

7.2. ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.929:159.944.4:616-056.2

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18>

Іванова Олена Сергіївна,

аспірант кафедри теорії та методики практичної психології

Південноукраїнського національного педагогічного університету

імені К. Д. Ушинського

ORCID ID: 0000-0002-5653-3661

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ СТРЕСУ ТА САМООЦІНКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ З КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ

CORRELATION OF THE STRESS LEVEL AND THE AUTOEVALUATION OF STRESS RESISTANCE WITH COPING STRATEGIES OF BEHAVIOUR

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Визначено, що стрес, стресостійкість та копінг стратегії особистості важливі компоненти в житті людини, так стрес є природним станом в системі організму людини, який створений природою запалюючи внутрішній механізм для стимулу життя людини та є найважливішим тренувальним інструментом для виживання; стресостійкість це реакції та розвиток механізмів реагування в системі організму людини на непередбачений стрес та стресові ситуації в житті особистості; копінг стратегії особистості ми будемо розуміти застосування особистісної поведінки, індивідуальних реакцій та механізмів особистості при подоланні стресу та непередбачених стресових ситуацій. Проаналізовано теоретичні сучасні дослідження з проблеми стресу, стресостійкості та копінг стратегій особистості. Організовано та проведено дослідження взаємозв'язку стресу, самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями особистості. У дослідженні взяли участь 315 випробуваних (265 жінок та 50 чоловіків) віком від 15 до 62 років. Процедура дослідження проводилася у зручний для підслідних час, індивідуально та конфіденційно. Емпіричне дослідження було реалізовано за допомогою психологічного інструментарію: Шкала психологічного стресу PSM-25, Тест на самооцінку стресостійкості особистості та Особистісний опитувальник «SACS». В психологічній науці ознаки стресу, стресостійкості та копінг стратегій особистості були розглянуті в системі здоров'я людини на фізіологічному, поведінковому, емоційному та інтелектуальному рівнях. Визначено такі копінг стратегії, що сприяють та/або перешкоджають підвищенню стресостійкості та зниженню відчуття стресу, як асертивні дії, вступ до соціального контакту, імпульсивні дії, уникнення, непрямі дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, самооцінка стресостійкості, копінг-стратегії особистості.

The article is dedicated to the research of correlation of the stress level and the autoevaluation of stress resistance with the coping strategies of behavior. It is defined that stress, stress resistance and coping strategies of a person are important components in his life as stress is the natural state in the organism system of a human being created by nature to turn on the inner mechanism of his motivation to life and is the most important training instrument for survival; stress resistance is the reaction and the development of the reacting mechanisms in the organism system of a person to the unexpected stress and stressful situations in his life; coping strategies of a person we will understand as using personal behavior; individual reactions and his mechanisms while coping with stress and unexpected stressful situations. Recent theoretical researches on the stress problem, stress resistance and coping strategies of a person are analyzed. The research of correlation between the stress level, the autoevaluation of stress resistance and the coping strategies of a person is organized and held. 315 tested people (265 women and 50 men) at the age from 15 to 62 took part in the research. The procedure of research was held during convenient for the tested people time, individually and confidentially. Empirical investigation was released with the help of psychological instrumentarium: psychological stress scale PSM-25, autoevaluation of stress resistance test and intimate questionnaire "SACS". In the psychological science the signs of stress, stress resistance and coping strategies of a person were regarded in the system of human health on the physiological, behavioral, emotional and intellectual levels. There were defined such coping strategies that enable and/or oppose the raise of stress resistance and annihilation of the feeling of stress as assertive actions, entering social contact, impulsive actions, avoiding, indirect actions, antisocial actions, aggressive actions.

Key words: stress, stress resistance, autoevaluation of stress resistance, coping strategies of a person.

Актуальність проблеми дослідження. Сучасні умови життя людини, що зумовлені науково-технічним прогресом, інформатизацією суспільства, соціально-політичними змінами, економічним тиском, пандемією, підвищенням конкуренції та вимог до професійної діяльності, породжують все більше і більше стресу. Значущість цих подій вимагає від людини адекватного реагування на стрес у всіх суспільно важливих сферах та видах діяльності. А відтак і розвитку стійкості до стресу.

