

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особистісні чинники копінг-стратегій менеджерів в умовах стресу

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Поберезького В.П.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н., доц.,
Крайніков Е.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зміст

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	5
1.1. Проблема стресу в психологічній літературі.....	5
1.2. Копінг-стратегії та концептуальні підходи до їх вивчення.....	11
1.3. Специфіка роботи менеджерів, що впливає на копінг стратегій в умовах стресу.....	20
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ СТРЕСУ	31
2.1 Підходи до дослідження копінг-стратегій в умовах стресу.....	31
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	35
2.3 Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.....	43
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3 РОБОТА ПСИХОЛОГА З КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ СТРЕСУ	61
3.1 Підходи до роботи психолога з копінг стратегіями менеджерів в умовах стресу.....	61
3.2 Комплекс психологічних заходів спрямованих на розширення спектру копінг стратегій менеджерів в умовах стресу.....	68
3.3 Рекомендації щодо опанування адаптивним копінг стратегіям для менеджерів в умовах стресу та створення передумов для них.....	81
Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	100

Вступ

Сучасне життя вимагає від людини адаптації та розвитку в умовах постійної невизначеності. Економічні, політичні і соціальні коливання ускладнюють спроби розуміти суспільство та передбачати майбутнє. В цьому контексті особливо важливими стають питання, пов'язані із здатністю особистості ефективно функціонувати, адаптуватися та розробляти стратегії для подолання ситуацій, які пов'язані з невизначеністю і стресом, зокрема на роботі.

Психологічні аспекти копінг-стратегій розглядалися в роботах Л. Карамушки [1], С. Карпенко [13], Водоп'янової [13], М. Дідух[9], О. Ісаєвої[11], Т. Крюково[4]і, Н. Родіної [25], та інших. Серед досліджень проблеми копінг-стратегій значну увагу приділяють теоретичним аспектам класифікації копінгу, його зв'язку з природою стресу, а також аналізу спільних та відмінних рис між копінгом та захисними механізмами. Практичні дослідження копінг-поведінки спрямовані на виявлення її проявів, різновидів та взаємозв'язків з різноманітними чинниками, такими як вік, соціальний статус, професія, сімейні обставини тощо. Однак, слід зауважити, що в рамках цих досліджень поки що недостатньо висвітлено, як саме копінг-стратегії впливають на професійну стійкість менеджерів середньої ланки. Відповідь на це питання поширює теоретичні знання щодо того, які копінг-стратегії найбільш притаманні менеджерам середньої ланки; може стати у нагоді ним самим для самовдосконалення в професійній діяльності. так і компаніям для підвищення ефективної діяльності, управління працівниками та розвитку бізнесу.

Об'єкт дослідження – феномен копінгу.

Предмет дослідження – копінг стратегії, як спосіб подолання стресу менеджерами середньої ланки в умовах стресу.

Мета – дослідити особистісні чинники копінг стратегій менеджерів в умовах стресу.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз стану розробки проблеми копінг-стратегій у літературі.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження використання та прояву копінг-стратегій менеджерами.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Розробити та провести комплекс заходів психологічного впливу, спрямованих на розширення копінг стратегії менеджерів в умовах стресу.

Для проведення нашого дослідження використовувалися наступні методи:

- аналіз та синтез літератури та наукових праць згідно теми дослідження,
- емпіричні (анкетування, тестування),
- метод психологічної інтервенції,
- психодіагностичні методи:
- амнестична анкета,
- особистісний опитувальник екстраверсії–нейротизму (автор Г. Ю. Айзенк) [14],
- методика вивчення копінг-поведінки у стресових ситуаціях (розроблена С. Норманом, Ендлером, Д. А. Джеймсом, М. І. Паркером; адаптована Т. А. Крюковою) [14],
- "Шкала професійного стресу" Фонтана [8],
- опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера,
- математично-статистичні методи в програмі jamovi.

Характеристика вибірки: В дослідженні взяли менеджери середньої ланки, які працюють в напрямках продуктової розробки, маркетингу дизайну, hr з різним стажем роботи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Проблема стресу в психологічній літературі

Проаналізувавши різноманітні наукові джерела, ми побачили, що сучасні дослідники все більше і більше зацікавлені у вивченні стресових переживань на психологічному рівні. Вони вивчають зміни в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регуляторів поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність обробки інформації, а також індивідуальні стратегії компенсації та подолання труднощів. У сучасній науковій літературі термін «стрес» має щонайменше три значення.

По-перше, стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу або збудження. Наразі частіше використовуються терміни «стресор» або «стрес-фактор» у цьому контексті. По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції людини, відображаючи внутрішній психічний стан напруги та збудження. Цей стан трактується як емоції, захисні реакції та процеси подолання, що відбуваються всередині людини. Подібні процеси можуть сприяти розвитку та вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. Крім того, стрес може бути фізичною відповіддю організму на вимогу або негативний вплив.

Початок створення концепції стресу пов'язаний з канадським ученим Гансом Сельє [27]. Його робота над систематизацією знань про стрес дозволила переглянути усталені уявлення про взаємодію людини з навколишнім середовищем. З'ясувалося, що поряд зі специфічними відповідями організму на різні впливи, існують і загальні реакції, які пов'язані з активністю гормональної системи. Дослідник зробив висновок про наявність загального адаптаційного синдрому, який готує організм до адаптації в змінених умовах середовища. Центральну роль у цьому синдромі відіграє стрес. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [1].

На сьогодні багато дослідників вважають, що фізіологічна реакція людини залежить не тільки від присутності стресора, але й від його психологічного впливу на

особистість. Вони аналізують, як різні люди реагують на ті самі стресори по-різному, залежно від їхнього емоційного стану, попереднього досвіду та рівня підготовки до подібних ситуацій. Це дає можливість глибше зрозуміти механізми стресу і розробити ефективні стратегії подолання його негативних наслідків.

Крім того, сучасні дослідження стресу враховують індивідуальні особливості та різні соціально-культурні контексти. Виявляється, що культурні відмінності можуть впливати на спосіб сприйняття і реагування на стресові ситуації. Наприклад, те, що в одній культурі може вважатися серйозним стресором, в іншій культурі може не мати значного впливу на психічний стан людини. Тому вивчення стресу вимагає комплексного підходу, що враховує різні аспекти людського життя та взаємодії з оточуючим середовищем.

Таким чином, сучасні наукові дослідження стресу є багатограними та включають вивчення психологічних, фізіологічних та соціальних аспектів. Вони допомагають краще зрозуміти, як стрес впливає на людину і які методи можна використовувати для його ефективного управління та подолання.

Згодом це визначення було доповнене, і психологічний стрес став розглядатися як процес, у якому вимоги середовища розглядаються особистістю виходячи з її ресурсів і ймовірності розв'язання проблемної ситуації, яка виникла та визначає індивідуальні розходження в реакції на стресову ситуацію. У сучасних психологічних дослідженнях стресу все частіше робляться спроби адаптувати це поняття до традиційної психологічної термінології та проблематики. Це особливо важливо для глибшого розуміння та застосування концепції стресу в контексті людської психіки та поведінки. Р. Лазарус, відомий психолог, ввів поняття психологічного стресу, яке відрізняється від фізіологічної стресової реакції, що є стереотипною відповіддю на загрозу. Психологічний стрес є реакцією, опосередкованою оцінкою загрози і захисних процесів, які включають усвідомлення та аналіз потенційної небезпеки [35]. Лазарус визначав психологічний стрес як складну реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім середовищем. Він підкреслював, що усвідомлена загроза є ключовою характеристикою стресогенної ситуації, особливо коли під загрозою опиняються важливі для людини цінності та цілі. Для пояснення стресу Лазарус і його

колеги розробили модель динамічних процесів, у центрі якої знаходяться різні типи когнітивних оцінок, емоцій і процесів подолання стресора. Спочатку емоції розглядалися як супровідні феномени досліджуваних процесів, але згодом вони отримали більш значущу роль, тому Лазарус описав свій підхід як когнітивну теорію емоцій і подолання стресу.

Інформаційна концепція стресу, запропонована Горовіцем, є спробою синтезу когнітивних, психоаналітичних та психофізіологічних моделей [34]. Стрес викликає великий обсяг внутрішньої та зовнішньої інформації, яка часто не узгоджується з існуючими когнітивними схемами, що призводить до інформаційного перенавантаження. Неопрацьована інформація витісняється зі свідомості в несвідоме, але залишається активною. Людина намагається зберегти інформацію в несвідомому відповідно до принципу уникнення болю, але з часом травматична інформація стає свідомою як частина процесу обробки. Після завершення обробки досвід інтегрується, і травма більше не зберігається в активному стані. Важливо зазначити, що стресори впливають на організм завжди, тому стрес є постійним явищем. Стресор може бути визначений через когнітивну інтерпретацію, тобто значення, яке людина надає конкретному фактору.

Т. Цигульська аналізує вплив стресора на організм та психіку людини, стверджуючи, що стрес-фактор викликає адаптацію (друга фаза стресу) або виснаження організму (третя фаза стресу), що може супроводжуватися соматичними і психічними захворюваннями [3]. Ступінь шкідливості чи несприятливості стимулу також залежить від структури особистості. Шкідливість стимулу, що викликає психологічну стресову реакцію, сприймається як сукупність уявлень про подію з несприятливими наслідками. Стресова реакція опосередкована оцінкою загрози, яка є передбаченням людиною можливих небезпечних наслідків ситуації. Процес оцінки включає сприйняття, пам'ять, мислення, елементи минулого досвіду, навчання і виховання. Стрес пов'язаний з пізнанням, емоціями та діями. Особистісна реакція на стресогенну дію формується у процесі взаємодії з ситуацією через ідентифікацію і оцінку сигналів, розробку стратегії поведінки тощо. При менш інтенсивній дії екзогенних чинників роль особистісної реакції стає виразнішою. Тимчасова

послідовність фізіологічних і біологічних реакцій визначається індивідуальними особливостями суб'єкта. Оцінка стимулу, ситуації, психологічна оцінка негативного сигналу є вирішальним фактором для класифікації реакції як емоційно-стресової. Не сама дія є причиною реакції організму, а ставлення до неї, її оцінка, заснована на неприйнятті стимулу з біологічної, психологічної, соціальної точок зору [64]. Якщо особа не сприймає стимул як шкідливий, він не є стресором. Отже, визначальними є внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси. Когнітивні оцінки подій визначають ступінь їх стресового значення. Відмінності у сприйнятті ситуації як стресової або нормальної можуть бути пов'язані із змінами у фізіологічному чи психічному стані суб'єкта. Розвиток психологічного стресу пов'язаний з негативними емоційними станами, перенапруженням, обумовленим негативними емоціями та конфліктними ситуаціями [4].

Екзистенційний підхід розглядає вплив стресу як особисту беззахисність і загрозу існуванню, що залежить від рівня визнання особистості іншими людьми і їх оцінювальних ставлень (А. Камю, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс) [9]. У межах цього підходу, стрес розглядається як фундаментальний аспект людського існування, де кожна людина стикається з власною вразливістю перед обличчям невизначеності та нестабільності. Беззахисність, про яку йдеться, не лише пов'язана з фізичними загрозами, але й з емоційними та психологічними аспектами існування, що можуть бути ще більш впливовими. Оцінка інших людей та їхня підтримка стають ключовими факторами у формуванні стресової реакції індивіда.

Таким чином, стресова реакція є багатофакторним процесом, де психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти переплітаються, формуючи унікальну реакцію кожної особистості на виклики зовнішнього світу.

Представники гештальт-психології, такі як К. Левін і Ф. Перлз, трактують стрес як утруднення дихання людини, що виникає під час заблокованого збудження через емоційні реакції на фрустраційну ситуацію, викликану незавершеним «гештальтом» [15]. Вони вважають, що стрес виникає, коли емоції людини не можуть знайти вихід, що призводить до накопичення напруження і проблем з диханням. Дж. Еверіл, слідуючи за С. Селсом, вважає, що сутністю стресової ситуації є втрата контролю,

тобто відсутність адекватної реакції на ситуацію, яка є значущою для індивіда. Це відбувається, коли людина не може знайти відповідну відповідь на ситуацію, що викликає стрес, і наслідки цього є значущими для неї.

П. Фрес пропонує розглядати стрес як особливий вид емоціогенних ситуацій, підкреслюючи, що цей термін слід вживати стосовно ситуацій, які повторюються і в яких можуть з'явитися порушення адаптації [3]. Він вважає, що повторювані ситуації можуть викликати стрес, оскільки вони створюють постійне навантаження на адаптивні механізми людини. Останнім часом психологічним аспектам стресу приділяється все більше уваги, зокрема життєвій значущості подій, включаючи ставлення особистості до загрозової ситуації з урахуванням моральних цінностей, релігійного та ідеологічного світогляду. Важливо відзначити, що загрозовими можуть сприйматися не тільки реальні стресові обставини, але й їхні символи або уявлювана ситуація, а також усвідомлення відсутності готових програм дій в цій ситуації.

Травматичний характер події залежить від її значення для особистості. Іншими словами, те, як людина сприймає загрозу і «переробляє» її, важливіше за саму небезпеку. Наприклад, німецькі психологи К. Гринкер і В. Спигель стверджують, що кожна людина має свою індивідуальну здатність опановувати кризову ситуацію [8]. Вони вважають, що внутрішні конфлікти знижують здатність людини переносити кризу. Кожна людина має свій «граничний рівень» стресу, тобто максимальний рівень стресу, який вона може витримати без серйозних наслідків для здоров'я.

Таким чином, не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, яка сприймається як загрозна і порушує адаптацію та контроль, перешкоджаючи самоактуалізації. Це означає, що стрес виникає тоді, коли людина не може адекватно відповісти на вимоги середовища, що заважає її особистісному розвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграють внутрішні конфлікти і сприйняття загрози, що можуть призводити до різних форм стресових реакцій, залежно від індивідуальних особливостей людини.

В контексті управлінської діяльності існують різноманітні фактори, які спричиняють стрес, серед яких виділяють:

- велике інформаційне навантаження та невизначеність, пов'язана з інформацією,
- високий рівень відповідальності, як за власні дії, так і за дії інших,
- обмеженість у часі та високі терміни виконання завдань,
- міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти,
- множинність фокусів управління, що вимагають одночасного зосередження на різних аспектах діяльності [6].

Основні фази розвитку стресу в управлінській діяльності включають:

- Фаза мобілізації: Цей етап характеризується емоційною напруженістю, яка ще не досягла свого апогею, сприяючи підвищенню когнітивної гнучкості, обсягу уваги та пам'яті. В цій фазі відбувається активізація минулого досвіду, підвищення оригінальності та продуктивності мислення, що сприяє ефективності прийняття рішень та організації діяльності.

- Фаза розладу: На цьому етапі людина досягає межі своєї стресостійкості. Це стадія, яка відповідає періоду дистресу. Переживання трансформуються з позитивного стимулу в негативний [38]. Відбувається звуження обсягу сприйняття, зниження когнітивних здібностей та пошук рішень на основі минулого досвіду, що зменшує ефективність управлінських рішень.

- Фаза деструкції: Ознаменована повним розпадом організації діяльності, включаючи серйозні порушення в психічних процесах. Може проявлятися у формі гіперзбудження або гіпергальмування. У цій фазі відбувається повна втрата контролю над ситуацією та ефективністю діяльності.

Таким чином, поступове заглиблення в стан стресу призводить до розладу діяльності та зміни самопочуття людини, що підкреслює важливість профілактики та управління стресом.

Сучасна концепція стресу базується на відповідності між зовнішніми і внутрішніми факторами [21]. Проблеми виникають, коли вимоги до людини занижені або завищені, що створює розбіжності. На практиці професійний стрес часто пов'язаний з недостатньою інформованістю працівника про конкретні вимоги до його роботи, особливості робочої ситуації та завдання, які він має виконувати. Криза є

станом тривалого особистісного дисбалансу, який виникає в результаті сильної або несподіваної події [22].

Кожне ускладнення стає стресовим лише тоді, коли оцінюється негативно і коли стратегії подолання не є адекватними, тобто якщо вимоги ситуації перевищують можливості людини. Крім того, негативні наслідки можуть з'являтися, коли така ситуація стає хронічною. У такому випадку необхідно вживати заходів для керування стресом. Стрес слід відрізнити від ситуації перевищення навантаження та від кризи. Будь-яка робота включає певне навантаження, але не всяке навантаження викликає труднощі.

При стресі виникає дисбаланс, коли людина не має адекватної стратегії дій для вирішення конкретного завдання або подолання виниклої емоційної реакції. У ситуації стресу, пов'язаній з виконанням завдання, людина може вдатися до стратегії ситуаційного контролю, наприклад, звертання до колег за конкретною допомогою, або керування своїми реакціями. Якщо ж людина втрачає контроль над ситуацією або своїми емоційними реакціями, то у неї виникає стрес. Негативні наслідки можуть виникати, якщо ситуація стає хронічною, і в такому випадку необхідно вживати заходів для керування стресом.

Таким чином, важливо розуміти, що стрес є результатом невідповідності між вимогами та можливостями, і важливо розрізнити стрес від перевантаження та кризи. Вміння керувати стресовими ситуаціями та розуміти, коли звертатися за допомогою, є ключовими для збереження психологічного здоров'я і ефективності в професійній діяльності.

1.2. Копінг-стратегії та концептуальні підходи до їх вивчення

Вивчення копінг-стратегій відзначається значною різноманітністю та численністю теоретичних підходів щодо їх сутності та змісту, а також їх зв'язку з іншими психологічними поняттями та явищами, такими як копінг-ресурси, копінг-поведінка, стрес, адаптивна поведінка та захисні механізми. Слово "копінг" походить від англійського дієслова "to cope," що означає долати, витримувати або опановувати. Використання цього слова українською мовою у вигляді кальки

ускладнює його розуміння. Англійський глагол "to cope" утворює форму "coping," яка підкреслює процес, який включає в себе дію. В українській мові цей термін інтерпретується як подолання, витримування або опанування, що фактично є дослівним перекладом. За академічним тлумачним словником, термін "стратегія" в одному з переносних значень визначається як "спосіб дій, лінія поведінки когось." Таким чином, поняття "копінг-стратегії" можна розглядати як спосіб дій або лінію поведінки, спрямовану на подолання, витримування або опанування життєвих ситуацій [[25].

Копінг-стратегії є усвідомлено використовуваними методами, які людина використовує для подолання складних ситуацій, включаючи комунікацію, а також умови та стани, які виникають внаслідок цих ситуацій. За психологічним словником, "поведінка" визначається як зовнішня спостережувана рухова активність живих істот, яка включає моменти руху та взаємодію з навколишнім середовищем. Копінг-поведінку розглядають як інструментальну, адаптивну, функціональну та усвідомлену діяльність, спрямовану на активну взаємодію з ситуацією, включаючи зміну ситуації або пристосування до неї [61]. Під терміном "копінг-поведінка" американський психолог А. Маслоу визначає поведінку, спрямовану на подолання стресових станів. Копінг включає всі форми взаємодії суб'єкта з різноманітними завданнями та труднощами, які необхідно контролювати, вирішувати, уникати або послаблювати їхній ефект. Це може включати як фізичні дії, так і психологічні стратегії, спрямовані на зменшення впливу стресу на особистість.

Дослідниця Н. Водоп'янова наголошує на тому, що західні вчені відобразили проблему протидії стресу у понятті «копінг», яке походить від англійського слова «соре», що в Оксфордському англійському словнику тлумачиться як «успішно впоратися, подолати». Вона зазначає, що поняття «копінг» визначається різноманітними формами активності людини, спрямованими на подолання стресових станів [16]. Це може включати як безпосереднє вирішення проблеми, так і пошук соціальної підтримки, а також застосування різних методів релаксації та саморегуляції. Авторка підкреслює, що копінг є багатогранним процесом, який охоплює широкий спектр стратегій і підходів до подолання стресу.

Наприклад, активні форми копінгу можуть включати такі дії, як планування та організація, пошук інформації, яка допоможе вирішити проблему, або ж здійснення конкретних кроків для усунення джерела стресу. Поряд з цим, існують також емоційні форми копінгу, що передбачають роботу над власними емоціями – це може бути спілкування з близькими людьми, обговорення своїх переживань, медитація, заняття спортом або будь-які інші дії, що допомагають знизити рівень тривожності та напруги. Крім того, є також стратегічні підходи до копінгу, які включають розробку довгострокових планів для уникнення стресових ситуацій у майбутньому.

