-механізмів за методикою Е. Хейма груп осіб з різним рівнем самоствалнення викладено на рис. 3.

Група досліджуваних з високим рівнем самоствалнення (S+) характеризується спрямованістю до вибору емоційних адаптивних копінг-стратегій (протест, оптимізм) та поведінкових відносно-адаптивних копінг-стратегій (компенсація, відволікання, конструктивна активність). Емоційні адаптивні копінг-стратегії визначаються емоційним станом з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів та впевненості в наявності виходу в будь-якій, навіть найскладнішій ситуації. Конструктивність поведінкових відносно-адаптивних варіантів копінг-поведінки залежить від значущості та виразності ситуації подолання. Ця форма поведінки характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою занурення улюблену справу, подорожей, виконання своїх заповітних бажань.

Для осіб з низьким рівнем самоствалнення (S-) характерні високі показники поведінкових відносно-адаптивних копінг-стратегій та неадаптивних та відносно-адаптивних когнітивних копінг-стратегій, що свідчить про спрямованість до вибору не продуктивної копінг-поведінки.

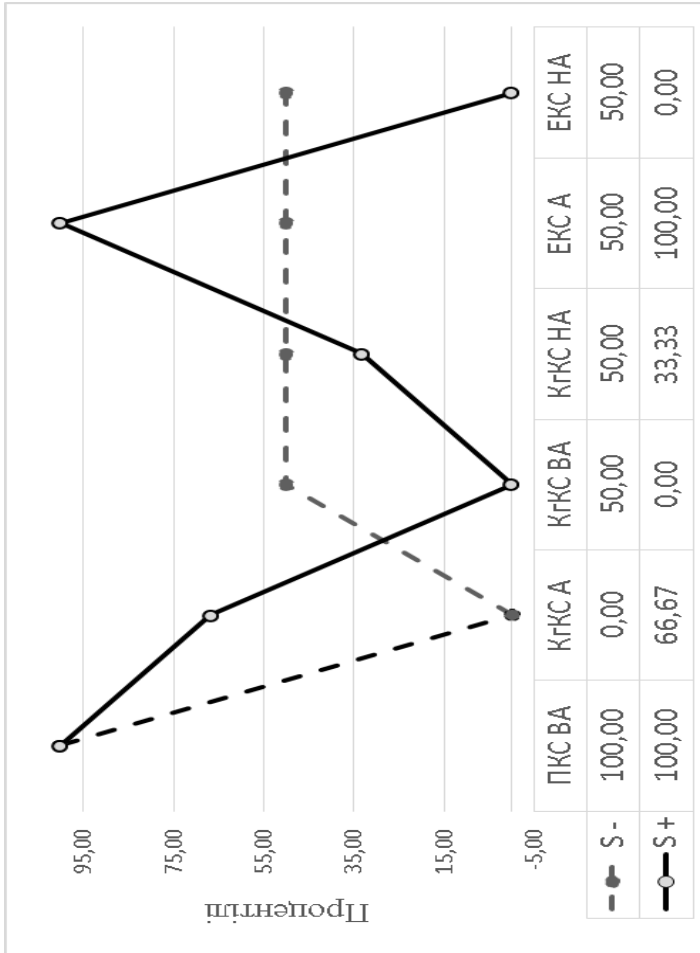


Рис. 3. Профілі результатів діагностики копінг-механізмів (за методикою Е. Хейма) групи осіб з різним рівнем самоставлення.

Примітки. Умовні позначення видів копінг-механізмів за опитувальником Е. Хейма: ПКСВА – поведінкові відносно-адаптивні копінг-стратегії, КгКСА – когнітивні адаптивні копінг-стратегії, КгКСВА – когнітивні відносно-адаптивні копінг-стратегії, КгКСНА – когнітивні неадаптивні копінг-стратегії, ЕКСА – емоційні адаптивні копінг-стратегії, ЕКСНА – емоційні неадаптивні копінг-стратегії.