Як показав аналіз літератури з проблеми стресу та його зв'язку з певними стратегіями поведінки, на сьогодні, з одного боку, накопичено значну кількість результатів багатопланових досліджень, присвячених вивченню стресу, серед яких роботи таких вчених як Ганса Сельє, В.Я. Апчела, В.М. Цигана, Ю.В. Щербатих, Л.О. Китаєва-Смик, Ф.Б. Березіна, Н.І. Наєнко, П.Б. Зільбермана, Л.М. Аболіна, В.О. Бодрова, О.О. Обознова, О.А. Баранова, Б.Б. Величковського, В.О. Пономаренка та інших, з іншого боку багато авторів таких як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. Сирота та інші присвятили свої дослідження вивченню копінг стратегій особистості, їх роль та функції в житті людини. Всі ці роботи, а також дослідження Н.Е. Водоп'янової, В.О. Бодрова, О.В. Лозгачової, Н.Д. Левітова, П.Б. Зільбермана, Я. Рейковського, В.Л. Марищука, В.Г. Норакидзе, К.К. Платонова, А.Г. Маклакова, В.А. Петровського, В.С. Ротенберга, В.В. Аршавського перетинаються в аспекті вивчення стресостійкості особистості.

Тож можна зазначити, що в сучасному науковому просторі багато даних накопичено щодо розуміння проблеми стресу, стресостійкості, стратегій поведінки та копінг-стратегій. Однак, в межах нашого дослідження постають питання щодо підвищення стресостійкості особистості в сучасних складних умовах шляхом уникнення несприятливих стратегій поведінки та використання оптимальних копінг стратегій. Розглядаючи поняття копінгу у вітчизняній психології можна виділити таких авторів як В.О. Бодрова, С.К. Нартова-Бочавер, Л.І. Анциферову, В.М. Ялтонського, І.Ф. Аршаву, А.А. Бунас та інших. В зарубіжній науці теорію копінг поведінки досліджували такі науковці, як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Амірхан, Д. Ротгер, Е. Хейм та інші.

У зв'язку з вищезазначеним **метою** нашого дослідження було вивчення взаємозв'язку рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки особистості.

Відповідно до мети нами було визначено наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасні дослідження з проблеми стресу, стресостійкості та копінг стратегій особистості.

2. Організувати та провести дослідження взаємозв'язку стресу, самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями особистості.

3. Визначити копінг стратегії, що сприяють та/або перешкоджають підвищенню стресостійкості та зниженню відчуття стресу.

Аналізуючи різні наукові джерела, ми можемо зазначити, що у вітчизняній літературі вивчення проблеми стресу займалися такі автори, як Н.Є. Водоп'янова, В.О. Бодров, Л.О. Китаєв-Смик, Л. Леві, Р.С. Немов, В.В. Суворова, О.Я. Чебикін, О.М. Черепанова, Ю.В. Щербатих та інші. Вивченням різних аспектів проблем стресу у зарубіжній науці займалися такі вчені, як Ганс Сельє, Т. Кокс, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Купер, Дж. Брайт та інші.

Ганс Сельє вважається засновником вивчення теорії стресу, вчений запропонував та довів гіпотезу загального синдрому адаптації до стресової ситуації, що дало йому змоги запропонувати універсальну концепцію стресу. В боротьбі зі стресом найкраще може допомогти особистості активність життя, через прояв реакцій на стрес та адаптування до стресових ситуацій [1].

Виникнення будь-яких психологічних складнощів, соматичних та психосоматичних захворювань людини часто пов'язують зі стресом. Сучасні дослідження вказують на те, що практично всі захворювання можуть бути спровоковані саме стресом. Проте стрес доцільно розглядати не тільки як чинник негативних впливів на стан здоров'я людини, але й як фактор зміцнення організму, підвищення його здатності опору до несприятливих умов, стимулюючи захисні механізми особистості на стресові ситуації. У безперервній адаптації особистості до вимушених змін в навколишньому середовищі, найкращим та вірним союзником для людини виступає саме стрес [1]. Розглядаючи цю ідею, межі пізнання про стрес, реакції особистості на стрес, способи його запобігання та стресостійкість розширюються [1].

На думку таких вчених як А.А. Бунас, К.Д. Агішева, М.О. Суржикова, що особистісний ресурс особистості, який постає не тільки як системна, а й інтегральна освіта особистості для подолання складних, непередбачуваних, стресових ситуацій виявляючи усвідомленість та адекватне сприйняття ситуації, спрямовуючи можливості на її вирішення [2].