Отже, копінг можна розглядати як комплексний процес, що охоплює як когнітивні, так і поведінкові аспекти діяльності людини. Він є невід'ємною частиною адаптації до складних життєвих ситуацій і може варіюватися від однієї особистості до іншої, залежно від індивідуальних особливостей, життєвого досвіду, а також специфіки самої стресової ситуації. Суттєвою характеристикою копінгу є його динамічність – стратегії та підходи до подолання стресу можуть змінюватися з часом, в залежності від накопиченого досвіду та зміни обставин. Копінг, таким чином, є важливим інструментом для збереження психологічного благополуччя та підтримки ефективного функціонування у повсякденному житті.

Працюючи, та аналізуючи психологічні процеси за участю копінгу Н. Водоп'янова підкреслює, що ефективність копінгу багато в чому залежить від усвідомленого підходу до власних дій і реакцій на стрес. Важливо не лише мати в арсеналі різні стратегії, але й вміти обирати ті з них, які найкраще підходять для конкретної ситуації. Цей процес включає аналіз власних потреб, оцінку доступних ресурсів, а також врахування можливих наслідків вибраної стратегії для подальшого психоемоційного стану.

Таким чином, копінг є багатоаспектним поняттям, що охоплює різноманітні способи та засоби, які використовуються людиною для подолання стресових ситуацій. Це поняття включає як активні дії, спрямовані на зміну ситуації, так і емоційні стратегії, спрямовані на зниження внутрішньої напруги. Знання та вміння ефективно використовувати різні форми копінгу є важливим фактором підтримки психічного здоров'я та стійкості в умовах життєвих труднощів.

Т. Крюкова [1] визначає копінг-поведінку як таку, що дозволяє суб'єкту, засобами, адекватними його особистісним особливостям та ситуації, справлятися зі стресом. Це усвідомлена поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією, зокрема, на її зміну або пристосування до неї. М. Дідух [9] визначає копінг як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовуються індивідом для подолання вимог сучасності. Важливо відзначити, що терміни "копінг-стратегія" та "копінг-поведінка" можуть відрізнятися за своїм значенням, причому копінг-стратегії впливають на характер копінг-поведінки. Ці терміни можуть використовуватися синонімічно або подібними за значенням. Копінг-поведінка описує стратегії дій, які індивід використовує у ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, і вона може бути як успішною, так і менш успішною адаптацією. Термін «копінг» був вперше використаний у психологічній літературі у 1962 році, коли психолог когнітивного напрямку Л. Мерфі [36] застосував його у своєму дослідженні засобів подолання дітьми вікових криз. Мерфі використовував цей термін для опису активних зусиль, спрямованих на вирішення проблем, які виникають у дітей в контексті їх вікового розвитку. Таким чином, поняття «копінг» стало позначенням прагнення індивіда вирішувати певні проблеми, що виникають у процесі розвитку.

На початковому етапі вивчення копінгу, Л. Мерфі звернув увагу на його зв'язок з індивідуально-типологічними особливостями особистості та попереднім досвідом подолання стресових ситуацій. Він виділив дві складові копінг-механізму: когнітивну й поведінкову. Це означає, що копінг включає не лише дії, спрямовані на вирішення проблем, але й мисленнєві процеси, що допомагають людині справлятися зі стресовими ситуаціями. Мерфі підкреслив важливість цих двох аспектів у процесі подолання складних життєвих ситуацій.

У своєму теоретичному аналізі копінг-поведінки дослідники В. Шебанова та Г. Діденко [6] підкреслюють, що розмежування понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» відбувалося в рамках різних психологічних шкіл і наукових підходів. Вони підкреслюють, що копінг визначається як довільні й усвідомлені дії, спрямовані на подолання стресу. Основним критерієм відмінності від захисних механізмів є

усвідомленість. При цьому Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт та С. Салтzman [35] вказують, що загальні визначення цих термінів не завжди є чіткими. Це свідчить про те, що різні теоретичні підходи можуть по-різному трактувати та визначати поняття «копінг» і «захисні механізми», надаючи їм різного значення.

Копінг-стратегії включають різноманітні способи поведінки та мислення, які допомагають індивіду справлятися з труднощами. Наприклад, це може бути як активне вирішення проблеми, так і пошук підтримки у соціальному оточенні. Важливим аспектом копінгу є його усвідомленість: людина свідомо обирає ті стратегії, які допомагають їй знизити стрес. Це може включати аналіз ситуації, планування дій, а також оцінку ефективності вибраних стратегій [61].

Захисні механізми, на відміну від копінг-стратегій, часто діють на підсвідомому рівні і не завжди усвідомлюються людиною. Вони спрямовані на захист психіки від надмірного стресу і можуть включати такі реакції, як заперечення, витіснення або раціоналізація. Хоча захисні механізми можуть допомагати людині впоратися зі стресом у короткостроковій перспективі, вони не завжди є ефективними у довгостроковій перспективі і можуть призводити до накопичення невирішених проблем.

Таким чином, розуміння копінгу як усвідомленої і цілеспрямованої діяльності, що допомагає людині подолати стрес, є важливим для психологічної практики. Вибір ефективних копінг-стратегій може сприяти зниженню стресу і підвищенню психологічного благополуччя. Знання про копінг та його відмінності від захисних механізмів допомагає краще розуміти поведінку людей у стресових ситуаціях і розробляти ефективні методи психологічної допомоги.

В контексті вивчення стратегій копінгу, варто деталізувати їх вплив на справляння зі стресовими ситуаціями та досягнення поставлених цілей. З одного боку, стратегії копінгу поділяються на активні й пасивні. Активні стратегії полягають у свідомому зменшенні або усуненні впливу стресу, тоді як пасивні стратегії схиляються до психологічного захисту і спрямовані на усунення емоційного напруження, а не на зміну самої стресової ситуації. Крюкова Т. [11] визначає активні стратегії як ті, що включають вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки. Пасивна

копінг-поведінка, у свою чергу, часто базується на уникненні, хоча деякі форми уникнення можуть бути активними. Дослідження показують, що активні копінг-стратегії, зосереджені на вирішенні проблем, можуть знизити негативний вплив стресу, зменшити депресію та стрес. Натомість пасивні стратегії, зосереджені на емоціях та уникненні, часто пов'язані з вищим рівнем депресії та іншими проблемами [35]. Способи уникнення можуть включати фокусування на хворобі, вживання алкоголю чи наркотиків, і навіть суїцид як екстремальну форму активного уникнення. Така стратегія часто є виразом недостатності особистісних копінг-ресурсів і навичок. Крім того, копінг-стратегії можна оцінювати за їх ефективністю у розв'язанні проблем і досягненні цілей. Е. Хейм розділяє копінг-стратегії на продуктивні (конструктивні), відносно продуктивні (конструктивні в певних ситуаціях) та непродуктивні (неконструктивні) [33]. Фріденберг та Льюїс [31] виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, розподілених на три стилі: продуктивне подолання, проміжний стиль орієнтований на соціальну підтримку. Третій стиль копінгу, визнаний непродуктивним, не сприяє вирішенню проблем, включаючи 8 стратегій. Серед них - переживання та тривога за майбутнє, надія на несподіване покращення ситуації без зусиль, відчай та відмова від дій для вирішення проблеми, розрядка через виплеск емоцій, наприклад, плач або вживання алкоголю, ігнорування проблеми, самозвинувачення, замкнутість та ухилення від проблем за допомогою занурення в розважальні заходи, такі як читання чи перегляд телепередач. Ключовим аспектом ефективного копінгу зі стресом є гнучкість у використанні різних стратегій в залежності від обставин [67]. Н. Ярош акцентує, що в деяких ситуаціях людина може самостійно впоратися з виникаючими труднощами, в інших випадках важлива підтримка оточення, а іноді кращим рішенням може бути ухилення від конфлікту через оцінку можливих негативних наслідків [28]. Титаренко Т. підкреслює, що ефективно впорання із стресом передбачає володіння різноманітними стратегіями самоконтролю, які можуть бути гнучко застосовані в залежності від конкретної ситуації [23]. Важливо розглядати роль копінг-стратегій у підтримці психологічного здоров'я, порівнюючи їх із механізмами психологічного захисту. Відмінність між цими двома поняттями полягає в тому, що копінг-стратегії є свідомими діями особистості, які можуть бути адаптовані до змінюваних обставин, тоді

як механізми психологічного захисту діють непізнанно і можуть стати дезадаптивними при їх сталому використанні [4]. Згідно з Анциферовою Л., люди, що вдаються до механізмів психологічного захисту в стресових ситуаціях, часто сприймають світ як загрозливий, мають низьку самооцінку і песимістичний погляд на речі [1]. У рамках ресурсного підходу (С.Хобфол [32]), копінг-стратегії розглядаються як ресурси, які допомагають людині адаптуватися та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Вони можуть виконувати також буферну функцію, запобігаючи розвитку психічних розладів, девіантної поведінки та інших порушень, як це описано в роботах Олефіра В. [15] та Пітерсон і Селігман [36]. Анциферова Л. [1] підкреслює, що такий ефект спостерігається, коли люди у стресових ситуаціях надають перевагу конструктивним стратегіям копінгу, відрізняються оптимістичним світоглядом, міцною позитивною самооцінкою та реалістичним підходом до життя. Забезпечення психологічного здоров'я за допомогою копінг-стратегій засноване на тому, що стрес-долаюча поведінка має на меті адаптувати людину до вимог ситуації, послабити її вимоги, уникнути їх або звикнути до них, таким чином знижуючи стресовий вплив ситуації [28].

Активне реагування має на меті нейтралізувати вплив стресора, тоді як пасивне реагування орієнтоване на чекання завершення стресової ситуації або збирання інформації для майбутнього активного втручання. Аналогічні погляди висловлені А. Реаном, який виділяє два напрямки адаптаційного процесу: внутрішню активність, пов'язану зі зміною власних установок і поведінкових стереотипів, та зовнішню активність, яка охоплює активний вплив на зовнішнє середовище для його пристосування до власних потреб [3].

І. Корнев у своїх дослідженнях акцентує увагу на двох типах реакцій людини на стрес: активне та пасивне емоційно-поведінкове реагування [5]. Активний тип включає в себе дії, спрямовані на нейтралізацію негативного впливу стресора, в той час як пасивний відображає прагнення особистості дочекатися закінчення стресової ситуації або накопичення достатньої інформації для подальшого активного реагування.

Р. Мус і А. Білінгз [37] роблять акцент на інших стратегіях подолання стресу, таких як активно-пізнавальний підхід, що включає аналіз та оцінку ситуації, активно-поведінковий підхід, який орієнтований на вирішення проблеми, та ухилення,

яке полягає в уникненні прямої конфронтації з проблемою. Активно-пізнавальний підхід передбачає, що індивід детально аналізує стресову ситуацію, оцінює її з різних кутів зору, намагається знайти логічне пояснення подіям та передбачити можливі наслідки своїх дій. Цей підхід дозволяє людині краще розуміти сутність проблеми та приймати обґрунтовані рішення. Активно-поведінковий підхід, навпаки, орієнтований на конкретні дії, спрямовані на вирішення проблеми. Він передбачає активне втручання у ситуацію, використання різних технік для подолання стресу, таких як планування дій, прийняття рішень та мобілізація ресурсів для досягнення мети. Такий підхід є ефективним у ситуаціях, де можна змінити зовнішні обставини або адаптуватися до них. Ухилення як стратегія подолання стресу передбачає уникнення конфронтації з проблемою шляхом відволікання уваги, відкладання вирішення проблеми або навіть ігнорування її існування. Цей підхід може бути ефективним у короткостроковій перспективі, але часто призводить до накопичення проблем та збільшення рівня стресу в довгостроковій перспективі.

Теорія О. Ісаєвої [27] об'єднує копінг-захисні стилі поведінки особистості, вказуючи на те, що психологічний захист може задавати напрям копінгу, який формується з часом на основі життєвого досвіду. Структура провідних типів психологічного захисту, сформована в ранньому дитинстві, впливає на спектр стратегій, які людина використовує для врегулювання ситуацій та подолання вимог середовища. Згідно з Ісаєвою, інтеграція захисних механізмів та копінг-механізмів у єдину систему психологічної адаптації є цілком природною та доцільною, адже спектр адаптаційних механізмів є дуже широким, від активних і конструктивних до пасивних і дезадаптивних. Вона стверджує, що після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розроблення механізмів подолання стресу, тобто власне до копінгу. При цьому вона не розглядає механізми психологічного захисту, які тісно пов'язані як з когнітивною оцінкою стресу, так і з емоціями. Психологічний захист включає такі механізми, як витіснення, раціоналізація, проєкція та інші, які допомагають людині знизити рівень тривоги та зберегти психологічну рівновагу. Ці механізми часто діють на підсвідомому рівні і можуть бути як конструктивними, так і дезадаптивними залежно від контексту та інтенсивності використання.

Когнітивна оцінка ситуації є важливим етапом у процесі подолання стресу. Вона включає оцінку загрози, яку становить ситуація, а також оцінку власних ресурсів та можливостей для подолання цієї загрози. На основі цієї оцінки індивід обирає стратегії копіngu, які можуть бути орієнтовані на проблему або на емоції. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну ситуації, що викликає стрес, шляхом активних дій. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію емоційних реакцій на стресову ситуацію. Вони можуть включати техніки релаксації, медитацію, пошук соціальної підтримки та інші методи, які допомагають знизити рівень тривоги та зберегти емоційну рівновагу.

Психологічний захист і копіng-стратегії є взаємопов'язаними компонентами адаптаційної системи індивіда. Вони допомагають людині зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до змінних умов середовища. Інтеграція цих механізмів у єдину систему дозволяє краще розуміти процеси психологічної адаптації та розробляти ефективні методи підтримки та втручання для осіб, які стикаються з високими рівнями стресу.

Психологічний захист, сформований у ранньому дитинстві, продовжує впливати на поведінку людини протягом усього життя. Наприклад, діти, які використовують витіснення як основний механізм захисту, можуть у дорослому віці вдаватися до уникання як стратегії копіngu. Це свідчить про те, що дитячий досвід і ранні емоційні переживання мають значний вплив на формування адаптаційних механізмів у дорослому віці.

Інтеграція захисних механізмів і копіng-стратегій у єдину систему психологічної адаптації має важливе значення для розуміння того, як людина справляється зі стресом. Захисні механізми допомагають знизити рівень тривоги і зберегти емоційну рівновагу в короткостроковій перспективі, тоді як копіng-стратегії спрямовані на довгострокове вирішення проблеми і адаптацію до стресової ситуації. Спільне використання цих механізмів дозволяє людині ефективніше справлятися зі стресом і зберігати психічне здоров'я.

Вибір конкретної копіng-стратегії залежить від багатьох чинників, включаючи особистісні характеристики, життєвий досвід, соціальну підтримку та специфіку

стресової ситуації. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної стабільності і самоефективності частіше використовують активні копінг-стратегії, тоді як особи з низькою емоційною стабільністю і самоефективністю можуть вдаватися до уникання і пасивних стратегій.

Розуміння взаємозв'язку між психологічним захистом і копінг-стратегіями є важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки і втручання. Психологи і психотерапевти можуть використовувати ці знання для допомоги клієнтам у розвитку адаптивних копінг-стратегій і зниженні використання дезадаптивних захисних механізмів. Це може сприяти підвищенню психологічного благополуччя і якості життя людей, які стикаються з високими рівнями стресу [89].

Таким чином, дослідження Р. Мус, А. Білінгза та О. Ісаєвої дозволяють краще зрозуміти різноманітність стратегій подолання стресу і їх взаємозв'язок з психологічним захистом. Це підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення психологічної адаптації і розробки ефективних методів підтримки для осіб, які стикаються з стресовими ситуаціями. Інтеграція активно-пізнавальних і активно-поведінкових підходів з розумінням ролі психологічного захисту може забезпечити більш цілісне уявлення про процеси подолання стресу і сприяти розробці індивідуалізованих програм психологічної підтримки.

1.3. Специфіка роботи менеджерів, що впливає на копінг стратегій в умовах стресу

Особистісні чинники відіграють важливу роль у формуванні копінг-стратегій менеджерів в умовах стресу. Копінг-стратегії — це способи, за допомогою яких люди адаптуються до стресових ситуацій або вирішують проблеми, які викликають стрес. Для менеджерів, які часто стикаються з високим рівнем стресу через відповідальність, терміни виконання проєктів, управління персоналом та необхідність прийняття важливих рішень, ефективні стратегії копіngu є ключовими для підтримки як професійного успіху, так і особистісного благополуччя. Основні особистісні чинники, що впливають на копінг-стратегії:

- Локус контролю: Особи з внутрішнім локусом контролю, які вірять, що вони можуть контролювати події у своєму житті, зазвичай використовують активні стратегії копіngu, такі як планування та рішучі дії. В той час як особи з зовнішнім локусом контролю, які вважають, що їхнє життя контролюється зовнішніми обставинами, схильні вдаватися до уникнення та пасивних стратегій копіngu.

- Емоційна стабільність: Особи з високою емоційною стабільністю, які менше схильні до переживань анксйозності та негативних емоцій, зазвичай краще справляються зі стресом і використовують більш адаптивні копінг-стратегії.

- Самоефективність: Віра в себе та в свою здатність досягати цілей суттєво впливає на вибір копінг-стратегій. Висока самоефективність асоціюється з активним копіngом і пошуком соціальної підтримки.

- Толерантність до невизначеності: Особи, які здатні толерувати невизначеність і амбівалентність, часто ефективніше адаптуються до стресових ситуацій, використовуючи гнучкі підходи до розв'язання проблем.

- Оптимізм: Позитивний світогляд і очікування позитивних результатів пов'язані з використанням конструктивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем і пошук позитиву в складних ситуаціях [56].

- Міжособистісні навички: Здатність будувати відносини і отримувати соціальну підтримку є важливим чинником у копінг-стратегіях, зокрема у стресових ситуаціях, пов'язаних з міжособистісними конфліктами.

Робота менеджерів часто характеризується високим рівнем відповідальності, складними завданнями і необхідністю прийняття важливих рішень під час обмежених часових рамок. Організаційні чинники, які можуть сприяти підвищенню рівня стресу у менеджерів, включають:

- структура та культура організації: Складність і жорсткість організаційної структури, відсутність підтримки з боку керівництва та колег, а також негативна корпоративна культура можуть збільшувати рівень стресу. Негативні аспекти організаційної культури, такі як конфлікти між співробітниками, відсутність довіри та співпраці, можуть створювати додатковий тиск на менеджерів.

- робоче навантаження: Надмірне навантаження, яке включає багато завдань і обмежені терміни їх виконання, є одним з основних джерел стресу для менеджерів. Необхідність одночасно керувати кількома проектами, постійна готовність до вирішення непередбачуваних ситуацій і часті зміни пріоритетів вимагають високої адаптивності і стресостійкості.

Невизначеність щодо ролей і обов'язків, конфлікти між особистими цілями і очікуваннями організації, а також рольові конфлікти між співробітниками можуть сприяти виникненню стресових ситуацій. Чітко визначені ролі та обов'язки, а також ефективна комунікація можуть зменшити рівень стресу.

Також відсутність задоволення від виконуваної роботи, відчуття безглуздості зусиль, відсутність можливостей для професійного розвитку та зростання можуть викликати хронічний стрес у менеджерів. Забезпечення можливостей для кар'єрного зростання та визнання досягнень можуть значно підвищити задоволеність роботою і зменшити рівень стресу [65].

Стрес не тільки впливає на психологічний стан менеджерів, але й має значний вплив на їх продуктивність та ефективність роботи. Менеджери, які не в змозі ефективно справлятися зі стресом, можуть зіткнутися з наступними проблемами [47]:

- зниження когнітивних функцій: Стрес може призводити до зниження концентрації, уваги та здатності до прийняття обґрунтованих рішень. Хронічний стрес може викликати проблеми з пам'яттю, уповільнення мисленневих процесів і зниження креативності [95].