У когнітивній сфері такими варіантами копіngu є покора, розгубленість, дисимуляція, ігнорування проблеми, відмова від подолання труднощів через відсутність віри у свої сили та власні

ресурси, оцінка труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, смиренність. Серед емоційних варіантів поведінки більш вирізняється пригнічений емоційний стан, станом безнадійності, покірність та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та покладанням провини на себе та інших.

Висновки. Дослідження особливостей копінг-стратегій осіб, які ризнують за рівнем самоствавлення, було здійснено за допомогою методів «асів» та «профілів». Результати ясного аналізу надають можливість стверджувати, що позитивне самоствавлення особистості, переживання почуття упевненості у собі, відчуття цінності свого «Я», пов'язане з залученням копінг-стратегій, орієнтованих на можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації та стратегій, направлених на її позитивне переосмислення, розгляд проблемної ситуації як стимулу для особистісного зростання.

Література

1. Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 312-317.

2. Гордієнко І. О. *Самоприйняття особистості як чинник толерантності* : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2021. 255 с.

3. Гордієнко І. О., Малиновська В. В. Взаємозв'язок локусу контролю з різними видами копінг-стратегій. *Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 25-38.

4. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій: Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (28-29 листопада 2018 р.)*. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2018. Том 3. С. 167-168.

5. Левенчук М. О., Васюк К. М. Самоствавлення як невід'ємна якість особистості психолога. *Матеріали конференцій МНП, 2022 рік*. Івано-Франківськ, 2022. С. 80-81.

6. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Олійник В. В., Хлопек А. Б. Особливості опанувальної поведінки особистості у подоланні життєвих труднощів. *Професійна соціалізація особистості: персоніогенетичний контекст: Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2020 р.)* / ред.кол.: Т. Д. Щербан (гол. ред.). Мукачево : РВВ МДУ, 2020. С. 74-77.

7. Яворська-Ветрова І. В. Самоствавлення у структурі самосвідомості особистості: аналіз теоретико-методологічних засад. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 26. Київ : Вид-во «Фенікс», 2019. С. 329-336.

8. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців Збройних сил України під час заходів декомпресії. *Науковий журнал із соціології та психології «Габітус»*. 2021. Вип. 22. С. 111-115.

УДК 159.923

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ, ВИГОРАННЯ ТА СТРАТЕГІЙ ОПАНУВАННЯ

Ульянова Т. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології
Університет Ушинського*

Бойко Л. О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті висвітлено результати дослідження співвідношення показників нервово-психічного напруження, вигорання та стратегій опанування. Для дослідження рівня нервово-психічного напруження застосовано методiku «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Т. Немчін) та «Опитувальник вигорання» МВІ (К. Маслач, С. Джексон); для діагностики стресостійкості – опитувальник «Способи опанувальної поведінки» (Адаптація методики WCQ), (Р. Лазарус та С.Фолкман), адаптований Т.Крюковою та ін. Виявлено значущі кореляційні зв'язки між показниками нервово-психічного напруження, професійного вигорання та копінг-стратегій.

Ключові слова: *копінг-стратегії, стрес, нервово-психічне напруження, особистість, стресостійкість, педагог,.*

Життя в сучасному суспільстві набрало шаленого темпу, що починає загрожувати не тільки нервово-психічному, але і фізичному здоров'ю людей особливо в небезпечних умовах, в яких опинились українці.

Вивчення співвідношення показників нервово-психічного напруження, вигорання та стратегій опанування надзвичайно важливо серед осіб соціономічних професій, особливо у нашому суспільстві [3; 7; 8].

Щоб ефективно справлятися зі стресом, необхідно певною мірою вдосконалити певні психічні процеси, і мати певний рівень стресостійкості. Стресостійкість – це здатність протистояти стресу, що тісно пов'язана із щастям, фізичним та психічним здоров'ям та результатом успішної праці; це сукупність особистісних якостей, які