Проблема розуміння стресу в межах нашого дослідження була представлена в попередній

публікації [5, с. 87–89] саме тому, стрес ми визначаємо як реакцію людини на неспецифічну ситуацію, що викликає надмірно сильну і тривалу психологічну напругу, яка проявляється на емоційному, інтелектуальному, поведінковому та фізіологічному рівнях та пов'язана з нездатністю людини доцільно і адекватно діяти в ситуації, що склалася. Також, ми пропонуємо розглядати стрес не тільки як той стан, який є загрозою для здоров'я людини, але й такий, що є для нас найважливішим станом, який запалює внутрішній механізм для стимулу життя людини, адаптуючи поведінку особистості для відкриття нової реакції на стресогену ситуацію та стимулюючи захисні механізми в процесі діяльності при досягненні мети.

Теорії стресу вважаються підґрунтям для вивчення стресостійкості. Різні наукові підходи визначають свій перелік причин виникнення певних реакцій на стрес, що обумовлюють здатність до формування типових механізмів реагування людиною на стресову ситуацію [6].

Проблема стресостійкості в психології вивчалася багатьма дослідниками, представниками різних наукових напрямів. Деякі вчені, як-то Н.Д. Левітов, П.Б. Зільберман, Я. Рейковський, В.Л. Маришук, В.Г. Норакидзе, К.К. Платонов, А.Г. Маклаков наголошували на зв'язку стресостійкості з емоційною стабільністю та психічно стійкою здатністю людини реагувати на стрес.

Визначення стресостійкості у психологічному словнику характеризується як: 1) деяка сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності оточуючих і себе; 2) здатність індивіда зберігати здоров'я та повну ефективність під час діяльності та у відносинах при сильних емоційних навантаженнях [4].

Л.О. Китаєв-Смик розглядаючи вплив стресових ситуацій на реакції людини, використовує поняття «субсиндром стресу» виділяючи такі субсиндроми як емоційно-поведінкові, вегетативні, когнітивні та соціально-психологічні. На думку автора, зворотня реакція людини на стрес може виявлятися в трьох варіантах реакцій: 1) посилення активності, у тому числі надмірна; 2) пасивність; 3) конструктивні реакції [6].

За визначенням В.О. Бодрова, стресостійкість можна розглядати, як складну динамічну характеристику людини, яка є здатністю, щоб протистояти впливу від стресу та долаючи стресові ситуації, пристосовуючись до них та знайти сили, щоб зберегти цілісність організму та адаптуватись під

умови в стресогенній обстановці для вирішення професійних задач.

Продовжуючи аналізувати визначення стресостійкості, можна зауважити на визначенні запропонованому Б.Х. Варданян: стресостійкість – це властивість особистості, для забезпечення гармонійних зв'язків усіх компонентів психічної діяльності особистості в непередбачуваних емоційних ситуаціях. Така вчена, як Н.Е. Водоп'янова підкреслює особливу роль стресостійкості у міжособистісних взаємовідносинах, самореалізації особистості та в досягненні цілей. На нашу думку, П.Б. Зільберман, дає найповніше визначення стресостійкості, яке описує інтегративну властивість особистості, яка забезпечує успішне досягнення мети особистості у складних емотивних обставинах, за допомогою взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини.

Узагальнюючи все вищезазначене під психологічною стресостійкістю необхідно розуміти складну, системну характеристику людини, яка відображає її здатність продовжувати діяльність у скрутних умовах, при цьому наслідки для психічного та фізичного здоров'я мають бути мінімальними.

Розглядаючи поняття копінгу у вітчизняній психології можна виділити таких авторів, як В.О. Бодрова, С.К. Нартова-Бочавер, Л.І. Анциферову, В.М. Ялтонського та інших. В зарубіжній науці теорію копінг стратегій досліджували такі науковці, як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Амірхан, Д. Роттер, Е. Хейм та інші.

Термін «копінг» відтворився від англійського – to cope – впоратися, впоратись.

Вимоги до успішного подолання та профілактики стресу є застосування особистістю копінг стратегій та особистісної стратегії поведінки, таким чином людина дозволяє собі проявляти стратегії та адаптується до умов стресової ситуації, завдяки чому дослідження в області проблематики копінг стратегій та копінг поведінки особистості отримують все більшої уваги серед вітчизняних та зарубіжних науковців.