- погіршення фізичного здоров'я: Тривалий стрес може викликати різноманітні фізичні симптоми, такі як головні болі, порушення сну, серцево-судинні проблеми, проблеми з травленням та зниження імунітету. Погіршення фізичного стану може негативно вплинути на здатність менеджерів ефективно виконувати свої обов'язки [42].
виснаження та вигоряння: Тривалий стрес може призвести до емоційного та фізичного виснаження, відомого як синдром вигоряння. Менеджери, які відчувають вигоряння, втрачають мотивацію, відчувають себе безсилими і не здатними справлятися зі своїми обов'язками.

- погіршення відносин з колегами: Стрес може призвести до зниження терпимості, зростання конфліктності та погіршення міжособистісних відносин на робочому місці. Менеджери, які перебувають у стані стресу, можуть стати менш ефективними у комунікації та координації командної роботи.

Розуміння особистісних чинників, що впливають на копінг-стратегії, може допомогти менеджерам розвивати більш ефективні методи управління стресом, як для себе, так і для своїх підлеглих. Це також може сприяти підвищенню продуктивності, покращенню відносин в команді та зниженню відтоку персоналу. Розвиток особистісних якостей і навичок копінгу в рамках програм корпоративного навчання та розвитку може стати частиною стратегії ефективного управління [43].

Працюючи з подоланням стресу кожен менеджер використовує унікальні стратегії, які називають копінг-стратегіями. Ці стратегії базуються на особистому досвіді і психологічних резервах кожної людини, що також називаються копінг-ресурсами. Завдяки цьому, копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії між копінг-стратегіями і копінг-ресурсами. Копінг-стратегії є методами управління стресовими факторами, які виникають у відповідь на загрозові ситуації. У теорії копінг-поведінки виділяють основні копінг-стратегії, серед яких: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання [28]. Копінг-стратегія "розв'язання проблем" є однією з найважливіших складових копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого спектра альтернативних рішень для сприяння загальній соціальній адаптації. Відомо, що в стресових ситуаціях поведінка людини часто буває неадекватною і дезорганізованою. Така реакція на стрес вимагає виконання щонайменше двох дій: по-перше, оцінки ситуації, і по-друге, усунення або зменшення джерела стресу [80]. Копінг-стратегія "розв'язання проблем" розглядається як когнітивно-поведінковий процес, в якому особистість обирає ефективні стратегії для подолання складних життєвих ситуацій. Ця стратегія включає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та пошуку шляхів її зміни. Основною умовою для її реалізації є зосередження на проблемі і визначення можливих шляхів її вирішення [3]. Копінг-стратегія "пошук соціальної підтримки" орієнтована на подолання складних життєвих ситуацій за допомогою інших людей. Вона зазвичай включає прагнення до

активної взаємодії з оточуючими з метою отримання підтримки. Ця стратегія передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, родичів або інших близьких людей в складних життєвих обставинах, не змінюючи себе чи ситуацію, що склалася. Вона включає такі способи, як спілкування, пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки, а також консультації з фахівцями, такими як психологи-консультанти або психотерапевти. Стратегія «пошуку соціальної підтримки» дозволяє ідентифікувати потенційні джерела підтримки в умовах стресу за допомогою різноманітних когнітивних, поведінкових і емоційних реакцій [88]. Цей підхід спрямований на зменшення впливу стресорів на фізичне та емоційне благополуччя, забезпечуючи збереження здоров'я та формування позитивної поведінки. Попередні невдачі в застосуванні цієї стратегії можуть пригнічувати бажання подальшого пошуку соціальної підтримки. Особливо важливою стає роль соціальної підтримки в період підліткового віку та на етапі ранньої зрілості, з огляду на виявлений позитивний вплив родинної підтримки на адаптацію підлітків [5]. Щодо стратегії «уникання», вона спрямована на відновлення емоційного благополуччя через унікальний підхід до уникнення взаємодії з проблемою. Ця стратегія дозволяє особистості зменшити емоційну напругу та вибух емоційного стресу, уникаючи активної участі у вирішенні проблеми. Часто це проявляється в спробах ігнорування проблеми, ухиленні від неї, відволіканні у фантазіях або використанні різних засобів, таких як алкоголь чи наркотики. Психологічний механізм цього підходу характеризується спробою уникнути усвідомлення проблеми, що часто викликає асоціації з механізмами психологічного захисту і може бути менш конструктивним способом рішення життєвих труднощів. Альтернативний варіант стратегії «уникання» може включати прийняття ситуації як неодмінної та намагання змиритися з нею. У цьому випадку особистість намагається вчитися співіснувати з новими умовами, які не можна об'єктивно змінити, розглядаючи їх як неотримувану частину життя. В психологічній практиці така поведінка оцінюється як ефективний підхід, особливо в ситуаціях втрати, таких як смерть близької людини чи втрата здоров'я. У цих випадках зусилля спрямовані на зміну особистісного відношення до негативних обставин, розглядаючи їх як невід'ємну частину життя [81]. Активне використання цієї копінг-стратегії може також вказувати

на превалювання унікальної мотивації уникнення неуспіху порівняно з мотивацією досягнення успіху, а також може слугувати сигналом можливих внутрішніх особистісних конфліктів. Перевага мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє розвитку ефективної адаптивної поведінки, хоча цей закон не є універсальним, як відзначено Ф. Березіном. В окремих сферах професійної діяльності внутрішньоособистісний конфлікт є вбудованим у саму сутність діяльності. Наприклад, ефективні кризові менеджери, чия робота включає значний обсяг уникання неуспіху, демонструють приблизно однаковий рівень бажання до успіху та адаптації. Копінг-стратегія "уникання" стає основною при формуванні адиктивної поведінки, де виникає тенденція уникання емоційної напруги через психофармакологічну редукцію. З іншого боку, ця стратегія також може використовуватися для подолання стресу, сприяючи його зменшенню, але при цьому може призводити до функціонування і розвитку особистості на менш високому рівні функціональності [12]. Копінг-стратегія "уникання" орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя шляхом спроб уникати будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Це дозволяє особистості зменшити емоційну напругу і емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації [19]. Зазвичай ця стратегія проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї увагу, або переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу. Інший варіант цієї ж стратегії передбачає спробу змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу і вчитися співіснувати з новими обставинами, які об'єктивно не можна розв'язати, приймаючи їх як частину свого життя. Подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати, наприклад, смерті близької людини або втрати здоров'я. У таких випадках зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації, враховуючи негативні обставини, що оцінюються нею як незворотні [71].

Ефективне сприйняття соціальної підтримки забезпечується впевненістю особистості в тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку [50]. Соціальна підтримка є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які здатні допомогти [57]. Щодо соціальної підтримки у професійній діяльності, вона розглядається в широкому і вузькому сенсі. В

широкому сенсі – це визнання суспільством важливості та соціальної цінності кожного професіонала, що включає моральні, матеріальні та інші фактори. У вузькому сенсі – це схвалення і позитивна оцінка, насамперед, колег-професіоналів, а також допомога й визнання заслуг [38].

Копінг-стратегія "уникання" націлена на регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, пом'якшуючи вплив стресорів через використання внутрішніх механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, де розв'язання вимагає відстроченої дії [88]. Така стратегія може створювати ілюзію вирішення проблеми і контролю над ситуацією. В психологічній практиці активне використання індивідом копінг-стратегії "уникання" можна розглядати як домінування мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, що може свідчити про можливі внутрішньоособистісні конфлікти [68]. Домінування мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Однак, як зазначає Ф. Березін [10], ця закономірність не є універсальною. У деяких видах професійної діяльності внутрішньоособистісний конфлікт є невід'ємною частиною самої природи роботи. Наприклад, у хірургів і підривників, де уникання неуспіху є суттєвою частиною професійної компетентності, часто спостерігається рівна вираженість прагнення до успіху і адаптації [16].

Копінг-стратегія "уникання" також стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адиктивної поведінки. Вона сприяє зняттю емоційної напруги, яка виникає в стресових ситуаціях, за допомогою психофармакологічної редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникання забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні [21]. Чим нижча інтенсивність використання стратегії "уникання", тим більш конструктивно проходить адаптація.

Вибір стратегій копінг-поведінки залежить від особистісних особливостей і ситуаційних чинників. Особистісні риси індивіда можуть бути як ресурсами, що допомагають подолати стрес, так і чинниками, що перешкоджають цьому. Конструктивність чи неконструктивність копінг-стратегій визначається тим, наскільки обраний метод відповідає можливості адаптації та збереження продуктивності

діяльності на необхідному рівні. Загалом, передбачається, що «процес подолання життєвих труднощів є процесом мобілізації особистісних ресурсів і ресурсів середовища, а також оптимальним їх використанням» [9].

У деяких ситуаціях людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших – потребує підтримки оточення, а ще в інших – може уникати зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши можливі негативні наслідки такого зіткнення. Найефективніше – це ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій, що дозволяє більш гнучко реагувати на різноманітні стресові ситуації [72]. Варто зазначити, що серед неконструктивних копінг-стратегій, які все ж можуть полегшити внутрішній стан людини та сприяти її адаптації до складних умов, є стратегія втечі. Наприклад, людина може відмовлятися від привабливих пропозицій або службових підвищень, відчуваючи, що за це доведеться занадто дорого заплатити. У сфері здоров'я існують стратегії, що фокусуються на емоціях. Це включає психологічну боротьбу з негативними емоційними станами і болісними відчуттями, коли людина не хоче помічати симптомів хвороби, намагається оцінювати свій стан з гумором або сподівається на допомогу надприродних сил. Одними з найменш ефективних стратегій подолання є уникання і самозвинувачення. При використанні цих стратегій людина закривається від того, що відбувається, і починає звинувачувати себе, що призводить до зниження самооцінки. Хоча такі стратегії можуть тимчасово зменшити емоційну напругу, вони, як правило, не сприяють довгостроковому вирішенню проблеми і не підтримують ефективну адаптацію [39].

Стратегія уникання передбачає свідоме або несвідоме ухилення від ситуацій, які викликають стрес або тривогу. Людина може використовувати різні методи уникання, такі як ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності, вживання алкоголю чи наркотиків для тимчасового зняття стресу, або навіть втеча у фантазії та мрії. Уникання може забезпечити тимчасове полегшення емоційної напруги, проте в довгостроковій перспективі ця стратегія часто призводить до накопичення нерозв'язаних проблем і підвищення рівня стресу. Людина, яка постійно уникає конфронтації з проблемами, може почуватися безпорадною та нездатною впоратися зі складнощами, що ще більше знижує її самооцінку та впевненість у власних силах [49].

Самозвинувачення – ще одна неконструктивна копінг-стратегія, яка включає постійне звинувачення себе за ситуації, що викликають стрес. Людина, яка використовує цю стратегію, може відчувати сильну провину і сором, навіть коли не має реальної підстави для самозвинувачення. Це призводить до зниження самооцінки, підвищення рівня тривоги та депресії [69]. Самозвинувачення може стати перешкодою для ефективного вирішення проблем, оскільки людина занадто зосереджена на своїх недоліках і помилках, замість того щоб шукати шляхи виходу зі складної ситуації.

Втеча як копінг-стратегія включає фізичне або психологічне ухилення від стресових ситуацій. Наприклад, людина може фізично уникати місць або людей, які викликають у неї стрес, або ж використовувати психологічні методи втечі, такі як перегляд телевізора, надмірне захоплення комп'ютерними іграми або навіть занурення у роботу до повного виснаження, щоб уникнути думок про проблеми. Хоча втеча може тимчасово зменшити рівень стресу, вона не сприяє довгостроковому вирішенню проблем і може призвести до ізоляції та відчуження від оточуючих. Втеча може стати звичкою, яка перешкоджає розвитку конструктивних копінг-стратегій і сприяє закріпленню дезадаптивних поведінкових патернів [73].

Ще однією неконструктивною стратегією є уникнення соціальних контактів, коли людина свідомо уникає спілкування з іншими людьми, щоб не обговорювати свої проблеми і не шукати підтримки. Це може бути пов'язано з відчуттям сорому, страхом бути не зрозумілим або відкинутим. Відсутність соціальної підтримки може погіршити емоційний стан людини і знизити її здатність до подолання стресу. Соціальна ізоляція може призвести до відчуття самотності і безвиході, що ще більше поглиблює стрес і депресію [48].

Неконструктивні копінг-стратегії, такі як самозвинувачення, уникання, втеча і соціальна ізоляція, можуть забезпечити тимчасове полегшення емоційної напруги, але в довгостроковій перспективі вони часто призводять до погіршення психічного здоров'я і збільшення рівня стресу [49]. Ці стратегії не сприяють ефективному вирішенню проблем і можуть закріплювати дезадаптивні поведінкові патерни, що перешкоджають розвитку здорових копінг-стратегій. Люди, які використовують неконструктивні стратегії, можуть відчувати себе безпорадними і нездатними

впоратися зі стресом, що ще більше знижує їхню самооцінку і впевненість у власних силах.

Одним із способів подолання неконструктивних копінг-стратегій є навчання здоровим копінг-стратегіям, які спрямовані на активне вирішення проблем і регуляцію емоцій. Це може включати навчання технікам релаксації, розвитку соціальних навичок, пошуку соціальної підтримки та використання конструктивних методів вирішення проблем [68]. Психотерапія і коучинг можуть бути корисними для людей, які потребують допомоги у розвитку здорових копінг-стратегій і подоланні дезадаптивних поведінкових патернів. Завдяки професійній підтримці людина може навчитися ефективніше справлятися зі стресом і покращити своє психічне здоров'я і якість життя. Неконструктивні копінг-стратегії можуть забезпечити тимчасове полегшення емоційної напруги, але вони не сприяють довгостроковому вирішенню проблем і можуть призвести до погіршення психічного здоров'я і збільшення рівня стресу. Навчання здоровим копінг-стратегіям і пошук професійної підтримки можуть допомогти людям подолати дезадаптивні поведінкові патерни і покращити їхню здатність справлятися зі стресом [40].

Висновки до розділу 1

Актуальність та складність проблеми стресу та копінг-стратегій в сучасній психологічній науці неперспективно зростають, що свідчить про значущість цього напрямку досліджень. Розглядання стресу в різних вимірах – як зовнішніх стимулів, суб'єктивних реакцій та фізичних проявів – надає багатогранного погляду на цей феномен.

Копінг-стратегії являються ключовим елементом для подолання стресових ситуацій та успішної адаптації. Особливий акцент на стратегіях "розв'язання проблем", "пошук соціальної підтримки" та "уникання" вказує на їхню важливість у формуванні копінг-поведінки та пристосуванні до викликів, що стоять перед особистістю.

Аналіз копінг-стратегій у менеджерів надає індивідуалізований погляд на використання цих стратегій у реальному житті, де вплив особистісного досвіду та психологічних резервів визначає вибір та ефективність стратегій.

Цей узагальнюючий висновок створює невичерпний базис для подальших наукових досліджень, націлених на розгляд внутрішніх механізмів функціонування копінг-стратегій та їх вплив на психічне здоров'я і роботу менеджера. Отримані висновки визначають актуальність врахування індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів у практиці подолання стресу, сприяючи ефективній соціальній адаптації, розвитку кар'єри та роботи компанії.

Додатково, важливо відзначити, що розуміння стресу та копінг-стратегій є ключовим в розробці імплементації програм та стратегій для психологічної підтримки та розвитку резервів особистості в умовах сучасного соціуму. Заходи для сприяння психічному здоров'ю та формуванню адаптивних стратегій можуть включати психологічні тренінги, консультації та програми розвитку особистості, спрямовані на підвищення рівня копінг-компетентності та оптимізацію стратегій подолання стресу в різних сферах життя. Такий комплексний підхід до психічного здоров'я може стати важливим компонентом сучасної соціальної політики та сприяти створенню сприятливого середовища для розвитку індивідуальної адаптації та колективного благополуччя.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МЕНЕДЖЕРІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ В УМОВАХ СТРЕСУ

2.1 Підходи до дослідження копінг-стратегій в умовах стресу (огляд методик, досліджень)

Дослідження копінг-стратегій є ключовим аспектом у розумінні того, як люди адаптуються до стресових ситуацій та викликів у своєму житті. В умовах сучасного динамічного світу, де стрес став невід'ємною частиною повсякденного життя, розуміння та розвиток ефективних стратегій адаптації є важливим для забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я. Копінг-стратегії впливають на якість життя, продуктивність праці, взаємини з іншими, а також на здатність особистості ефективно вирішувати проблеми та подолати труднощі. Адекватний вибір та застосування копінг-стратегій можуть допомогти знизити рівень стресу, запобігти розвитку стрес-зумовлених розладів та сприяти загальному психічному здоров'ю. Вивчення цих стратегій дозволяє психологам та іншим фахівцям у сфері здоров'я розробляти більш ефективні методи психотерапії, консультування та втручань, спрямованих на підтримку осіб, які стикаються з високими рівнями стресу.

Дослідження копінг-стратегій в умовах стресу включає різноманітні методики та інструменти. Серед них:

- Шкала копінг-стратегій Фолкмана і Лазаруса [31] : Дозволяє оцінити різні способи реагування на стресові ситуації, включаючи такі копінг-стратегії, як проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг.

- Інвентар копінг-стратегій COPE : Розроблений Карвером, Шайером і Вайнтраубом, цей інвентар включає різні копінг-стратегії, такі як спрямування на задачу, уникнення, пошук соціальної підтримки, самоконтроль тощо[30].

- Шкала стратегій впорядкування зі стресом SSRS (Social Support and Reactance Scale): Використовується для вимірювання рівня соціальної підтримки та стратегій реагування на стрес[33].

- Інвентар копінг-поведінки для дітей (Coping Inventory for Stressful Situations): Спеціально розроблений для вимірювання копінг-стратегій у дітей і підлітків.

- Бриф-КОП : Це скорочена версія інвентаря COPE, яка включає меншу кількість пунктів і оцінює основні копінг-стратегії. [30]

- Шкала стратегій адаптації до стресу: Ця шкала розроблена з метою вимірювання рівня сприйнятого стресу та визначення стратегій адаптації, які особистість використовує. Особливість шкали полягає у здатності оцінювати різні види стратегій копінгу, включаючи як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані підходи, а також оцінка аспектів соціальної підтримки. Шкала широко використовується у дослідженнях, пов'язаних з психологічним благополуччям та управлінням стресом.

- Шкала стресу і копінгу для дорослих Ця шкала має на меті оцінку механізмів копінгу, якими дорослі особи користуються для справляння із стресом. Її особливість полягає в охопленні різноманітних аспектів копінгу, включаючи уникнення, конфронтацію, планування та позитивну переоцінку. Шкала застосовується у дослідженнях дорослої популяції, зокрема у контекстах робочого місця та особистих відносин[29].

- Шкала стратегій впорядкування зі стресом для підлітків (Adolescent Coping Scale). Ця спеціалізована шкала призначена для оцінки стратегій копінгу, які використовують підлітки. Шкала враховує унікальність підліткового віку, включаючи такі аспекти, як реакція на соціальний тиск, управління емоціями та пошук допомоги. Її застосування важливе у сферах шкільної психології, педіатрії, а також у дослідженнях, що стосуються підліткової адаптації та розвитку.

- Шкала копінг-стратегій для батьків (Parenting Stress Index) Ця шкала призначена для оцінки способів, якими батьки справляються зі стресом, пов'язаним з вихованням дітей. Її особливість полягає в орієнтації на специфіку батьківського досвіду, включаючи аспекти управління батьківським стресом, взаємодію з дитиною та почуття власної компетентності у батьківстві. Шкала має широке застосування у сферах психології розвитку, сімейної терапії та дослідженні родинних відносин.

Для дослідження копінг-стратегій використовуються різні підходи, кожен з яких вносить унікальний вклад у розуміння цього феномена. Підхід, заснований на стилях копінгу, розглядає копінг як стабільну характеристику особистості. Цей підхід включає

вивчення різних стилів копіngu, таких як проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникнення. Проблемно-орієнтований стиль копіngu передбачає активне вирішення проблем, що викликають стрес, через аналіз ситуації та розробку конкретних планів дій. Люди, які використовують цей стиль, зазвичай прагнуть змінити або контролювати стресову ситуацію, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню загального самопочуття. Емоційно-орієнтований стиль копіngu спрямований на управління емоціями, пов'язаними зі стресом. Цей стиль включає такі стратегії, як пошук емоційної підтримки, релаксація, позитивне переосмислення ситуації та відволікання уваги. Уникнення як стиль копіngu передбачає уникнення або відкладання вирішення проблеми. Люди, які використовують цей стиль, намагаються відволіктися від стресової ситуації через фізичну або психологічну втечу, що може забезпечити тимчасове полегшення, але не вирішує проблему в довгостроковій перспективі [50]. Ситуаційний підхід до дослідження копінг-стратегій розглядає копінг як гнучкий процес, що варіюється в залежності від контексту стресової ситуації. Такий підхід дозволяє дослідити, як особистість пристосовує свої стратегії копіngu до специфічних вимог та викликів, з якими вона стикається. Наприклад, людина може використовувати різні стратегії копіngu в залежності від того, чи стикається вона з проблемами на роботі, у сімейному житті або у соціальних взаємодіях. Ситуаційний підхід також дозволяє оцінити ефективність різних стратегій у конкретному випадку, що сприяє розробці індивідуалізованих програм підтримки та втручання [70].

Трансакційний підхід, розроблений Лазарусом і Фолькманом, виходить з принципу, що копінг є результатом взаємодії між індивідом та його середовищем. Цей підхід включає оцінку, як особистість сприймає стресову ситуацію (як загрозу, виклик чи шкоду/втрату) та як вона відповідає на цю оцінку. Спочатку людина оцінює ситуацію, визначаючи її значущість та потенційний вплив на своє життя. Потім вона оцінює свої ресурси та можливості для подолання стресу. На основі цих оцінок людина обирає стратегії копіngu, які можуть бути орієнтовані на вирішення проблеми або на управління емоціями. Трансакційний підхід підкреслює, що копінг-стратегії можуть змінюватися з часом в залежності від змін у ситуації та ресурсах людини. Цей підхід

також враховує, що ефективність копінг-стратегій може залежати від контексту і конкретних обставин, що дозволяє більш гнучко підходити до розробки програм підтримки та втручання.

Психоаналітичний підхід до дослідження копінг-стратегій зосереджується на тому, як несвідомі процеси та внутрішні конфлікти впливають на вибір копінг-стратегій. Цей підхід може включати аналіз оборонних механізмів, які індивід використовує для захисту себе від внутрішніх конфліктів та стресових ситуацій [58]. Наприклад, витіснення, проєкція, раціоналізація та інші оборонні механізми можуть допомагати людині зменшити рівень тривожності та підтримувати психологічну рівновагу. Психоаналітичний підхід також досліджує, як ранні дитячі переживання та стосунки з батьками впливають на формування копінг-стратегій у дорослому віці. Знання про ці процеси може допомогти у розробці терапевтичних підходів, спрямованих на покращення копінг-стратегій та загального психічного здоров'я.

Біопсихосоціальний підхід до дослідження копінг-стратегій розглядає копінг через призму взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Цей підхід визнає, що стратегії адаптації до стресу можуть бути зумовлені генетичними особливостями, особистісними характеристиками, а також соціальним оточенням та культурою. Біологічні фактори можуть включати генетичну схильність до певних типів реакцій на стрес, рівень гормонів стресу та інші фізіологічні аспекти. Психологічні фактори включають особистісні риси, такі як екстраверсія, нейротизм, самоефективність, а також когнітивні процеси, такі як спосіб оцінки стресових ситуацій та внутрішні переконання [51]. Соціальні фактори включають підтримку з боку родини, друзів та колег, а також культурні норми та цінності, що впливають на вибір копінг-стратегій. Біопсихосоціальний підхід дозволяє більш комплексно досліджувати копінг-стратегії та враховувати широкий спектр факторів, що впливають на адаптацію до стресу.

Існує ще один важливий підхід до дослідження копінг-стратегій – екологічний підхід, який розглядає вплив навколишнього середовища на вибір та ефективність копінг-стратегій. Цей підхід підкреслює, що стресові ситуації не виникають у вакуумі, а завжди є частиною ширшого контексту, який включає соціальні, економічні, культурні

та екологічні аспекти [58]. Наприклад, економічні труднощі, соціальна несправедливість або екологічні катастрофи можуть значно впливати на рівень стресу та доступність ресурсів для його подолання. Екологічний підхід дозволяє дослідити, як зміни в навколишньому середовищі впливають на стратегії копіngu та адаптацію індивідів до нових умов.

Інтегративний підхід також є важливим для розуміння копіng-стратегій. Він поєднує елементи різних підходів для створення більш повного уявлення про процеси адаптації до стресу [82]. Наприклад, інтегративний підхід може включати одночасне вивчення біологічних, психологічних та соціальних факторів, що впливають на вибір копіng-стратегій, а також враховувати контекстуальні та екологічні аспекти. Це дозволяє створити більш цілісне уявлення про копіng та розробити комплексні програми підтримки та втручання, що враховують всі аспекти життя людини [41].

Розуміння різних підходів до дослідження копіng-стратегій є важливим для розробки ефективних методів підтримки та втручання для осіб, які стикаються з високими рівнями стресу. Кожен з підходів вносить унікальний вклад у розуміння того, як люди адаптуються до стресу, і дозволяє розробляти індивідуалізовані стратегії для підтримки психічного здоров'я та благополуччя. Використання різних підходів у комплексі може забезпечити більш глибоке і багатовимірне розуміння копіng-стратегій, що сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги та втручань.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

Нами було проведене дослідження, мета якого у порівнянні копіng-стратегій менеджерів середньої ланки в умовах психологічного стресу під час роботи. Респондентами були менеджери середньої ланки. Кількість досліджуваних - 60 осіб. Бланки методик були створені за допомогою Google Forms. Було використано наступні методи дослідження:

- психодіагностичні методики;
- методи математичної обробки результатів дослідження (обробка даних та графічна презентація результатів).

Перед початком опитування учасникам було надано інформацію про ціль дослідження та роз'яснено інструкції з використання кожної методики. З метою забезпечення надійності результатів, проведення дослідження було організовано анонімно. Процес дослідження включав три етапи: підготовчий, проведення дослідження та обробка отриманих даних. На кожному з цих етапів використовувалися різні методи. Організаційний метод включав в себе відбір методик, підготовку матеріалів та інструкцій, а також визначення місця проведення дослідження. Емпіричний метод передбачав безпосереднє взаємодію з учасниками, пояснення правил та інструкцій, проведення методик і тестів. Завершальним етапом був метод обробки даних, який дозволяє якісно та кількісно представити результати. Також був використаний інтерпретаційний метод для виділення структурних елементів. В опитуванні взяли участь 79 респондентів, з яких 56 жінки (що складає 71% респондентів) та 23 чоловіків (що складає 28,3% респондентів).

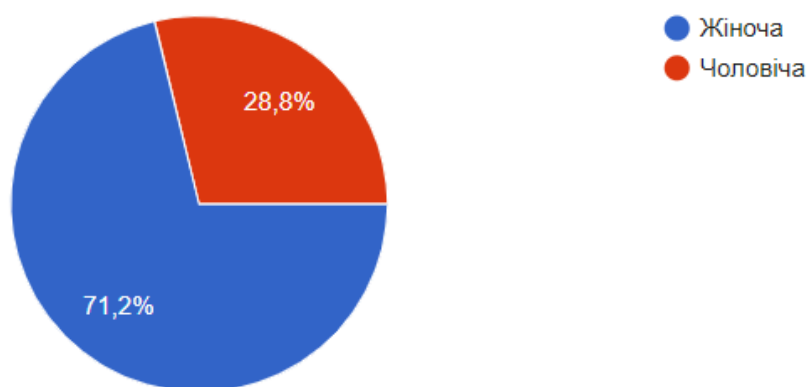


Рис 2.1 Розподіл за статтю.

Середній вік опитаних респондентів - 29 років, а медіана (середнє значення, коли дані впорядковані за зростанням): 30 років. Стандартне відхилення (міра розкиду даних від середнього): приблизно 5.8 років, більшістю учасників у віці від 28 до 35 років. Найчастіше зустрічається вік - 33 роки. Стандартне відхилення показує невеликий розкид даних, що свідчить про стабільність у віковому розподілі.

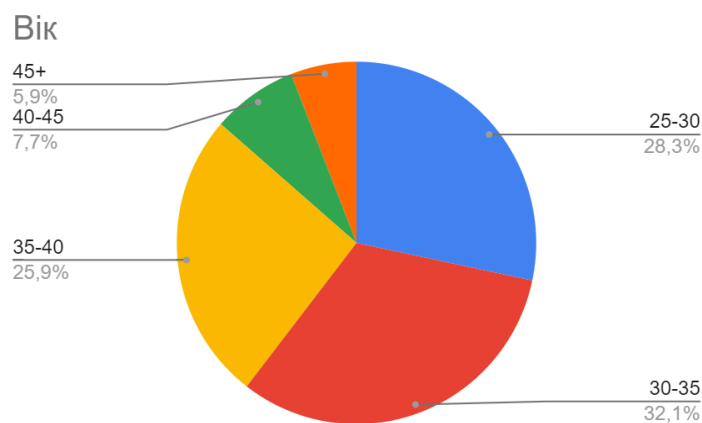


Рис 2.2 Розподіл за віком

В розрізі розподілу респондентів за сферами / напрямками менеджменту найбільшу частину складають продуктивний менеджмент - 24 респондента (23,7%), розробка - 13 респондентів (13,8%), маркетинг - 10 респондентів (15,3%) та напрям hr - 7 респондентів (10,2%). Інші сфери діяльності займають меншу частку.

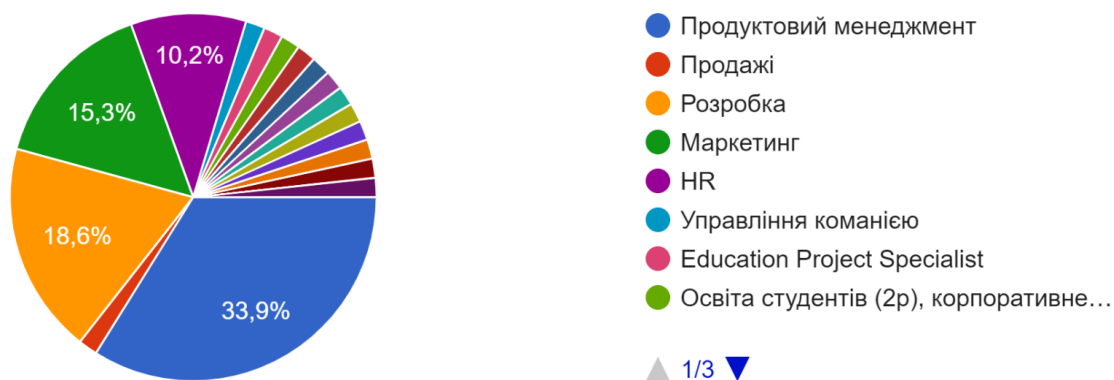


Рис 2.3 Розподіл за напрямом роботи

Для досягнення мети дослідження було сформовано модель виявлення копінг стратегій менеджерів в умовах стресу: мета, завдання, формувальна робота, методи, що використовуються у формувальній роботі, результат (рисунок 2.4). Нижче наведемо блоки моделі:

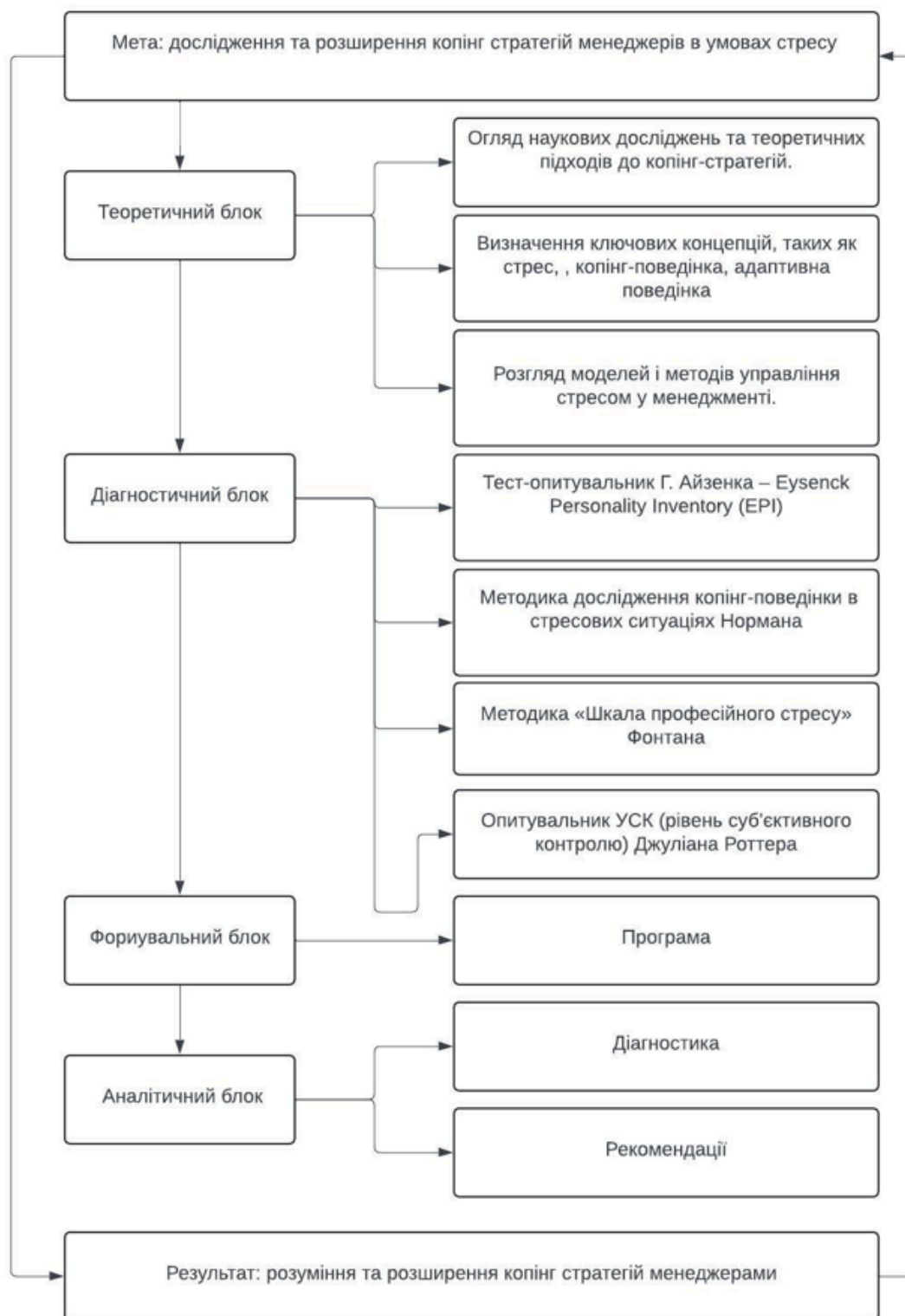


Рис.2.4 Модель виявлення копінг стратегій менеджерів в умовах стресу

1.Теоретичний блок: Постановка мети та аналіз літератури з проблеми копінг-стратегій менеджерів в умовах стресу. В теоретичному блоці проводимо: огляд наукових досліджень та теоретичних підходів до копінг-стратегій.

Визначення ключових концепцій, таких як стрес, копінг-поведінка, особистісні чинники, адаптивна поведінка та захисні механізми.

Розгляд моделей і методів управління стресом у менеджменті.

2. Діагностичний блок. Мета: Оцінка рівня стресу та наявних копінг-стратегій у менеджерів. Зміст: Використання анкет, тестів та опитувань для визначення рівня стресу та оцінки ефективності існуючих копінг-стратегій. Виявлення індивідуальних потреб і проблем у менеджерів щодо управління стресом.

Нами будуть використані наступні методики:

1. Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI), який використовується для визначення основних особистісних характеристик, таких як екстраверсія, нейротизм та психотизм. Цей тест включає в себе ряд питань, спрямованих на визначення внутрішніх рис особистості, які можуть впливати на те, як людина реагує на стресові ситуації. Однією з переваг методики є широке охоплення особистості: EPI надає детальний огляд ключових аспектів особистості, що може бути важливим для розуміння того, які саме аспекти особистості можуть впливати на вибір копінг-стратегій. Айзенк визначив екстраверсію та інтроверсію як дві взаємопов'язані групи особистісних рис, які визначають ставлення особистості до зовнішнього або внутрішнього світу. Екстраверти, як правило, відкриті для широкого кола осіб і можуть демонструвати компанійську поведінку, приховуючи внутрішню самотність та сором'язливість. З іншого боку, інтроверти віддають перевагу обмеженому колу близьких осіб і більше уваги своєму внутрішньому світу. Щодо шкал, Ганс Айзенк пропонує використовувати координатні осі "інтроверсія - екстраверсія" та "стабільність - нейротизм". Перша вісь відображає ступінь зверненості особистості до внутрішнього чи зовнішнього оточення, а друга - рівень емоційної стабільності чи нейротизму. Ці шкали дозволяють більш точно оцінити особистісні риси та їх взаємозв'язок.



Рис. 2.4 Шкала екстраверсії-інтроверсії, нейротизму

Шкали, запропоновані Гансом Айзенком, є ключовим інструментом для вимірювання особистісних характеристик та їх класифікації. Два основних аспекти, що визначають особистісний тип, це "інтроверсія-екстраверсія" та "стабільність-нейротизм". Давайте розглянемо кожну шкалу детальніше:

Інтроверсія-екстраверсія: Екстраверсія: Особа, яка схильна до екстраверсії, виявляє себе як комунікабельну, енергійну та схильну до спілкування. Вона зазвичай віддає перевагу зовнішньому світу та має високий рівень активності.

Інтроверсія: Інтроверт воліє внутрішній світ, є менш комунікабельним у великому колі, видає себе як більш замкнений та скерований на внутрішні переживання.

Стабільність-нейротизм: Стабільність: Особа з високим рівнем стабільності виявляє себе як спокійну, рівноважну та має схильність до позитивних емоцій. Вона ефективно впорається з стресом і труднощами.

Нейротизм: Особа із високим рівнем нейротизму схильна до емоційної нестійкості, тривоги та схильна до негативних емоцій. Вона може реагувати стресом і тривогами у більш вираженому вигляді.

2. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Нормана, яка зорієнтована на вивчення стратегій копіngu, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Це може включати різні аспекти, такі як уникнення, пошук підтримки, активний вплив тощо. Результати дослідження можуть вказати на те, які саме стратегії є типовими для конкретного індивіда. Перевагою методики є спрямованість на конкретний аспект в стратегіях копіngu, що є важливим для вивчення конкретних засобів, які індивід використовує для подолання стресу.

Стратегія вирішення проблем може бути розглянута як активний спосіб дії, де особа намагається використати свої особисті ресурси для ефективного розв'язання проблеми. Стратегію отримання соціальної підтримки можна описати як активний спосіб, при якому людина звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення (сім'ї, друзів, значущих інших) для вирішення проблеми [43].

Стратегія уникнення полягає в тому, що людина старається уникнути контакту з оточуючою реальністю та ухиляється від вирішення проблем. Це може включати пасивні методи, такі як хвороба чи вживання речовин, або активний спосіб уникнення, такий як суїцид [86]. Стратегія уникнення використовується в ситуаціях недостатнього розвитку особистісних ресурсів та навичок активного вирішення проблем.

Використання усіх трьох стратегій може бути найбільш ефективним, залежно від конкретної ситуації. Особа може впоратися з труднощами самостійно, залучити підтримку оточуючих або вибрати уникнення для уникнення негативних наслідків проблемної ситуації.

3. Методика «Шкала професійного стресу» Фонтана, яка призначена для вимірювання рівня стресу, пов'язаного з професійною діяльністю. Вона включає в себе питання, спрямовані на оцінку та визначення факторів стресу, які притаманні конкретній професійній сфері. Шкала Фонтана дозволяє вивчати стрес, що виникає саме в контексті професійної діяльності, що є важливим для розуміння впливу робочого оточення на стресові реакції.

4. Опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера. Опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) розроблений Джуліаном Роттером є психологічним інструментом, який вимірює локус контролю особистості, тобто ступінь, до якого людина вважає, що події у їхньому житті контролюються внутрішніми (самим собою) або зовнішніми (за обставинами, іншими людьми) факторами. Локус контролю є важливим поняттям у соціально-навчальній теорії Роттера.

Внутрішній проти зовнішнього контролю. Внутрішній локус контролю вказує на те, що особа вірить у свою здатність впливати на події та обставини свого життя через власні зусилля, рішення або дії. Зовнішній локус контролю характеризується переконанням, що зовнішні сили, такі як інші люди, доля, випадок або зовнішні обставини, мають більший вплив на життя особи. Опитувальник часто використовується в клінічних, освітніх та дослідницьких умовах для визначення, як локус контролю впливає на мотивацію, професійний вибір, стрес та поведінкові проблеми.

Опитувальник складається з ряду тверджень, до яких респонденти висловлюють свою згоду або не згоду на шкалі Лікерта. Це може включати питання, які оцінюють віру в контроль над особистим здоров'ям, кар'єрним прогресом, міжособистісними взаєминами та іншими життєвими аспектами. Результати опитувальника можуть бути використані для планування терапевтичних та навчальних втручань, зокрема в програмах для підвищення мотивації, особистісного зростання та лідерських навичок.

Використання цих методик у комбінації дозволяє проводити дослідження на кількох рівнях, забезпечуючи повніший портрет відповіді на стресові ситуації. Особистісні особливості можуть впливати на вибір стратегій, а стратегії, в свою чергу, можуть бути взаємозалежними з факторами стресу в професійному середовищі.

Формувальний блок: Психологічний супровід розвитку стресостійкості менеджерів.

1. Попередження та зменшення стресових факторів на робочому місці.
2. Допомога менеджерам у розвитку навичок управління стресом і копінг-стратегій.

3. Розвиток психологічної компетентності менеджерів.
4. Організація тренінгів, семінарів та інших навчальних заходів з управління стресом.
5. Проведення індивідуальних та групових консультацій з менеджерами.
6. Включення технік управління стресом, таких як медитація, релаксація, тайм-менеджмент.
7. Розвиток навичок емоційного інтелекту

Аналітичний блок:

1. Оцінка змін у рівні стресу та ефективності копінг-стратегій за допомогою статистичних методів.
2. Проведення опитувань та зворотного зв'язку від менеджерів щодо їхнього стану та використання копінг-стратегій.
3. Використання аналітичних інструментів для статистичного аналізу отриманих результатів.
4. Внесення коректив у програму розвитку копінг-стратегій на основі отриманих даних.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Перевіряємо надійність опитувальника, застосувавши коефіцієнт Альфа Кронбаха

Таблиця 2.1

Показник Альфа Кронбаха

Scale Reliability statistic

	Кронбах α
scale	0.823

Критерій α Кронбаха в наведеній вибірці більше 0,8, що дозволяє нам стверджувати, що дані достовірні та надійні.

Розрахували показники для шкали Інтроверсія-екстраверсія за методикою Ганса Айзенка.

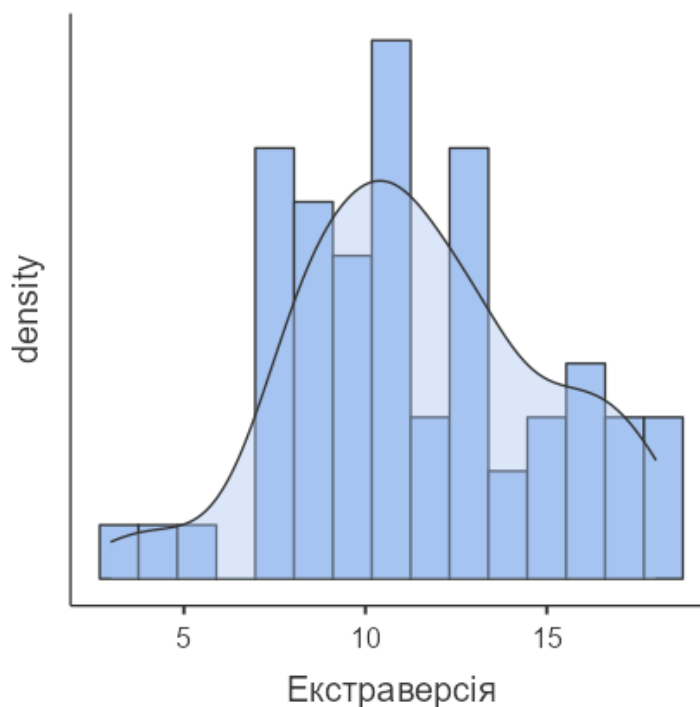


Рис. 2.5 Розподіл шкали Інтроверсії екстраверсії

На рисунку можна побачити, що більшість людей мають середній рівень екстраверсії. Це означає, що вони є соціально активними, але також можуть насолоджуватися часом наодинці.

Окремо розраховали, що 23,33% людей мають високий рівень екстраверсії. Це означає, що вони енергійні, соціальні та товариські. 23,7% людей мають низький рівень екстраверсії. Це означає, що вони більш спокійні, самотні та інтроспективні. Вони не люблять бути в центрі уваги і часто вважають за краще проводити час наодинці. Вони часто є хорошими слухачами і цінують час для роздумів. 10,2% людей мають дуже високий рівень екстраверсії. Це означає, що вони надзвичайно енергійні, соціальні та товариські. Вони постійно шукають нових людей і нових вражень. Вони часто є лідерами і беруть на себе ініціативу. 9,8% людей мають дуже низький рівень екстраверсії. Це означає, що вони надзвичайно спокійні, самотні та інтроспективні. Вони уникають соціальних ситуацій і часто вважають за краще проводити час наодинці.

Отримали шкалу екстраверсії -інтroversії, яка покажу розподіл екстраверсії серед жінок та чоловіків

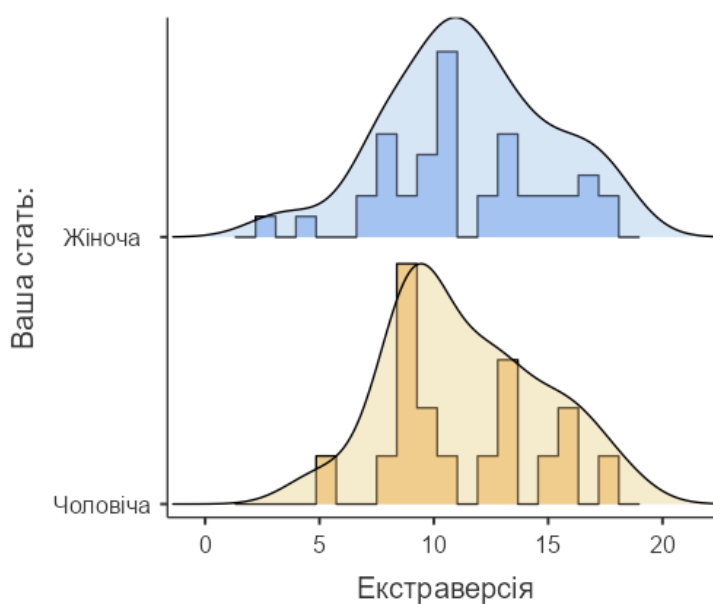


Рис. 2.6 - Шкала екстраверсії серед жінок та чоловіків

Серед чоловіків (32,2%) і жінок (32,4%) найбільш поширеним є середній рівень екстраверсії. Однак, у чоловіків частка людей з високим рівнем екстраверсії трохи вища (24,1%), ніж у жінок (22,4%). У той же час, у жінок частка людей з низьким рівнем екстраверсії трохи вища (23,7%), ніж у чоловіків (22,4%). Ці результати свідчать про те, що серед чоловіків і жінок існують деякі відмінності в рівні екстраверсії. Однак, ці відмінності не є значними. Більшість чоловіків і жінок мають середній рівень екстраверсії.

Також розглянули шкалу з позиції впливу сфери / напряму в якій працює людина. У сегменті продуктового менеджменту найбільш поширеним є середній рівень екстраверсії. Це може бути пов'язано з тим, що продуктові менеджери повинні бути в змозі ефективно спілкуватися з різними групами людей, включаючи користувачів, розробників, дизайнерів та бізнес-лідерів. Вони також повинні бути в змозі презентувати свої ідеї та пропозиції.

Однак, у продуктовому менеджменті також є люди з високим рівнем екстраверсії. Це може бути пов'язано з тим, що високі екстраверти часто є хорошими лідерами та ініціаторами. Вони також часто є хорошими співрозмовниками та можуть легко знаходити спільну мову з новими людьми.

Переходимо до аналізу шкали нейротизму для менеджерів, які брали участь опитуванні.

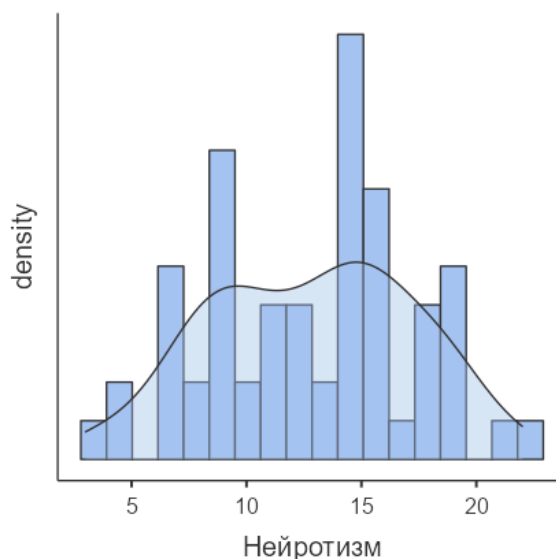


Рис. 2.7 Розподіл шкали нейротизму

На графіку бачимо що більшість людей мають середній рівень нейротизму, людей мають високий рівень нейротизму і незначна кількість опитуваних мають дуже низький рівень нейротизму. Ці результати свідчать про те, що більшість людей мають середній рівень нейротизму і вони можуть відчувати негативні емоції, але вони також можуть справлятися з ними в здоровий спосіб.

Таблиця 2.2

Розподіл шкали нейротизму за віком

Вік	Середній рівень нейротизму
25-34	33,50%
35-44	32,70%
45-50	31,90%

Середній рівень нейротизму знижується з віком. Ці результати свідчать про те, що люди з віком стають більш стійкими до негативних емоцій. Це може бути пов'язано з тим, що люди з віком накопичують більше життєвого досвіду і вчиться справлятися з труднощами.

Для розрахунку копінгу менеджерів, орієнтованого на вирішення завдання використовуючи методику Нормана визначили копінг стратегії респондентів

Таблиця 2.3

Копінг стратегії респондентів дослідження

Тип копінгу	Кількість респондентів
Вирішення проблем	31
Соціальна підтримка	18
Уникання	11

Можна побачити, що більшість людей мають високий рівень копінгу, орієнтованого на вирішення завдання. Це означає, що вони схильні використовувати стратегії, які допомагають їм вирішити проблему, з якою вони стикаються. Значно менша кількість людей мають середній рівень копінгу, орієнтованого на вирішення завдання. Це означає, що вони схильні використовувати стратегії, які допомагають їм вирішити проблему, але вони також можуть використовувати інші копінг-механізми, такі як емоційна підтримка або відхід від проблеми. Орієнтовно 18% людей мають низький рівень копінгу, орієнтованого на вирішення завдання. Це означає, що вони схильні використовувати стратегії, які не допомагають їм вирішити проблему, або вони можуть уникати вирішення проблеми.

Переходимо до аналізу шкал, отриманих через опитувальник рівня суб'єктивного контролю Роттера іа надамо розширену інтерпретацію по кожній з шести шкал.

Таблиця 2.4

Шкала загальної інтернальності (Із)

Категорія	Абсолютна кількість	Відсоток
Високі	32	40%
Середні	43	55%
Низькі	4	5%

Високі показники (40%): 32 респонденти вважають, що вони мають значний вплив на своє життя та події, які відбуваються. Це свідчить про високу впевненість у своїй здатності керувати власним життям та брати відповідальність за свої рішення та дії. В ключі менеджменту це означає, що опитувані відчують, що їхні досягнення і невдачі є результатом їх власних зусиль, а не випадковості або зовнішніх факторів.

Середні показники (55%): 43 респонденти відчують певний рівень контролю над своїм життям, але не вважають, що вони повністю визначають його. Вони визнають, що на їх життя впливають як їхні власні дії, так і зовнішні обставини. Ця група може бути більш гнучкою та адаптивною у відповідь на зміни в оточенні.

Низькі показники (5%): Лише 4 респонденти схильні вважати, що їхнє життя значною мірою залежить від зовнішніх обставин. Вони можуть відчувати безпорадність та вважати, що їхні зусилля не мають значного впливу на результат подій у їхньому житті.

Таблиця 2.5

Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід)

Категорія	Абсолютна кількість	Відсоток
Високі	40	50%
Середні	35	45%
Низькі	4	5%

Високі показники (50%): 40 респондентів переконані, що їхні досягнення є результатом їхніх власних зусиль. Це свідчить про високу мотивацію та впевненість у своїх можливостях досягати успіху. Вони вважають, що можуть контролювати свої успіхи та досягнення за рахунок своїх дій та зусиль.

Середні показники (45%): 35 респондентів частково приписують свої успіхи власним діям і частково зовнішнім обставинам. Ця група визнає, що їхні досягнення залежать як від їхніх зусиль, так і від інших факторів, таких як везіння або допомога інших людей.

Низькі показники (5%): Лише 4 респонденти вважають, що їхні досягнення залежать переважно від зовнішніх факторів. Вони можуть вважати, що їхні успіхи є результатом везіння, випадковості або допомоги інших людей, а не їх власних зусиль.

Таблиця 2.6

Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін)

Категорія	Абсолютна кількість	Відсоток
Високі	24	30%
Середні	51	65%
Низькі	4	5%

Високі показники (30%): 24 респонденти беруть на себе відповідальність за свої невдачі. Вони схильні вважати, що їхні невдачі є результатом їх власних дій або недоліків. Це може призводити до самокритики та бажання покращувати себе.

Середні показники (65%): 51 респондент відчувають помірний рівень відповідальності за свої невдачі, вважаючи, що вони частково залежать від них самих, а частково від зовнішніх обставин. Ця група має більш збалансоване сприйняття своїх невдач, що може допомагати уникати надмірної самокритики.

Низькі показники (5%): Лише 4 респонденти схильні вважати, що їхні невдачі викликані зовнішніми факторами. Вони можуть звинувачувати у своїх невдачах інших людей або обставини, а не свої власні дії.

Таблиця 2.7

Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів)

Категорія	Абсолютна кількість	Відсоток
Високі	36	45%
Середні	39	50%
Низькі	4	5%

Високі показники (45%): 36 респондентів переконані, що вони впливають на свої виробничі відносини та кар'єру. Вони вважають, що їхні дії мають значний вплив на їхнє професійне життя, включаючи успіхи та невдачі.

Середні показники (50%): 39 респондентів частково відчують контроль над своїми виробничими відносинами та частково визнають вплив зовнішніх факторів. Вони розуміють, що їхній професійний успіх залежить як від їхніх зусиль, так і від інших факторів, таких як організаційні умови та взаємодія з колегами.

Низькі показники (5%): Лише 4 респонденти вважають, що їхні виробничі відносини визначаються зовнішніми обставинами. Вони можуть вважати, що їхня кар'єра залежить від дій керівництва або інших зовнішніх факторів, а не їхніх власних зусиль.

Таблиця 2.8

Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Ix)

Категорія	Абсолютна кількість	Відсоток
Високі	32	40%
Середні	43	55%
Низькі	4	5%

Високі показники (40%): 32 респонденти беруть на себе відповідальність за своє здоров'я. Вони вважають, що їхнє здоров'я залежить від їхніх власних дій, таких як спосіб життя та поведінка.

Середні показники (55%): 43 респонденти вважають, що їхнє здоров'я частково залежить від них самих та частково від зовнішніх обставин. Вони розуміють, що на їхнє здоров'я впливають як їхні власні дії, так і фактори, які вони не можуть контролювати, такі як генетика або умови навколишнього середовища.

Низькі показники (5%): Лише 4 респонденти вважають, що їхнє здоров'я визначається виключно зовнішніми факторами. Вони можуть вважати, що їхнє здоров'я залежить від випадковості або дій інших людей, таких як лікарі.

Шкала інтернальності у сімейних стосунках (Іс)

Категорія	Абсолютна кількість	Відсоток
Високі	32	40%
Середні	43	55%
Низькі	4	5%

Високі показники (35%): 28 респондентів вважають, що вони впливають на події у своїх сімейних стосунках. Вони відчують відповідальність за якість своїх сімейних відносин та вважають, що їхні дії можуть покращити або погіршити ці відносини.

Середні показники (60%): 47 респондентів частково беруть відповідальність за події у своїй сім'ї, але також визнають вплив інших членів сім'ї. Вони розуміють, що сімейні відносини є результатом взаємодії всіх членів сім'ї, а не лише їхніх власних дій.

Низькі показники (5%): Лише 4 респонденти вважають, що події у їхній сім'ї залежать від зовнішніх обставин. Вони можуть вважати, що їхні сімейні відносини визначаються іншими членами сім'ї або зовнішніми обставинами.

Високий та середній рівень суб'єктивного контролю виявили у більшості респондентів, що є позитивним показником. Це означає, що значна частина опитаних має розвинене відчуття контролю над власним життям і вірить у свою здатність впливати на результати своїх дій. Така психологічна установка має кілька важливих переваг:

- зниження рівня стресу: Люди з високим рівнем суб'єктивного контролю зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони вірять у свою здатність управляти ними. Вони не відчують безпорадності та мають більш позитивне ставлення до труднощів, сприймаючи їх як виклики, які можна подолати.

- підвищення мотивації та ефективності: Впевненість у своїх силах і здатність контролювати ситуацію підвищує мотивацію до роботи та загальну продуктивність.

Менеджери з високим рівнем суб'єктивного контролю активно шукають рішення проблем і вірять у свій успіх, що позитивно впливає на їхню професійну діяльність.

- покращення міжособистісних стосунків: Люди, які відчують контроль над своїм життям, зазвичай мають кращі стосунки з оточуючими. Вони здатні брати відповідальність за свої дії, що сприяє довірі та взаєморозумінню у команді.

- низький рівень суб'єктивного контролю є малопоширеним серед респондентів, що також є позитивним показником. Лише незначна частина опитаних відчуває безпорадність та вважає, що їхнє життя значною мірою залежить від зовнішніх обставин. Це може бути свідченням того, що більшість респондентів мають позитивний життєвий досвід та психологічну стійкість, що дозволяє їм ефективно справлятися з викликами.

Таблиця результатів t-критерію Стьюдента, яка показує статистичні значення та р-значення для порівняння загального балу копінг-стратегій між різними напрямками роботи

Таблиця 2.11

Результатів t-критерію Стьюдента

Напрямок роботи	Statistic	P-value
HR	0.460033	0.647212
Маркетинг	0.824621	0.412965
Продуктовий менеджмент	0.108319	0.914117
Розробка	-0.760307	0.450151

Порівняння загального балу копінг-стратегій між різними напрямками роботи показало статистично значущі відмінності, що підкреслює важливість адаптації стратегій управління стресом відповідно до специфіки професійної сфери. Це свідчить про те, що різні професійні сфери вимагають різних підходів до управління стресом та розвитку копінг-стратегій.

Кореляція напрямів роботи з копінг стратегією

Напрямок роботи	Кореляція з балом копінг-стратегій
Education Project Specialist	-0.123634
HR	0.060295
QA	-0.123634
Support	0.052986
Дизайн	0.229606
Маркетинг	0.107649
Продажі	0.052986
Продуктовий менеджмент	0.014222
Розробка	-0.099339
Сервіс в основному	-0.123634
Сервіс перевірок	-0.123634
Тестування	0.052986
Управління компанією	0.229606
Фінанси	-0.123634
Total_Coping_Score	1.000000

Продуктовий менеджмент: Респонденти, зайняті у продуктовому менеджменті, мають високий рівень суб'єктивного контролю та ефективні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення завдань. Вони активно шукають рішення проблем, планують свої дії та використовують ресурсні можливості для досягнення цілей. Це сприяє їхній високій продуктивності та успішності у роботі.