Н.Є. Водоп'янова і О.С. Старченкова вважають, що дуже важливим внутрішнім ресурсом для особистості є копінг стратегії. Такі вчені, як І.Л. Шелехова, О.Г. Берестньова та І.А. Дубініна розглядаючи динаміку стабілізуючої поведінки, запропонували ідею, що стресостійкість детермінована, по-перше індивідуальним досвідом особистості на інтелектуальному, емоційному та фізіологічному рівнях, по-друге внутрішніми здібностями та досвідом індивіда та індивідуальним сприйняттям ситуації.

Такі науковці, як Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Мерфі, Д. Амірхан, Н. Хаан та інші досліджуючи визначення стресостійкості, відносять до неї когнітивні механізми подолання стресу та механізми психологічного захисту. Д. Амірхан запропонував такі копінг стратегії, як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення труднощів, а Д. Роттер наголошує, що на копінг стратегії має вплив локус-контроль, Л. Таукенок зауважив вплив етнічного фактору, Л. Собчик запропонував ідею взаємозв'язку з типом ВНД, Є. Чохлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський досліджували напрям зв'язку із психічними та соматичними захворюваннями. Р. Лазарус, С. Фолкман розглядаючи структуру копінг механізмів, зазначали та виділяли їх прояв в поведінковій, емоційній та когнітивній сфері особистості через різноманіття прояву в копінг стратегіях: пошук соціальної підтримки, дистанціювання, відповідальність, позитивна переоцінка, планове вирішення труднощів, самоконтроль, протистояння владі.

Р. Лазарус та С. Фолкман [7] запропонували свою ідею взаємодії особистості із середовищем, виділяючи два ключових процеси: когнітивну оцінку та копінг поведінку. На думку науковців, від когнітивної інтерпретації стресогенної ситуації залежить дуже багато у подальшому реагуванні особистості. На якість та інтенсивність емоційної реакції на непередбачену подію має вплив когнітивна оцінка яка може змінити реакцію особистості внаслідок переоцінки ситуації.

А от такі науковці, як М. Перре та М. Райхерте, думають навпаки та вважають, що поведінкова реакція особистості будується та залежить від об'єктивних можливостей формування різних ситуацій, пробуючи змінювати поведінкову стратегію. Вчені наголошують на тому, що якщо на стресову ситуацію об'єктивно можна мати вплив, то людина спробує вплинути на неї адекватною, стресостійкою копінговою реакцією. Також вони пропонують розглядати ще такий варіант, якщо з об'єктивних причин особистість намагаючись не може вирішити та змінити ситуацію, то особистість спробує вибрати адекватну функціональну реакцію подолання у формі уникнення [8].

На думку А.А. Бунас, копінг поведінка особистості в непередбачуваній стресовій ситуації залежить від того, наскільки адекватно відображаються умови такої ситуації у свідомості людини, зіставляючи її з особистим досвідом, виявляючи у процесі прийняття рішень та оптимально конструюючи власне майбутнє через реалізацію власного досвіду, проявляючи активність, мотивацію, забезпечуючи суб'єктивні сценарії поведінки осо-

бистості, демонструючи усвідомлені реакції на зовнішні зміни та умови існування людини [3].

Тож, аналізуючи сучасну психологічну літературу в області стрес-подолаючих поведінкових реакцій індивіда, можна виділити три основних фундаментальних копінг стратегій: «уникнення», «вирішення проблеми» та «пошук соціальної підтримки». На сьогоднішній день до концепції копінгу збільшується інтерес науковців та займає центральне положення серед сучасних досліджень стресу, а копінг поведінка вивчається як фактор, який стабілізує та сприяє адаптації стану особистості в різних непередбачених стресових ситуаціях. За останній час вивчення різних категорій осіб та їх реакції на стресові збудження та особливості в подоланні стресу все частіше розглядаються з точки зору когнітивно-феноменологічної концепції копінгу особистості.

Таким чином, копінг стратегії є важливими інструментами в житті людини, завдяки яких особистість має можливість проявляти стратегічну реакцію із досвіду та оцінюючи стресову ситуацію може зробити аналіз та вибрати іншу реакцію на стрес та/або непередбачувану стресову ситуацію, яка буде підтримкою цілісності особистості та допоможе підсилити стресостійкість до непередбачуваних стресових ситуацій та адаптувати поведінкові реакції особистості.