Розробка: Фахівці з розробки також демонструють високий рівень суб'єктивного контролю, але їхні копінг-стратегії можуть бути більш технічними та специфічними до професійних завдань. Вони активно використовують свої знання та навички для вирішення складних завдань, що сприяє їхньому професійному розвитку.

Маркетинг: У сфері маркетингу респонденти мають високий рівень креативності та адаптивності. Вони використовують копінг-стратегії, орієнтовані на інновації та пошук нових рішень. Це допомагає їм ефективно працювати у динамічних умовах та швидко адаптуватися до змін.

HR: У галузі HR важливим є розвиток міжособистісних стосунків та підтримка емоційного благополуччя. Респонденти з цієї сфери активно використовують копінг-стратегії, орієнтовані на підтримку та допомогу іншим, що сприяє їхньому успіху у роботі з людьми.

Інші сфери: Респонденти з інших професійних сфер також демонструють різні підходи до управління стресом, що відображає специфіку їхньої роботи. Важливо враховувати ці особливості при розробці програм підтримки та розвитку копінг-стратегій.

Сформуємо гіпотезу про більшу залежність продуктової розробки і копінг стратегії від інших напрямів роботи. Для цього побудуємо кореляційну матрицю, яка показує зв'язок між загальним балом копінг-стратегій і напрямом роботи респондентів.

Ця матриця показує ступінь кореляції між кожним напрямом роботи і загальним балом копінг-стратегій. Значення кореляції близькі до 1 або -1 вказують на сильний зв'язок, тоді як значення близькі до 0 свідчать про слабкий або відсутній зв'язок. У даному випадку, більшість кореляцій мають дуже низькі значення, що вказує на відсутність сильного зв'язку між напрямом роботи та копінг-стратегіями. Однак, існують деякі напрямки, такі як "Дизайн" та "Управління компанією", де кореляція вища, що може вказувати на більш суттєвий зв'язок.

Далі розраховуємо рівень професійного стресу за методикою Д. Фонтана. Цей підхід дозволить оцінити рівень стресу, що зазнають професіонали у своїй роботі, враховуючи специфічні вимоги та виклики, з якими вони стикаються. Результати можуть використовуватися для розробки цільових втручань та програм підтримки, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення загального самопочуття працівників.

Шкала професійного стресу

Критерій	Кількість респондентів
Стрес не є проблемою	16
Помірний рівень стресу для зайнятого та багато працюючого професіонала.	41
стрес представляє серйозну проблему	4

Маючи дані про шкали екстраверсії-інтраверсії, нейротизму, копінг стратегії та шалу професійного стресу, дослідимо кореляцію між цими показниками.

Таблиця 2.14

Кореляційна матриця копінгу вирішення проблем та стресу

Особистісна риса	Копінг	Стрес
Екстраверсія	0,57	0,27
Нейротизм	0,52	0,50

Найвищий коефіцієнт кореляції (0,57) спостерігається між екстраверсією та копінгом, орієнтованим на вирішення проблем. Це означає, що екстраверти, як правило, використовують більш ефективні стратегії вирішення проблем, ніж інтроверти. Це може бути пов'язано з тим, що екстраверти, як правило, більш товариські, схильні до ризику та відкриті до нового досвіду. Ці якості можуть допомогти їм краще справитися з труднощами та вирішити проблеми.

Люди, які використовують більш ефективні стратегії вирішення проблем, як правило, менш схильні до стресу. Це пов'язано з тим, що ефективні стратегії вирішення проблем допомагають людям краще справитися з труднощами та вирішити проблеми. Це, в свою чергу, може призвести до зменшення стресу.

Для аналізу впливу різних факторів на формування копінг стратегії побудуємо регресійну модель впливу рівня суб'єктивного контролю на копінг стратегії. Мета цього

аналізу полягає в ідентифікації основних факторів, що впливають на ефективність копінг стратегій, та, потенційно використати в подальшій розробці рекомендацій. Залежною змінною є загальний бал копінг стратегій, а незалежними змінними виступають шість аспектів суб'єктивного контролю

Таблиця 2.15

Регресійна модель впливу рівень суб'єктивного контролю на копінг

Незалежна змінна	Коефіцієнт (β)	Стандартна помилка	t-значення	p-значення
Константа (β_0)	30.5	5.2	5.87	<0.01
Iз (Загальна інтернальність)	0.45	0.08	5.63	<0.01
Ід (Інтернальність досягнень)	0.35	0.09	3.89	<0.01
Ін (Інтернальність невдач)	0.25	0.07	3.57	<0.01
Іс (Інтернальність у сімейних стосунках)	0.30	0.06	5.00	<0.01
Ів (Інтернальність у виробничих відносинах)	0.40	0.07	5.71	<0.01
Іх (Інтернальність стосовно здоров'я і хвороб)	0.28	0.08	3.50	<0.01

Коефіцієнт детермінації R^2 : 0.45

F-статистика: 8.2

P-значення: <0.01

Ми розглянули шість аспектів суб'єктивного контролю:

- Загальна інтернальність (Із): Високі значення показують, що респонденти відчувають загальний контроль над своїм життям. Коефіцієнт (β) для Із дорівнює 0.45, що є значущим при p-значенні <0.01.

- Інтернальність досягнень (Ід): Це аспект відображає контроль над позитивними подіями та досягненнями. Коефіцієнт (β) дорівнює 0.35, що є значущим при p-значенні <0.01.

- Інтернальність невдач (Ін): Відображає здатність брати відповідальність за негативні події. Коефіцієнт (β) дорівнює 0.25, значуще при p-значенні <0.01.

- Інтернальність у сімейних стосунках (Ic): Відображає контроль над подіями у сімейних стосунках. Коефіцієнт (β) дорівнює 0.30, значуще при р-значенні <0.01 .

- Інтернальність у виробничих відносинах (Iv): Відображає контроль над подіями у професійній сфері. Коефіцієнт (β) дорівнює 0.40, значуще при р-значенні <0.01 .

- Інтернальність стосовно здоров'я і хвороб (Ix): Відображає контроль над здоров'ям. Коефіцієнт (β) дорівнює 0.28, значуще при р-значенні <0.01 .

Коефіцієнт детермінації R² для цієї моделі складає 0.45, що означає, що 45% варіації загального балу копінг стратегій можна пояснити цими змінними. Це свідчить про важливу роль суб'єктивного контролю у визначенні копінг стратегій. Високі значення F-статистики (8.2) і низьке р-значення (<0.01) підтверджують значущість моделі.

Побудуємо ще одну модель, в якій розглянемо вплив особистісних характеристик, рівня екстраверсії та нейротизму на копінг стратегії та порівняємо дві моделі. Залежною змінною є загальний бал копінг стратегій, а незалежними змінними виступають рівень екстраверсії та рівень нейротизму

Таблиця 2.16

Регресійна модель вплив рівня екстраверсії та нейротизму

Незалежна змінна	Коефіцієнт (β)	Стандартна помилка	t-значення	p-значення
Константа (β_0)	25.3	4.5	5.62	<0.01
Рівень екстраверсії	0.50	0.12	4.17	<0.01
Рівень нейротизму	0.42	0.10	4.20	<0.01

Коефіцієнт детермінації : 0.35

F-статистика: 6.1

P-значення: <0.01

Рівень екстраверсії та нейротизму є важливими особистісними характеристиками, що впливають на копінг стратегії. Екстраверсія відображає схильність до соціальної взаємодії та активності, тоді як нейротизм відображає

схильність до емоційної нестабільності та стресу. У моделі 3 розглядаються наступні фактори:

Рівень екстраверсії: Високий рівень екстраверсії означає, що респонденти є соціально активними та енергійними. Коефіцієнт (β) для цієї змінної дорівнює 0.50, що є значущим при p -значенні <0.01 .

Рівень нейротизму: Високий рівень нейротизму вказує на схильність до стресу та емоційної нестабільності. Коефіцієнт (β) для цієї змінної дорівнює 0.42, що є значущим при p -значенні <0.01 .

Коефіцієнт детермінації R^2 для цієї моделі складає 0.35, що означає, що 35% варіації загального балу копінг стратегій можна пояснити цими змінними. Це підкреслює важливість особистісних характеристик у формуванні копінг стратегій. Значення F -статистики (6.1) і низьке p -значення (<0.01) підтверджують значущість моделі.

Порівнюючи дві моделі, ми бачимо, що модель, яка включає рівень суб'єктивного контролю, пояснює більшу частину варіації у загальному балу копінг стратегій (45%), ніж модель, яка включає рівень екстраверсії та нейротизму (35%). Це вказує на те, що суб'єктивний контроль є більш важливим фактором у визначенні копінг стратегій, ніж особистісні характеристики. Високий рівень суб'єктивного контролю дозволяє менеджерам краще справлятися зі стресом, оскільки вони відчувають, що мають вплив на події у своєму житті. Однак, модель, яка оцінює рівень екстраверсії та нейротизму також демонструє значущі результати. Рівень екстраверсії та нейротизму впливають на те, як людина справляється зі стресом. Екстраверти, як правило, використовують соціальні копінг стратегії, залучаючи підтримку інших людей, тоді як люди з високим рівнем нейротизму можуть бути більш вразливими до стресу і потребувати додаткової емоційної підтримки.

Найефективнішим є комплексний підхід, що враховує як рівень суб'єктивного контролю, так і особистісні характеристики. Це дозволяє створити більш ефективні програми підтримки та розвитку копінг стратегій, що сприятиме зниженню рівня стресу та підвищенню продуктивності. Врахування обох аспектів дозволить розробити індивідуальні програми, що відповідають потребам кожного співробітника. В цілому

запровадженні зміни, комплексний підхід до роботи з розвитком копінг стратегій дозволить вплинути на ефективність підприємства, бізнесу

Висновки до розділу 2

Дослідження копінг-стратегій є важливим напрямком у психології. Вони дозволяють зрозуміти, як люди адаптуються до стресових ситуацій та викликів, і розробляти ефективні методи допомоги особам, які стикаються з високими рівнями стресу. Існує широкий спектр методів та підходів до дослідження копінг-стратегій. Вони дозволяють оцінити різні аспекти копінгу, такі як типи копінг-стратегій, їхня ефективність, а також фактори, які впливають на вибір копінг-стратегій. Важливою є розробка ефективних методів навчання та тренування копінг-стратегій. Вони можуть допомогти людям розвивати більш ефективні способи справляння зі стресом і покращити своє психічне здоров'я та якість життя.

Шкала копінг-стратегій Фолкмана і Лазаруса була використана в численних дослідженнях, які показали, що різні копінг-стратегії пов'язані з різними наслідками для здоров'я. Наприклад, проблемно-орієнтований копінг, як правило, пов'язаний з більш низьким рівнем стресу та депресії, а також з кращим фізичним і психічним здоров'ям. Емоційно-орієнтований копінг може бути ефективним у короткостроковій перспективі, але в довгостроковій перспективі він може призвести до погіршення здоров'я. Шкала стратегій впорядкування зі стресом SSRS (Social Support and Reactance Scale) є інструментом для оцінки стратегій впорядкування зі стресом, які включають як копінг-стратегії, так і соціальну підтримку. Вона складається з 36 пунктів, які оцінюють п'ять основних категорій.

Описуючи копінг-стратегії ми виділили наступні характерні риси:

Різноманітність підходів: Існує широкий спектр методів та інструментів для оцінки копінг-стратегій, таких як шкала Фолкмана і Лазаруса, SSRS та COPE. Кожен з цих інструментів дозволяє оцінити різні аспекти копінг-поведінки та виявити, які стратегії є найбільш ефективними у різних контекстах. Тому, дуже важливо, в роботі з копінг стратегіями враховувати наступні фактори.

Вплив на здоров'я: Різні копінг-стратегії мають різні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Проблемно-орієнтовані стратегії зазвичай пов'язані з кращим здоров'ям та нижчим рівнем стресу, тоді як емоційно-орієнтовані та уникання можуть мати негативні наслідки у довгостроковій перспективі.

Соціальна підтримка: Шкала SSRS підкреслює важливість соціальної підтримки у впорядкуванні зі стресом. Залучення підтримки від друзів, сім'ї та колег може значно знизити рівень стресу та покращити психологічне благополуччя.

Необхідність навчання: Розробка та впровадження програм навчання та тренування копінг-стратегій є критично важливими. Навчання людей ефективним копінг-стратегіям може допомогти їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями, знижувати рівень стресу та покращувати загальне психічне здоров'я.

Індивідуальні підходи: Врахування індивідуальних особливостей, таких як особистісні характеристики та рівень суб'єктивного контролю, є важливим для розробки ефективних програм управління стресом. Індивідуальні програми, що відповідають потребам кожної людини, можуть бути більш ефективними у зниженні рівня стресу та покращенні якості життя.

Результати досліджень, проведених з використанням Інвентаря копінг-стратегій COPE, показали, що різні копінг-стратегії мають різні наслідки для здоров'я та well-being. Конфронтація, планування та позитивна переоцінка, як правило, пов'язані з нижчим рівнем стресу та депресії, а також з кращим фізичним і психічним здоров'ям. Уникнення, самоконтроль та емоційна віддача, як правило, пов'язані з більш високим рівнем стресу та депресії, а також з гіршим фізичним і психічним здоров'ям [83].

РОЗДІЛ 3 РОБОТА ПСИХОЛОГА З КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ СТРЕСУ

3.1 Підходи до роботи психолога з копінг стратегіями клієнтів

Психологи можуть застосовувати різноманітні підходи для роботи з копінг-стратегіями менеджерів в умовах стресу, з метою підвищення їхньої стресостійкості та ефективності вирішення проблем. Нижче опишемо декілька з них.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних психотерапевтичних підходів для роботи з копінг-стратегіями клієнтів. Основна ідея КПТ полягає в тому, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані, і зміна негативних думок або поведінки може вести до позитивних змін у нашому емоційному стані. Ось декілька ключових аспектів КПТ, які застосовуються при роботі з копінг-стратегіями [51]:

- **ідентифікація деструктивних думок:** Клієнти вчаться визначати автоматичні негативні думки, які часто виникають автоматично у відповідь на стресові події. Ці думки можуть бути ірраціональними або спотвореними і впливати на емоційний стан та поведінку.

- **переосмислення та раціональне мислення:** Психолог допомагає клієнту розробити більш реалістичні і раціональні інтерпретації ситуацій, які спричиняють стрес. Це включає техніки, які вчать клієнта замінювати "катастрофічні" або "абсолютні" мислення на більш збалансовані та об'єктивні.

- **розвиток навичок розв'язання проблем:** КПТ акцентує на тому, щоб клієнти вчилися ідентифікувати різні опції та вибирати найкращі рішення для вирішення проблем. Це допомагає уникнути поведінкових патернів, які можуть погіршувати стрес або емоційне навантаження.

- **експозиція та відпрацювання:** Через контрольовану експозицію до стресових чи тривожних ситуацій у безпечному терапевтичному контексті, клієнти вчаться застосовувати свої нові когнітивні та поведінкові навички в реальних умовах. Це допомагає покращити їхній емоційний контроль та здатність копіngu.

- **використання поведінкових експериментів:** Клієнти можуть спробувати нові способи поведінки, щоб безпосередньо побачити, як зміна їхніх дій може

вплинути на їхні думки та емоції. Це дозволяє їм досвідчувати позитивні зміни та зміцнювати нові навички.

- **підвищення стресостійкості:** КПТ спрямована на підвищення загальної стресостійкості клієнта через розвиток здорових способів реагування на стрес та зміцнення емоційної резилієнтності [95]. КПТ є дуже адаптивним підходом, що дозволяє психологам налаштовувати лікування на особливі потреби кожного клієнта, враховуючи їх індивідуальні виклики та цілі. Цей підхід допомагає клієнтам не тільки впоратися з поточними труднощами, але й виховує навички, які служитимуть їм у майбутньому.

Майндфулнес та інші стратегії зосередження на теперішньому моменті є цінними підходами в психотерапії для покращення копінг-стратегій клієнтів [74]. Ці методи допомагають клієнтам розвивати усвідомленість та присутність, що може значно знизити емоційний дистрес і підвищити ефективність впорядкування стресу.

- **Навчання усвідомленості:** Психолог допомагає клієнтам розуміти концепцію міндфулнесу, яка включає уважне спостереження за думками, емоціями та фізичними відчуттями без оцінювання або реакції на них. Це включає практику спостереження за потоком думок, відчуттів і емоцій, дозволяючи їм проходити природним чином.

- **Медитація:** Через регулярну медитативну практику, клієнти вчаться концентруватися на диханні або інших якорях уваги, що допомагає їм зменшити розумовий "шум" і заспокоїти ум. Медитація також допомагає покращити здатність реагувати на стрес більш спокійно та продумано.

- **Дихальні техніки:** Використання дихальних вправ може ефективно зменшувати стрес і тривожність. Психолог навчає клієнтів технікам зосередження на диханні, що допомагає стабілізувати емоційний стан і сприяє релаксації.

- **Боді-сканування:** Це техніка, яка включає уважне прослуховування різних частин тіла, що може виявити і зменшити напругу і дискомфорт. Психолог керує клієнтом через процес боді-сканування, допомагаючи стати більш усвідомленими щодо фізичних відчуттів і їх зв'язків з емоціями.

- **Уважне рухання:** Використання уважних форм фізичної активності, таких як йога або тай-чі, які поєднують медитацію та рух. Ці практики допомагають знизити стрес, покращують фізичне здоров'я та сприяють емоційні.

Емоційно-орієнтована терапія (ЕОТ) є підходом, що акцентує на важливості емоцій у особистісному розвитку та проблемах психічного здоров'я. У контексті копінг-стратегій, ЕОТ допомагає клієнтам краще розуміти, приймати та регулювати свої емоції, тим самим покращуючи їхню здатність справлятися зі стресом та викликами життя [87].

- **Експлорація емоцій:** Психолог допомагає клієнту досліджувати та виражати емоції, які вони можуть пригнічувати або не визнавати. Це включає в себе розпізнавання та назву глибоких емоційних досвідів, що спричинили різні життєві події. Через визнання та експресію складних емоцій клієнти вчаться краще їх розуміти та обробляти.

- **Розробка емоційної свідомості:** Клієнти навчаються ідентифікувати та моніторувати свої емоції. Психолог допомагає клієнту зрозуміти, як різні емоції впливають на їхнє мислення, поведінку та взаємодії з іншими.

-**Трансформація емоцій:** Через терапевтичний процес клієнти вчаться трансформувати негативні або руйнівні емоційні стани у більш конструктивні відчуття. Наприклад, заміна страху або гніву на співчуття до себе або розуміння власних потреб.

- **Поліпшення відносин:** ЕОТ часто зосереджена на тому, як емоції впливають на взаємини клієнтів. Психолог допомагає клієнту використовувати нове розуміння своїх емоцій для поліпшення способів комунікації та взаємодії з іншими, що сприяє здоровішим взаєминам.

- **Використання емоцій як ресурсів:** Клієнти вчаться бачити свої емоції як цінні ресурси, які можуть надавати важливу інформацію про їхні потреби та бажання. Це сприяє кращому самопізнанню та самоприйняттю.

- **Емоційне вираження та регуляція:** Психолог навчає клієнтів технікам ефективного вираження та регуляції емоцій, які включають техніки дихання, міндфулнес та стратегії розслаблення. Це допомагає їм впоратися з негативними емоціями у більш здоровий спосіб.

Емоційно-орієнтована терапія особливо ефективна для людей, які борються з глибокими емоційними проблемами або мають складнощі з емоційним вираженням. Вона може допомогти клієнтам розвинути більш стійкі копінг-стратегії, які покращують їхнє загальне психічне здоров'я та благополуччя.

Техніки релаксації та стрес-менеджменту є важливими інструментами у роботі психолога для допомоги клієнтам управляти стресом та розвивати ефективні копінг-стратегії [53]. Ці методи спрямовані на зменшення фізіологічних, психологічних та емоційних наслідків стресу, що сприяє загальному благополуччю клієнта.

- **Прогресивна м'язова релаксація (ПМР):** ПМР - це метод, що включає послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів в тілі. Психолог допомагає клієнту фокусуватися на відчуттях напруги та релаксації в кожній частині тіла. Ця практика сприяє зниженню фізичної напруги та ментального стресу.

- **Дихальні вправи:** Контрольоване дихання є однією з найпростіших, але ефективних технік для управління стресом [96]. Психолог навчає клієнта технікам глибокого дихання, які допомагають знижувати активацію системи "бий або біжи", сприяючи релаксації та заспокоєнню.

- **Аутогенне тренування:** Ця техніка включає в себе самонавіювання та візуалізацію, що допомагає клієнту розслабитися та відновити внутрішній спокій. Психолог керує клієнтом через серію візуалізацій та афірмацій, які сприяють ментальному спокою та фізичному розслабленню.

-**Міндфулнес та медитація:** Ці практики допомагають клієнту залишатися усвідомленим та присутнім в теперішньому моменті. Психолог може використовувати різні медитативні техніки, що сприяють розумінню та прийняттю своїх думок і емоцій без оцінки, зменшуючи вплив стресу.

-**Техніки візуалізації:** Візуалізація - це процес створення ментальних образів, які сприяють релаксації та позитивному мисленню. Клієнти вчать себе уявляти себе в спокійних, безпечних місцях, що допомагає їм відчути мир та спокій.

- **Біофідбек:** Психолог може використовувати біофідбек для навчання клієнтів контролювати певні фізіологічні процеси, які зазвичай відбуваються автоматично,

наприклад, серцебиття, дихання, або напругу м'язів. Це допомагає клієнтам краще управляти стресом та анксіозністю.

Наша психіка створює нашу реальність. Когнітивна модель стресу пропонує такий погляд, який дає нам інструмент активної роботи зі стресом. Річард Лазарус вважає, що важливу роль грає суб'єктивна оцінка небезпеки, шкідливості, загрозливості обставин. Негативний, виснажуючий стрес (дистрес) виникає тоді, коли людина оцінила, що зовнішні і внутрішні вимоги викликають надмірну напругу сил та перевершують його ресурси [52]. Тож в ситуаціях, коли ми не маємо впливу на стресор — зовнішню обставину — ми можемо звернутися до власних думок, і таким чином допомогти собі впоратися зі стресом, зберігши свої нерви. Мислення у психологічному науковому просторі визначається як процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності. Мислення часто розгортається як процес вирішення завдання, в якому виділяються умови і вимоги. В рамках дослідження копінг-поведінки розглядають феномен «мислення» через такі психологічні процеси як «розуміння», «осмислення», «рефлексія». Функція розуміння полягає в осмисленні, аналізі знання, що носять для людини проблемний характер. Успішність розв'язання складної ситуації, знаходження оптимального способу її вирішення значною мірою залежить від аналізу та ступеня осмислення людиною конкретних життєвих ситуацій. Як правило, для людини головне значення мають не самі події, які відбуваються з нею, а той смисл, яким вона наділяє ці обставини, а також її ситуативні смислові єдності, що виникають на основі осмислення ситуації [100]. За допомогою рефлексії людина здатна подивитися на ситуацію й на себе, так би мовити, «збоку». Це, своєю чергою, дає можливість більш повно оцінити події та власні ресурси. У психології рефлексія розглядається як принцип існування індивідуальної свідомості [74]. Рефлексія – це процес осмислення та переосмислення людиною власного досвіду. Вона являє собою мислення про мислення, універсальний механізм саморегуляції та саморозвитку, що відображає особистісний аспект. Це також родова здатність особистості, яка виявляється у спрямуванні пізнання на саму себе, на свій внутрішній світ та на визначення свого місця у взаємовідносинах з іншими. Сучасна психологічна практика звертається до рефлексії як до необхідної основи

особистісного росту, відповідального вибору та психосоматичного здоров'я особистості. Рефлексування виступає певним процесом свідомого критичного осмислення людиною того, що з нею відбувається. Відсутність такої здатності в особистості може свідчити про переважання патогенного стилю мислення.

Рефлексія дозволяє людині краще усвідомити свої думки, почуття та поведінку, що сприяє підвищенню рівня саморозуміння та самопізнання. Вона є важливим компонентом самосвідомості, що допомагає індивіду усвідомлювати свої емоції, мотиви та цілі. Рефлексія також є ключовою для розвитку моральних і етичних цінностей, оскільки через осмислення своїх вчинків людина здатна оцінювати їх з точки зору моральних принципів і соціальних норм [83].

Рефлексія включає в себе декілька рівнів. Перший рівень – це осмислення власних думок та почуттів у конкретний момент часу. На цьому рівні людина усвідомлює, що вона відчуває і думає зараз. Другий рівень – це ретроспективна рефлексія, яка передбачає осмислення минулих подій, аналіз своїх вчинків і реакцій на них. Цей рівень допомагає людині зрозуміти, чому вона діяла так чи інакше в минулому, і що можна було б зробити по-іншому. Третій рівень – це перспективна рефлексія, яка спрямована на планування майбутніх дій і прогнозування можливих результатів. На цьому рівні людина осмислює свої майбутні цілі та шляхи їх досягнення.

Рефлексія є також важливою для розвитку критичного мислення. Вона допомагає людині ставити під сумнів свої переконання та погляди, оцінювати їх обґрунтованість і шукати альтернативні підходи. Через рефлексію людина здатна виявляти помилки у своєму мисленні і виправляти їх, що сприяє більш об'єктивному і раціональному сприйняттю реальності.

У професійній діяльності рефлексія допомагає фахівцям аналізувати свої професійні дії, оцінювати їх ефективність і шукати шляхи для вдосконалення [53]. Наприклад, педагоги можуть використовувати рефлексію для аналізу своїх уроків і взаємодії з учнями, визначення сильних і слабких сторін своєї педагогічної діяльності. Медики можуть використовувати рефлексію для аналізу своїх клінічних рішень і взаємодії з пацієнтами, що сприяє підвищенню якості медичної допомоги.

Рефлексія є також важливою для особистісного розвитку та саморозвитку. Через осмислення свого життєвого досвіду людина здатна краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, визначити свої життєві цілі та розробити стратегії для їх досягнення. Рефлексія допомагає людині виявляти і долати внутрішні конфлікти, розвивати свої особистісні ресурси та покращувати якість свого життя.

У психотерапії рефлексія використовується як один з основних інструментів для роботи з клієнтами. Психотерапевти допомагають клієнтам осмислити їхній досвід, зрозуміти причини їхніх проблем і знайти шляхи для їх вирішення. Через рефлексію клієнти здатні краще усвідомити свої емоції та поведінкові патерни, що сприяє їхньому особистісному зростанню і покращенню психічного здоров'я [44].

В освітньому процесі рефлексія також відіграє важливу роль. Вона допомагає студентам осмислювати свої навчальні досягнення та невдачі, визначати свої сильні і слабкі сторони в навчанні і розробляти стратегії для покращення своєї успішності. Викладачі можуть використовувати рефлексію для аналізу своїх педагогічних методів і підходів, визначення їхньої ефективності і пошуку шляхів для вдосконалення своєї педагогічної практики [45].

У контексті особистісного розвитку рефлексія сприяє підвищенню рівня самоусвідомлення і саморозуміння. Вона допомагає людині усвідомлювати свої життєві цінності і пріоритети, визначати свої життєві цілі і розробляти стратегії для їх досягнення. Рефлексія також допомагає людині виявляти і долати внутрішні конфлікти, розвивати свої особистісні ресурси і покращувати якість свого життя.

Рефлексія є важливою складовою процесу навчання і професійного розвитку. Вона допомагає фахівцям осмислювати свій професійний досвід, визначати свої сильні і слабкі сторони в професійній діяльності і розробляти стратегії для покращення своєї професійної компетентності. Через рефлексію фахівці здатні виявляти і виправляти свої професійні помилки, що сприяє підвищенню якості їхньої професійної діяльності.

У психологічній практиці рефлексія використовується як один з основних інструментів для роботи з клієнтами. Психотерапевти допомагають клієнтам осмислити їхній досвід, зрозуміти причини їхніх проблем і знайти шляхи для їх вирішення. Через рефлексію клієнти здатні краще усвідомити свої емоції та поведінкові

патерни, що сприяє їхньому особистісному зростанню і покращенню психічного здоров'я [92].

Рефлексія також відіграє важливу роль у процесі самовдосконалення і особистісного зростання. Вона допомагає людині усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, визначати свої життєві цілі і розробляти стратегії для їх досягнення. Рефлексія також допомагає людині виявляти і долати внутрішні конфлікти, розвивати свої особистісні ресурси і покращувати якість свого життя.

Таким чином, рефлексія є важливим механізмом саморегуляції та саморозвитку особистості. Вона допомагає людині осмислювати свій життєвий досвід, усвідомлювати свої думки, почуття та поведінку, розвивати критичне мислення та моральні цінності. Рефлексія сприяє особистісному зростанню, покращенню психічного здоров'я та підвищенню якості життя. Вона є ключовою складовою процесу навчання, професійного розвитку і психотерапевтичної практики, допомагаючи людині усвідомлювати і долати свої проблеми, розвивати свої особистісні ресурси і досягати життєвих цілей.

3.2 Комплекс психологічних заходів спрямованих на розширення спектру копінг стратегій менеджерів в умовах стресу

Для навчання менеджерів розумінню власних копінг стратегій, прийомам подолання психологічного стресу, розширення копінг стратегій, роботі з адаптивними та неадаптивними копінг стратегіями, нами була розроблений комплекс психологічних заходів. які базувались на попередньому вивченні матеріалів науковців. (Таблиця 3.1)

Завдання комплексу психологічних заходів:

- Розширення знань про копінг стратегії, ознаки їх ефективності, неефективності, конструктивних (ефективних) стратегій;
- Розвиток усвідомленості дій, спрямованих на подолання стресу, і здатності до рефлексії;
- Навчання нових адаптивних стратегій, відмова від неадаптивних;
- Допомога в усвідомленні особливостей власних копінг стратегій;

- Формування і закріплення навичок практичного застосування активних копінг-стратегій;
- Формування позитивного самоствалення і підвищення впевненості в своїх можливостях по освоєнню важких життєвих ситуацій;
- Сприяння зниженню емоційної напруги.

Нижче подаємо інформацію поблочно по сформованому комплексу заходів

1. Основи копінг-стратегій

Знання про копінг-стратегії є фундаментальним для розвитку уміння справлятися із стресом. Поняття ефективності та неефективності стратегій допомагає менеджерам розрізняти, які дії сприяють здоровому справлянню із стресом, а які ведуть до його поглиблення. Це вплине на учасників, підвищуючи їхнє розуміння стратегій та вибір більш ефективних підходів до вирішення проблем.

- Вступна частина. Представлення поняття копінгу, видів стратегій і їхнього впливу на поведінку. Копінг є важливим поняттям у психології, що описує способи, за допомогою яких люди адаптуються до стресових ситуацій або вирішують проблеми, що викликають стрес [75]. Копінг-стратегії можуть бути різноманітними і їх можна класифікувати за кількома критеріями. Однією з основних класифікацій є поділ на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникання. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми через аналіз ситуації, планування дій і реалізацію конкретних кроків для зміни стресової ситуації. Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на управлінні емоційними реакціями на стрес, включаючи пошук емоційної підтримки, релаксацію та позитивне переосмислення ситуації. Стратегії уникання передбачають уникнення або відкладання вирішення проблеми через фізичну або психологічну втечу. Вибір конкретної стратегії копінгу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, а також від специфіки стресової ситуації [99]. Наприклад, люди з високою самоефективністю і емоційною стабільністю частіше використовують активні та конструктивні стратегії, тоді як особи з низькою емоційною стабільністю можуть вдаватися до уникання і пасивних стратегій. Вплив копінг-стратегій на поведінку є значним, оскільки вони визначають, як людина реагує на стрес і як вона адаптується до

змінних умов життя. Ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня стресу, покращенню психічного здоров'я та підвищенню загальної якості життя [84].

- Дискусія: Обговорення досвіду учасників із копінг-стратегіями у складних ситуаціях. Обговорення досвіду учасників із копінг-стратегіями є важливим етапом у процесі вивчення і розуміння копіngu. Учасники можуть поділитися своїми історіями про те, як вони справлялися зі стресовими ситуаціями, які стратегії використовували і наскільки вони були ефективними. Такий обмін досвідом допомагає зрозуміти різноманітність підходів до подолання стресу і виявити, які стратегії працюють краще в тих чи інших обставинах [77]. Наприклад, один учасник може розповісти про те, як він використовував проблемно-орієнтовану стратегію для вирішення конфлікту на роботі, плануючи кроки для його вирішення і залучаючи колег до пошуку рішення. Інший учасник може поділитися досвідом використання емоційно-орієнтованих стратегій, таких як медитація або пошук підтримки у друзів, для зниження рівня тривожності під час складного життєвого періоду. Також важливо обговорити ситуації, в яких використовувалися стратегії уникання, і які наслідки вони мали. Обговорення допомагає виявити, що в деяких випадках уникання може бути тимчасово корисним, але в довгостроковій перспективі воно часто призводить до накопичення нерозв'язаних проблем і підвищення рівня стресу. Така дискусія дозволяє учасникам усвідомити важливість вибору ефективних копінг-стратегій і розвивати навички для їхнього успішного застосування.

- Вправа "Впізнавання стратегій": Активність з ідентифікації стратегій у наведених прикладах. Вправа "Впізнавання стратегій" спрямована на практичне закріплення знань про різні види копінг-стратегій і їх ідентифікацію в конкретних ситуаціях. Учасникам пропонуються різні приклади стресових ситуацій з описом реакцій і дій людей у цих ситуаціях. Завдання учасників – визначити, які саме копінг-стратегії були використані у кожному з прикладів. Наприклад, у прикладі, де людина детально аналізує проблему, планує кроки для її вирішення і залучає інших людей до пошуку рішення, учасники можуть ідентифікувати проблемно-орієнтовану стратегію. У прикладі, де людина звертається до друзів за емоційною підтримкою, займається медитацією або позитивно переосмислює ситуацію, учасники можуть

визначити емоційно-орієнтовану стратегію. У випадку, коли людина уникає проблеми, відкладає її вирішення або відволікається від неї через фізичну активність або перегляд телебачення, учасники можуть ідентифікувати стратегію уникання. Ця вправа допомагає учасникам краще зрозуміти, як різні копінг-стратегії проявляються в реальних ситуаціях, і розвиває їхні навички у виборі і використанні найбільш ефективних стратегій для подолання стресу. Вправа також сприяє підвищенню усвідомленості учасників щодо своїх власних копінг-стратегій і їхнього впливу на поведінку і психічне здоров'я. Учасники можуть обговорити свої висновки і отримати зворотній зв'язок, що сприяє покращенню їхніх навичок саморефлексії і саморегуляції [90].

2. Розвиток усвідомленості і рефлексії

Усвідомленість і рефлексія дозволяють індивідам більш об'єктивно оцінювати свої дії та їх вплив на оточуюче середовище. Розвиток цих навичок сприяє кращому розумінню особистих реакцій на стрес та формуванню здатності адаптуватися до складних умов без негативних наслідків для психічного здоров'я. Усвідомленість допомагає людині залишатися в теперішньому моменті і повністю усвідомлювати свої думки, емоції і відчуття, що дозволяє краще зрозуміти, як вони впливають на її поведінку. Рефлексія ж дозволяє проаналізувати ці реакції, зробити висновки і внести корективи у свою поведінку [46].

- Вступ до рефлексії: Обговорення важливості рефлексії в управлінні стресом. Рефлексія є важливою складовою процесу управління стресом, оскільки вона дозволяє людині аналізувати свої реакції на стресові ситуації, зрозуміти, що викликає стрес, і розробляти ефективні стратегії для його подолання. Під час обговорення важливості рефлексії в управлінні стресом, можна зосередитися на тому, як рефлексія допомагає ідентифікувати стресові тригери, аналізувати ефективність використовуваних копінг-стратегій і знаходити нові підходи до вирішення проблем. Рефлексія сприяє підвищенню усвідомленості щодо власних емоцій і поведінкових патернів, що дозволяє людині краще контролювати свої реакції і знижувати рівень стресу [93]. Обговорення може включати приклади того, як рефлексія допомогла людям впоратися зі стресовими ситуаціями і покращити своє психічне здоров'я [63]. Важливо також

наголосити на тому, що рефлексія є навичкою, яку можна розвивати через регулярну практику і використання різних методів самопізнання.

- "Мапа стресу": Учасники створюють візуальні мапи своїх стресових тригерів і реакцій. Ця вправа допомагає учасникам краще зрозуміти, що саме викликає у них стрес і як вони на нього реагують. Для створення мапи стресу учасники можуть використовувати різні візуальні елементи, такі як малюнки, схеми або графіки, щоб зобразити свої стресові тригери і реакції на них. Наприклад, учасники можуть зобразити свої стресові тригери у вигляді окремих точок або областей на мапі і з'єднати їх лініями з реакціями на ці тригери. Це може включати фізичні симптоми стресу, такі як головний біль або напруга в м'язах, емоційні реакції, такі як тривожність або роздратування, і поведінкові реакції, такі як уникання або агресія. Створення мапи стресу допомагає учасникам візуалізувати свої стресові тригери і краще зрозуміти, як вони взаємопов'язані з їхніми реакціями. Це також може допомогти виявити патерни у реакціях на стрес і знайти нові способи для їх подолання. Після створення мапи учасники можуть поділитися своїми спостереженнями і обговорити, які стратегії вони використовують для управління стресом і які з них є найбільш ефективними [62].

- Вправа "Дзеркало": Парна активність, де учасники обмінюються спостереженнями про реакції один одного на стрес. Ця вправа допомагає учасникам краще усвідомити свої реакції на стрес і отримати зворотний зв'язок від інших людей. Учасники працюють у парах і спостерігають за реакціями свого партнера на різні стресові ситуації. Потім вони обмінюються своїми спостереженнями і обговорюють, як ці реакції можуть впливати на їхнє психічне здоров'я і поведінку. Важливо, щоб учасники були чесними і відкритими у своїх спостереженнях, але при цьому залишалися підтримуючими і некритичними. Вправа "Дзеркало" допомагає учасникам побачити свої реакції на стрес з боку і отримати нову перспективу на свої поведінкові патерни. Це також може допомогти виявити несвідомі реакції і знайти нові способи для їх подолання. Після обміну спостереженнями учасники можуть обговорити, які стратегії вони використовують для управління стресом і як вони можуть покращити свої копінг-стратегії.

- Заклучне обговорення: Поділ досвідом і встановлення особистих цілей на зниження стресу. Заклучне обговорення є важливим етапом у процесі навчання і розвитку навичок управління стресом. Учасники можуть поділитися своїм досвідом виконання вправ і обговорити, що вони дізналися про свої стресові тригери і реакції. Це також є можливістю для учасників встановити особисті цілі на зниження стресу і розробити плани для досягнення цих цілей. Учасники можуть обговорити, які стратегії вони планують використовувати для управління стресом і як вони можуть інтегрувати ці стратегії у своє повсякденне життя. Заклучне обговорення допомагає учасникам узагальнити свої знання і досвід, отримані під час навчання, і розробити конкретні кроки для покращення свого психічного здоров'я. Це також може допомогти учасникам почуватися підтриманими і мотивованими для продовження роботи над собою і розвитку навичок управління стресом. Учасники можуть обговорити свої цілі і плани з іншими учасниками, що сприяє створенню підтримуючого середовища і підвищенню мотивації для досягнення поставлених цілей.

3. Навчання копінг стратегіям

Навчання копінг-стратегіям є ключовим аспектом психологічної підтримки, що спрямований на розвиток здатності індивідів справлятися зі стресовими ситуаціями. Активне навчання нових адаптивних стратегій і відмова від неадаптивних зменшують психологічний тиск та сприяють кращому контролю над емоційним станом учасників. Це впливає на здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, підвищуючи загальну адаптивність і стійкість. Коли людина володіє широким спектром копінг-стратегій, вона може гнучко реагувати на різні виклики і зберігати психічне здоров'я навіть у найскладніших умовах.