Виклад основного матеріалу. Досліджуючи дану проблему ми організували та провели емпіричне дослідження взаємозв'язку показника стресу та самооцінки стресостійкості з різними копінг стратегіями подолання стресу. Дослідження було реалізовано за допомогою застосування google form протягом листопада-грудня 2021 року. У дослідженні взяли участь 315 випробуваних (265 жінок та 50 чоловіків) віком від 15 до 62 років. Процедура дослідження проводилася у зручний для піддослідних час, індивідуально та конфіденційно.

Обробка та інтерпретація результатів дослідження відбувалася за допомогою якісного та кількісного аналізу.

Емпіричне дослідження було реалізовано за допомогою комплексу методик, серед яких: Шкала психологічного стресу PSM-25, Тест на самооцінку стресостійкості особистості та Особистісний опитувальник «SACS».

Тож, обрані методики спрямовані на вимірювання: стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках (Шкала психологічного стресу PSM-25 розроблена Lemuy-Tessier-Fillion, адаптована Н.Є. Водоп'яною); рівня стресостійкості (Тест на самооцінку стрес-

состійкості особистості розроблен педагогом-психологом О.Є. Лукашевич); стратегій та моделей копінг-поведінки (стрес-подоланою поведінки), як типів реакцій особистості людини щодо подолання стресових ситуацій (Особистісний опитувальник «SACS» запропонований С. Хобфоллом (1994)). Опитувальник «SACS» включає такі стратегії подолання як-то: асертивні дії, долучання до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Первісний аналіз результатів надав змогу зробити загальний опис вибірки та її особливостей, а також простежити наявні взаємозв'язки.

В першу чергу ми провели кількісний аналіз за методикою Шкала психологічного стресу PSM-25.

Згідно з результатами проведеного дослідження, у 58% респондентів було зафіксовано низький рівень психологічного стресу, у 48% – середній рівень і 1% продемонстрували високий рівень психологічного стресу.

Одержані нами дані свідчать про те, що переважна більшість випробуваних відчуває стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

З метою більш детального вивчення особливостей переживання стресу даної вибірки ми проаналізували дані тесту самооцінки стресостійкості особистості.

Аналізуючи отримані дані виявлено, що у 2% респондентів зафіксовано стресостійкість нижче середнього рівня, 9% показали трохи нижче середнього рівня, 19% продемонстрували середній рівень самооцінки стресостійкості особистості, у 32% виявлено самооцінку стресостійкості особистості трохи вище середнього рівня, 21% респондентів показали вище середнього рівня самооцінки стресостійкості особистості, у 16% – високий рівень. Не було зафіксовано жодного респондента з дуже високим, дуже низьким та низьким рівнем самооцінки стресостійкості особистості.

У той же час для нас було цікавим визначити, які саме стратегії переважно обираються див. табл. 1. Отримані результати за методикою Особистісний опитувальник «SACS» дозволяють констатувати, що асертивні дії (низький рівень – 24% респондентів, середній рівень – 59% респондентів, високий рівень – 17% респондентів); долучання до соціального контакту (низький рівень – 37% респондентів, середній рівень – 43% респондентів, високий рівень – 20% респондентів); пошук соціальної підтримки (низький рівень – 27% респондентів, середній рівень – 32% респондентів, високий рівень – 41% респондентів); обережні дії (низький рівень – 17% респондентів, середній рівень – 56% респондентів, високий рівень – 28% респондентів); імпульсивні дії (низький рівень – 14% респондентів, середній рівень – 45% респондентів, високий рівень – 41% респондентів); уникнення (низький рівень – 15% респондентів, середній рівень – 36% респондентів, високий рівень – 49% респондентів); непрямі дії (низький рівень – 38% респондентів, середній рівень – 45% респондентів, високий рівень – 17% респондентів); асоціальні дії (низький рівень – 40% респондентів, середній рівень – 39% респондентів, високий рівень – 21% респондентів); агресивні дії (низький рівень – 14% респондентів, середній рівень – 49% респондентів, високий рівень – 37% респондентів).

дентів, середній рівень – 56% респондентів, високий рівень – 28% респондентів); імпульсивні дії (низький рівень – 14% респондентів, середній рівень – 45% респондентів, високий рівень – 41% респондентів); уникнення (низький рівень – 15% респондентів, середній рівень – 36% респондентів, високий рівень – 49% респондентів); непрямі дії (низький рівень – 38% респондентів, середній рівень – 45% респондентів, високий рівень – 17% респондентів); асоціальні дії (низький рівень – 40% респондентів, середній рівень – 39% респондентів, високий рівень – 21% респондентів); агресивні дії (низький рівень – 14% респондентів, середній рівень – 49% респондентів, високий рівень – 37% респондентів).

Як ми можемо бачити з таблиці 1, серед представників даної вибірки 41% випробуваних обирають копінг поведінку пошук соціальної підтримки та 49% – уникнення. Це може свідчити про те, що простежується тенденція або небажання вирішувати ситуацію, не звертати увагу на проблеми, або тенденція пошуку підтримки власної позиції, бажання отримати підтримку.

Найрідше використовуються асоціальні дії для вирішення проблемної, складної ситуації.

За всіма іншими копінг стратегіями – асертивні дії, долучання до соціального контакту, обережні дії, імпульсивні дії, непрямі та агресивні дії, представники даної вибірки обрали середній рівень виразності.

Наступним кроком було здійснення статистичної обробки даних, яка проводилася за допомогою кореляційного аналізу коефіцієнта r-Спірмена для незалежних вибірок. Критерієм статистичної достовірності отриманих висновків вважалася загальноприйнята у психології величина $p \leq 0,5$, яка перевіряється за допомогою статистичного

Таблиця 1

Результати діагностики за методикою Особистісний опитувальник «SACS»

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
асертивні дії	24%	59%	17%
долучання до соціального контакту	37%	43%	20%
пошук соціальної підтримки	27%	32%	41%
обережні дії	17%	56%	28%
імпульсивні дії	14%	45%	41%
уникнення	15%	36%	49%
непрямі дії	38%	45%	17%
асоціальні дії	40%	39%	21%
агресивні дії	14%	49%	37%

критерію нормальності Колмогорова-Смірнова. Аналіз даних проводився за допомогою програми IBM SPSS Statistics 26.

Результати первісного аналізу представлені в табл. 2. За результатами первісного аналізу, варіативність представлених у таблиці показників є невисокою, тобто кожен з зазначених показників отримав спектр оцінок, що не суттєво відхиляються та мають не значний розкид даних.

Показники Моді, які наведені в табл. 3, свідчать про те, що найчастіше для даної вибірки зустрічаються показники, що відображають середній ступінь вираженості всіх моделей поведінки.

Результати кореляційного аналізу дали змогу виділити стійкі взаємозв'язки показників рівня психологічного стресу та стратегій копінг-поведінки (див. табл. 4), а саме показником уникнення та показником агресивні дії.

Беручи до уваги аналіз кореляційних зв'язків, можна зазначити, що показник психологічного стресу позитивно корелює з показником уникнення ($r = 0,117$, при $p < 0,05$). Це свідчить про те, що рівень психологічного стресу підвищується коли людина відмовляється від рішення проблемної ситуації, продовжує поводити себе так, як начебто нічого не відбувалося. Іншими словами

Таблиця 2

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова

Показники	АсД	ПСоцП	ІД	У	НПД	АсоцД	АгД	ШПС	СОСО
N	315	315	315	315	315	315	315	315	315
Асимп. знач. (двостороння)	0,000 ^c	0,000 ^c	0,000 ^c	0,000 ^c	0,000 ^c	0,000 ^c	0,000 ^c	0,200 ^{c,d}	0,001 ^c

Примітки: c – Корекція значимості Лільєфорсу; d – нижня межа справжньої значущості

Таблиця 3

Описові статистики основних показників

Показники	АсД	ВвСК	ПСоцП	ОД	ІД	У	НПД	АсоцД	АгД
N	315	315	315	315	315	315	315	315	315
Середнє	19,7905	22,3206	22,9492	21,1175	18,8317	17,8317	19,0222	15,9746	17,4
Медіана	20	23	24	21	19	17	19	16	18
Мода	20	24	24	20	19	16	21	18	18
О	3,096	3,768	4,3030	3,737	3,264	4,295	4,375	4,589	3,674

Примітки: N – загальна кількість випробуваних; О – Стандартне відхилення

Таблиця 4

Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками, які характеризують психологічний стрес, самооцінку стресостійкості та стратегії, моделі копінг-поведінки (стрес-подолання поведінки)

	АсД	ВвСК	ІД	У	НПД	АсоцД	АгД
ШПСНР	–	0,166**	–	-0,173**	–	–	-0,164**
ШПССР	-0,131*	–	0,138*	0,286**	0,119*	0,139*	0,249**
ШПСВР	–	–	–	0,117*	–	–	0,132*
СОСОРНС	–	-0,172**	–	–	–	–	0,144*
СОСОРТНС	–	–	–	–	0,218**	0,171**	0,312**
СОСОРС	–	–	–	–	–	0,186**	0,237**
СОСОРВС	–	–	–	–	–	–	-0,119*
СОСОРВ	–	–	-0,120*	-0,167**	-0,195**	-0,137*	-0,322**

Примітки: 1. ШПСНР – шкала психологічного стресу низький рівень; ШПССР – шкала психологічного стресу середній рівень; ШПСВР – шкала психологічного стресу високий рівень; СОСОРНС – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень нижче середнього; СОСОРТНС – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень трохи нижче середнього; СОСОРС – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень середній; СОСОРВС – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень вище середнього; СОСОРВ – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень високий; АсД – асертивні дії; ВвСК – вступ до соціального контакту; ІД – імпульсивні дії; У – уникнення; НПД – непрямі дії; АсоцД – асоціальні дії; АгД – агресивні дії. 2. * – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,01$

втікає від рішення проблеми та перемикається на будь що інше.

Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок показника психологічного стресу з показником копінг стратегії агресивні дії ($r = 0,131$, при $p < 0,05$). Високий рівень психологічного стресу пов'язаний з агресивним сприйняттям та потенційно агресивною інтерпретацією поведінки інших.

Важливим постає той факт, що високий рівень психологічного стресу має позитивний кореляційний зв'язок з показником самооцінки стресостійкості особистості, а саме з його рівнем нижче середнього ($r = 0,332$, при $p < 0,01$). Це може вказувати на те, що не тільки відчуття та переживання рівня стресостійкості особистості відповідає рівню виявлених ознак за шкалою психологічного стресу, але й власне людина оцінює цей стан так само.

Аналізуючи дані кореляційного аналізу показника самооцінки стресостійкості особистості зі стратегіями копінг-поведінки було зафіксовано негативний зв'язок з показниками вступ до соціального контакту ($r = -0,172$, при $p < 0,01$) та позитивний зв'язок з копінг-поведінкою агресивні дії ($r = 0,144$, при $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що з відчуттям зниження власної стресостійкості у особистості знижуються навички вирішувати проблемні ситуації, відпадає потреба у спілкуванні, бажання дійти компромісу, а також підвищується рівень агресивності, людина починає застосовувати домінування, образи та приниження.

Крім того, необхідно зазначити, що кореляційні зв'язки для дуже високого, дуже низького та низького рівнів самооцінки стресостійкості особистості взагалі не виявлені. Тобто випробуваних, які оцінюють свою стресостійкість як дуже міцну, а також дуже слабку і слабку в даній вибірці відсутні.

В межах подальшої розробки системи подолання стресових станів та превентивних заходів для нашого дослідження важливо було визначити та зрозуміти ті стратегії, копінг поведінку, що корелюють з високим рівнем стресостійкості та низьким рівнем стресу особистості.

За результатами нашого дослідження не виявлено позитивних кореляційних зв'язків показників самооцінки стресостійкості з показниками стратегій поведінки, але зафіксовані негативні статистичні зв'язки. Отже, зворотній кореляційний зв'язок виявлено з показником імпульсивні дії ($r = -0,120$, при $p < 0,05$), уникнення ($r = -0,167$, при $p < 0,01$), непрямі дії ($r = -0,195$, при $p < 0,01$), асоціальні ($r = -0,137$, при $p < 0,05$) та агресивні дії ($r = -0,1322$, при $p < 0,01$).

Все це може вказувати на те, що переживання, відчуття та самооцінювання власної стресостій-

кості, що відповідає високому рівню, збільшується зі зменшенням рівня імпульсивності дій, довіри до інтуїтивних швидких імпульсів, з відмовою від уникнення під час вирішення проблем. Також це стосується відмови від застосування різного роду маніпуляцій, камуфлюванні щирих почуттів та намірів. Рівень стресостійкості підвищується в умовах коли немає місця ворожості, недовірі, порушенню соціальних зв'язків, агресивним діям та конфліктності.

Висновки з проведеного дослідження. На підставі теоретичного аналізу та експериментальних даних ми можемо зробити наступні висновки:

По-перше, показано, що до сьогодні немає однастайності серед науковців щодо визначення та розуміння проблеми стресу, стресостійкості та копінг стратегій особистості.

По-друге, під стресом ми визначаємо реакцію людини на неспецифічну ситуацію, що викликає надмірно сильну і тривалу психологічну напругу, яка проявляється на емоційному, інтелектуальному, поведінковому та фізіологічному рівнях та пов'язана з нездатністю людини доцільно і адекватно діяти в ситуації, що склалася. Також, ми пропонуємо розглядати стрес не тільки як той стан, який є загрозою для здоров'я людини, але й такий, що є для нас найважливішим станом, який запалює внутрішній механізм для стимулу життя людини, адаптуючи поведінку особистості для відкриття нової реакції на стресогену ситуацію та стимулюючи захисні механізми в процесі діяльності при досягненні мети. Під психологічною стресостійкістю ми будемо розуміти складну, системну характеристику людини, яка відображає її здатність продовжувати діяльність у скрутних умовах, при цьому наслідки для психічного та фізичного здоров'я мають бути мінімальними. В той же час ми вважаємо, що копінг стратегії є важливими інструментами в житті людини, завдяки яких особистість має можливість проявляти стратегічну реакцію із досвіду та оцінюючи стресову ситуацію може зробити аналіз та вибрати іншу реакцію на стрес та/або непередбачувану стресову ситуацію, яка буде підтримкою цілісності особистості та допоможе підсилити стресостійкість до непередбачуваних стресових ситуацій та адаптувати поведінкові реакції особистості.

По-третє, з результатів нашого дослідження можна зробити висновки, що рівень психологічного стресу збільшується коли індивід намагається уникнути від рішення проблемної ситуації, переключаючись на щось інше. Також виявлено позитивний зв'язок психологічного стресу із копінг стратегією особистості як агресивні дії, що

свідчить про те, що людина сприймає та інтерпретує ситуацію та поведінку інших потенційно агресивно. Важливість зв'язку рівня психологічного стресу з показником самооцінки стресостійкості особистості вказує на те, що переживання рівня стресостійкості особистості відповідає тому, що людина власне сама оцінює рівень психологічного стресу за допомогою виявлених ознак.

По-четверте, проаналізовано взаємозв'язок різних рівнів самооцінки стресостійкості особистості із стратегіями копінг поведінки агресивні дії – позитивний зв'язок, долучання до соціального контакту – негативний зв'язок. Це свідчить про те, що з відчуттям зниження власної стресостійкості у особистості знижуються навички вирішувати проблемні ситуації, відпадає потреба у спілкуванні, бажання дійти компромісу, а також підвищується рівень агресивності, людина починає застосовувати домінування, образи та приниження.

По-п'яте, зафіксовано взаємозв'язок копінг поведінки з високим рівнем стресостійкості особистості та низьким рівнем стресу. Виявлено зворотній зв'язок самооцінки стресостійкості особистості з імпульсивними діями, уникненням, непрямих дій, асоціальних та агресивних дій, що вказує на переживання, відчуття та самооцінювання власної стресостійкості, що відповідає високому рівню, збільшується зі зменшенням рівня імпульсивності дій, довіри до інтуїтивних швидких імпульсів, з відмовою від уникнення під час вирішення проблем. Також це стосується відмови від застосування різного роду маніпуляцій, камуфлюванні щирих почуттів та намірів. Рівень стресостійкості підвищується в умовах коли немає місця ворожості, недовірі, порушенню соціальних зв'язків, агресивним діям та конфліктності.

Перспективою нашого дослідження ми вбачаємо розроблення тренінгової програми щодо подолання стресових станів з урахуванням специфіки кожного типу копінг стратегії особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. М. : Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. 528 с.
2. Бунас А. А., Агішева К. Д., Суржикова М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений. Серія : Психологічні науки.* № 4(80). Квітень, 2020.
3. Бунас А. А. Прогностична компетентність особистості в реалізації ризикованої активності. *Габітус.* Вип. 12. Т. 2. Одеса, 2020. С. 72–76.
4. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Психологический словарь. М., 2004. 672 с.
5. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. *Габітус.* Вип. 27. Одеса, 2021. С. 87–93.
6. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса : монографія. М., 2009. 943 с.
7. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping.* N. Y., 1984. 444 p.
8. Perrez M., Reicherts M. *Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications.* Seattle, 1992. 233 p.