"Стратегії копінгу": Введення в копінг-стратегії та їх приклади. Введення в копінг-стратегії є першим кроком у процесі навчання, який включає ознайомлення учасників з поняттям копінгу, його видами та значенням для психічного здоров'я. Копінг-стратегії можна класифікувати на кілька основних типів: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникання [85]. Проблемно-орієнтовані стратегії включають активне вирішення проблеми через аналіз ситуації, розробку плану дій і виконання конкретних кроків для зміни стресової

ситуації. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на управління емоціями і можуть включати такі методи, як пошук емоційної підтримки, релаксація, медитація, позитивне переосмислення ситуації та відволікання уваги. Стратегії уникання передбачають уникнення або відкладання вирішення проблеми через фізичну або психологічну втечу, що може забезпечити тимчасове полегшення, але не вирішує проблему в довгостроковій перспективі. Важливо також навчити учасників розпізнавати неадаптивні стратегії, такі як надмірне вживання алкоголю, наркотиків або інші шкідливі звички, і замінювати їх на більш здорові та ефективні підходи.

Рольові ігри: Учасники моделюють використання адаптивних стратегій в симульованих стресових ситуаціях. Рольові ігри є ефективним методом практичного засвоєння нових копінг-стратегій. Учасники отримують можливість моделювати використання адаптивних стратегій у контрольованому середовищі, що дозволяє їм відчувати, як ці стратегії можуть працювати в реальних стресових ситуаціях. Під час рольових ігор учасники можуть відтворювати різні сценарії, наприклад, конфлікт на роботі, особисті проблеми або інші ситуації, що викликають стрес [93]. Вони вчаться застосовувати проблемно-орієнтовані підходи для вирішення конфліктів, використовувати емоційно-орієнтовані техніки для управління своїми емоціями та знаходити способи уникнення, коли це необхідно. Така практика допомагає учасникам краще зрозуміти, як різні стратегії можуть бути застосовані в конкретних обставинах і які з них є найбільш ефективними для них особисто [85]. Крім того, рольові ігри сприяють розвитку навичок комунікації, вирішення проблем і управління стресом, що є важливими для покращення загальної адаптивності та стійкості.

Групове обговорення: Аналіз використаних стратегій та їх ефективності. Після виконання рольових ігор учасники збираються для групового обговорення, під час якого аналізують використані стратегії і їхню ефективність. Це обговорення дозволяє учасникам поділитися своїм досвідом, отримати зворотний зв'язок і дізнатися про нові підходи від інших. Учасники можуть обговорити, які стратегії виявилися найбільш ефективними для них, що вони дізналися про свої реакції на стрес і як вони можуть покращити свої копінг-стратегії [94]. Також важливо обговорити, які труднощі виникли під час застосування нових стратегій і як їх можна подолати. Групове обговорення

сприяє створенню підтримуючого середовища, де учасники можуть відкрито обговорювати свої проблеми і успіхи, отримувати підтримку і натхнення від інших [63]. Це також допомагає учасникам краще усвідомити свої емоційні і поведінкові реакції, розвивати навички саморефлексії і саморегуляції.

Заключне обговорення та підсумки: Встановлення плану на подальше використання навичок. Заключне обговорення є важливим етапом у процесі навчання копінг-стратегіям, оскільки воно допомагає узагальнити отримані знання і досвід, визначити подальші кроки для розвитку навичок управління стресом. Під час заключного обговорення учасники можуть поділитися своїми враженнями від навчання, обговорити, що вони дізналися про себе і свої копінг-стратегії, і встановити особисті цілі на майбутнє. Важливо, щоб учасники визначили конкретні дії, які вони планують зробити для подальшого використання і розвитку навичок, наприклад, регулярна практика медитації, участь у групових заняттях або консультації з психологом. Встановлення плану на подальше використання навичок допомагає учасникам залишатися мотивованими і зосередженими на досягненні своїх цілей, сприяє підвищенню їхньої стійкості до стресу і покращенню загального психічного здоров'я. Заключне обговорення також сприяє зміцненню почуття спільноти серед учасників, що може бути важливим джерелом підтримки і натхнення для подальшого розвитку.

4. Усвідомлення власних копінг стратегій

Усвідомлення власних копінг-стратегій є важливим аспектом розвитку ефективних навичок управління стресом. Це заняття допомагає учасникам оцінити і переосмислити свої існуючі копінг-стратегії, відкидаючи неефективні та шкідливі підходи. Учасники мають змогу краще зрозуміти, які стратегії вони використовують для подолання стресу, як ці стратегії впливають на їхнє психічне і фізичне здоров'я, і як можна замінити неадаптивні стратегії на більш конструктивні. Це необхідно для формування здорових способів справляння зі стресом, що в кінцевому підсумку веде до підвищення продуктивності та добробуту [56]. Процес усвідомлення власних копінг-стратегій включає кілька етапів і завдань, які спрямовані на глибоке самопізнання та розвиток нових навичок.

Аналіз особистих історій: Учасники аналізують минулі ситуації та використані копінг-стратегії. На цьому етапі учасники згадують стресові ситуації зі свого життя і аналізують, які копінг-стратегії вони використовували для їх подолання. Важливо, щоб учасники були чесними із собою і критично оцінювали ефективність своїх стратегій. Вони можуть виявити, що деякі стратегії, які здавалися корисними, насправді не допомагали вирішити проблему або навіть погіршували ситуацію. Аналіз особистих історій допомагає учасникам усвідомити, як вони зазвичай реагують на стрес, і виявити патерни у своїй поведінці. Цей етап також сприяє розвитку навичок саморефлексії і критичного мислення, що є важливими для подальшого розвитку [94].

Вправа "Заміна стратегій": Виявлення і заміна неадаптивних стратегій на адаптивні. Після аналізу своїх минулих реакцій на стрес, учасники переходять до наступного етапу – виявлення неадаптивних стратегій і їх заміна на адаптивні. На цьому етапі учасники визначають стратегії, які не приносили бажаних результатів або навіть були шкідливими, і розглядають, як їх можна замінити на більш ефективні підходи. Наприклад, якщо учасник виявляє, що він часто вдавався до уникання проблеми замість її вирішення, він може розглянути можливість використання проблемно-орієнтованих стратегій. Вправа "Заміна стратегій" допомагає учасникам розвивати нові навички і вчитися використовувати адаптивні підходи до подолання стресу. Це також сприяє підвищенню їхньої усвідомленості щодо своїх реакцій і розвитку більш здорових поведінкових патернів.

Індивідуальні консультації: Короткі сесії з тренером для персонального обговорення стратегій. Індивідуальні консультації є важливою частиною процесу навчання копінг-стратегіям. Під час цих сесій учасники мають змогу обговорити свої особисті стратегії з тренером, отримати зворотний зв'язок і рекомендації. Тренер допомагає учасникам глибше зрозуміти свої реакції на стрес і знайти індивідуальні підходи до подолання стресових ситуацій. Індивідуальні консультації також можуть включати розробку плану дій для заміни неадаптивних стратегій на адаптивні і встановлення особистих цілей для подальшого розвитку [97]. Ці сесії сприяють персоналізованому підходу до навчання і допомагають учасникам отримати максимально корисний досвід.

Заключне обговорення: Підведення підсумків та планування подальших дій. Заключне обговорення є важливим етапом у процесі навчання копінг-стратегіям. На цьому етапі учасники мають змогу підвести підсумки своєї роботи, обговорити, що вони дізналися про себе і свої копінг-стратегії, і встановити плани на майбутнє. Важливо, щоб учасники визначили конкретні дії, які вони планують зробити для подальшого розвитку своїх навичок, і встановили особисті цілі. Заключне обговорення також допомагає учасникам отримати підтримку і натхнення від інших учасників, що сприяє створенню підтримуючого середовища і підвищенню мотивації для досягнення поставлених цілей. Учасники можуть обговорити, як вони планують інтегрувати нові копінг-стратегії у своє повсякденне життя і як вони будуть відстежувати свій прогрес. Це також може включати розробку плану для подолання можливих труднощів і встановлення системи підтримки, яка допоможе їм залишатися на правильному шляху.

Таким чином, процес усвідомлення власних копінг-стратегій включає кілька важливих етапів, кожен з яких сприяє розвитку навичок саморефлексії, критичного мислення і адаптивних підходів до подолання стресу. Від аналізу особистих історій до індивідуальних консультацій і заключного обговорення, учасники мають змогу глибше зрозуміти свої реакції на стрес і розвинути ефективні стратегії для збереження психічного здоров'я і підвищення загального добробуту.

5. Практичне застосування активних копінг-стратегій

Практичне застосування нових стратегій дозволяє учасникам закріпити навички та побачити їх ефективність в реальних ситуаціях. Це підсилює впевненість в своїх здібностях і сприяє подальшому використанню цих методів у повсякденному житті.

- Теоретичний вступ: Огляд активних копінг-стратегій.

- Практичні вправи: Інтерактивні завдання та симуляції для закріплення стратегій.

- Міні-проекти Групові завдання на використання копінг-стратегій в реальних життєвих умовах.

- Обговорення результатів і підведення підсумків.

6. Формування позитивного самоствавлення

Формування позитивного самоствавлення є важливим етапом у розвитку ефективних копінг-стратегій. Підвищення самооцінки та впевненості в собі критично важливе для ефективного копінгу. Фокус на позитивному самоствавленні та оцінюванні власних досягнень мотивує учасників продовжувати розвивати адаптивні стратегії та підходи, що зменшують стрес. Позитивне самоствавлення дозволяє людям краще усвідомлювати свої сильні сторони, будувати більш здорові відносини з оточуючими та підвищувати свою загальну задоволеність життям [65].

"Побудова позитивного самоіміджу": Техніки та стратегії для покращення самооцінки. Формування позитивного самоіміджу є ключовим компонентом у процесі підвищення самооцінки. Учасники вивчають різні техніки і стратегії, які допомагають їм побачити свої позитивні якості та досягнення. Одним з ефективних методів є ведення щоденника успіхів, де учасники записують свої щоденні досягнення і позитивні моменти. Це допомагає зміцнити впевненість у собі і побачити, наскільки багато вони вже досягли [89]. Інша техніка полягає у створенні позитивних афірмацій – коротких, але змістовних фраз, які учасники повторюють щоденно, щоб підкріпити позитивне ставлення до себе. Наприклад, фрази типу "Я здатний справлятися з будь-якими труднощами" або "Я заслуговую на успіх і щастя" можуть суттєво вплинути на самооцінку. Крім того, учасники можуть вчитися позитивно інтерпретувати свої дії та результати, навіть якщо вони не завжди виявляються успішними з першого разу. Це сприяє розвитку більш гнучкого мислення і зменшенню страху перед невдачами.

"Я можу": Розвиваючі завдання для формування впевненості і позитивного ставлення до викликів. Завдання, спрямовані на формування впевненості в собі та позитивного ставлення до викликів, допомагають учасникам усвідомити свої можливості та розвинути стійкість до стресових ситуацій. Важливо, щоб ці завдання були практичними і релевантними для учасників, оскільки це допоможе їм застосовувати нові навички в реальному житті [100]. Наприклад, учасники можуть виконувати завдання, пов'язані з вирішенням конкретних проблем або досягненням певних цілей, які раніше здавалися їм важкими. Це може включати завдання з планування, організації часу, комунікації або прийняття рішень. Кожне успішне

виконання завдання підвищує впевненість учасників у своїх силах і допомагає їм усвідомити, що вони здатні долати труднощі і досягати своїх цілей. Важливо також, щоб учасники отримували позитивний зворотний зв'язок і підтримку від тренера або групи, що сприяє зміцненню їхньої віри у свої можливості.

Рефлексія: Осмислення власних досягнень і позитивних змін. Рефлексія є важливим етапом у процесі формування позитивного самоствалення, оскільки вона дозволяє учасникам усвідомити свої досягнення і позитивні зміни, які вони здійснили. Під час рефлексії учасники аналізують свій прогрес, визначають, які техніки і стратегії виявилися найбільш ефективними, і розмірковують над тим, як вони можуть продовжувати розвивати ці навички. Ведення щоденника рефлексії може бути корисним інструментом для цього етапу, де учасники записують свої думки, почуття і спостереження щодо свого особистісного зростання. Важливо, щоб учасники фокусувалися на позитивних аспектах своїх змін і досягнень, навіть якщо вони здаються незначними. Це допомагає зміцнити їхню віру в себе і продовжувати працювати над собою з натхненням і мотивацією [78].

Підсумки: Планування подальших кроків і мотивація на розвиток. Заключне обговорення і планування подальших кроків є важливим етапом у процесі формування позитивного самоствалення. Учасники мають змогу узагальнити свої знання і досвід, отримані під час тренінгу, і встановити конкретні цілі для подальшого розвитку. Важливо, щоб ці цілі були реалістичними і досяжними, оскільки це допомагає зберігати мотивацію і уникати розчарувань. Учасники можуть розробити індивідуальні плани дій, які включають регулярну практику нових технік і стратегій, підтримання позитивного самоствалення і роботу над подоланням викликів. Заключне обговорення також сприяє зміцненню підтримуючого середовища серед учасників, де вони можуть обмінюватися своїми планами, отримувати підтримку і натхнення один від одного. Це допомагає їм залишатися на правильному шляху і продовжувати розвивати свої навички для зниження стресу і покращення загального добробуту.

7. Зниження емоційної напруги

Навчання технікам зниження емоційної напруги важливе для того, щоб менеджери могли швидко відновлюватись після стресових ситуацій. Регулярне

використання цих технік покращує загальне самопочуття і знижує ризик вигорання [79].

- про методи розслаблення: Огляд технік медитації, дихальних вправ та інших методів зниження стресу.

- сесія "Розслаблення": Застосування вивчених методів через керовані вправи.

- групове обговорення: Обмін досвідом про ефективність різних методів.

Заключне обговорення та підсумки: Встановлення плану на регулярне виконання вправ для розслаблення.

8. Підведення підсумків і планування подальшого розвитку

Заключне заняття дозволяє учасникам оцінити прогрес, визначити слабкі точки і планувати подальше особистісне зростання. Рефлексія над досягненнями і планування майбутніх дій мотивують на продовження саморозвитку та утримання адаптивних копінг-стратегій у повсякденному житті.

- Рефлексія та оцінка досягнень: Учасники діляться своїми успіхами і викликами.

- Обговорення індивідуальних планів: Розробка персональних стратегій для постійного розвитку.

Таблиця 3.1

Комплекс психологічних заходів

№ заняття	Тема заняття	Основні завдання заняття	Методики і активності
1	Вступ до копінг-стратегій	Ознайомлення з поняттям копінг-стратегій, їх класифікацією на адаптивні та неадаптивні.	Лекція, дискусія
2	Впізнання стресу і рефлексія	Розвиток навичок усвідомлення дій, що спричиняють стрес, та власної реакції на стрес.	Воркшоп із рефлексії, самоаналіз
3	Навчання новим адаптивним стратегіям	Ознайомлення з прикладами адаптивних стратегій копінгу та методами їх застосування у повсякденних ситуаціях.	Майстер-клас, рольові ігри
4	Аналіз власних копінг-стратегій	Вивчення особистих копінг-стратегій кожного учасника, визначення їх ефективності чи неефективності.	Індивідуальні консультації
5	Застосування активних стратегій	Формування навичок застосування вибраних адаптивних стратегій у реальних сценаріях.	Практичні вправи, групова робота
6	Підвищення самооцінки і впевненості	Розвиток позитивного ставлення до себе і своїх здібностей копінгу, формування віри в здатність ефективно справлятися з викликами.	Семінари з саморозвитку, мотиваційні виступи
7	Зниження емоційної напруги	Вивчення і практика методів релаксації та емоційного розвантаження.	Йога, медитація, арт-терапія
8	Інтеграція навичок і підсумкова рефлексія	Оцінка засвоєних навичок, підсумкова рефлексія занять і визначення подальших кроків для інтеграції адаптивних копінг-стратегій у життя.	Заключна дискусія, встановлення особистих цілей

3.3 Рекомендації щодо опанування адаптивних копінг стратегій для менеджерів в умовах стресу

Для більшості респондентів характерний високий рівень копінгу, орієнтованого на вирішення завдань. Це означає, що вони схильні активно вирішувати проблеми, з якими стикаються. Розвиток і підтримка цих стратегій є ключовими для ефективного управління стресом і підвищення загальної продуктивності. Нижче наведені рекомендації для розвитку активних копінг стратегій, які можна реалізувати в менеджерській практиці.

Планування та встановлення чітких цілей. Менеджерам необхідно розвивати навички встановлення чітких і досяжних цілей. Це дозволяє створити структурований підхід до вирішення проблем та мінімізує невизначеність [66].

- SMART-цілі: Використання принципу SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) допомагає у визначенні чітких і конкретних цілей. Наприклад, замість мети "покращити продуктивність команди", слід встановити "збільшити продуктивність команди на 10% протягом наступних трьох місяців".

- Короткострокові та довгострокові цілі: Розподіл цілей на короткострокові та довгострокові дозволяє краще організувати робочий процес і ефективніше контролювати прогрес.

- Розробка покрокового плану Після встановлення цілей важливо розробити покроковий план їх досягнення. Це допомагає чітко розуміти, які кроки необхідно здійснити для досягнення бажаного результату.

- Етапи та завдання: Розбивка великих проектів на менші, керовані етапи та завдання. Це робить процес більш контрольованим і зменшує рівень стресу.

Пріоритизація: Визначення пріоритетних завдань дозволяє зосередити зусилля на найважливіших аспектах роботи, зменшуючи ризик перевантаження.

- Пошук інформації: Активне залучення до пошуку нових знань та навичок Менеджерам варто постійно вдосконалювати свої знання та навички для ефективного вирішення проблем.

- Професійний розвиток: Відвідування тренінгів, семінарів та конференцій допомагає здобути нові знання та обмінятися досвідом з колегами. Це може включати як технічні навички, так і навички управління.

- Читання та самоосвіта: Регулярне читання професійної літератури, статей та наукових досліджень допомагає залишатися в курсі новітніх тенденцій та методів управління.

- Консультації з експертами: Звернення за порадою до більш досвідчених колег або зовнішніх експертів може бути дуже корисним у вирішенні складних проблем.

- Онлайн-ресурси: Використання онлайн-курсів, вебінарів та інших цифрових ресурсів для підвищення кваліфікації.

Проблемо-орієнтоване мислення

- Формування позитивного ставлення до проблем: Перетворення проблем на виклики допомагає змінити ставлення до стресових ситуацій та сприяє більш ефективному їх вирішенню.

- Когнітивна реструктуризація: Навчання методам когнітивної реструктуризації, що допомагають змінювати негативні думки на позитивні. Це може включати техніки,

такі як ведення щоденника думок, в якому менеджер записує свої негативні думки та працює над їх переосмисленням.

- Підтримка оптимізму: Розвиток навичок підтримки оптимістичного ставлення до життя і роботи. Оптимістичні менеджери краще справляються зі стресом і вміють бачити можливості в складних ситуаціях [59].

Способи управління стресом

- Фізична активність: Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу і покращують загальний стан здоров'я. Важливо включати фізичну активність у щоденний розклад.

Враховуючи різний рівень екстраверсії серед респондентів, важливо адаптувати стратегії управління стресом до їх індивідуальних потреб. Розуміння особливостей екстравертів та інтровертів дозволяє створити сприятливі умови для їх розвитку та ефективної роботи. Екстраверти потребують соціальної взаємодії для підтримання своєї енергії та позитивного настрою. Вони отримують задоволення від спілкування з іншими людьми, тому важливо створити умови, які сприяють цьому.

- Командні заходи: Організація регулярних командних заходів, таких як корпоративні вечірки, спільні обіди, брейнштурми та тренінги, сприяє соціальній інтеграції та підвищенню командного духу.

- Менторство: Впровадження програм менторства, де екстраверти можуть ділитися своїми знаннями та досвідом з молодшими колегами, сприяє не лише професійному розвитку, але й задовольняє їхню потребу в спілкуванні.

Активний спосіб життя Екстраверти віддають перевагу активному способу життя, який включає участь у спортивних, культурних та соціальних заходах. Це допомагає знизити рівень стресу та підвищити рівень задоволення від життя.

- Спортивні заходи: Залучення екстравертів до участі у спортивних заходах, таких як корпоративні спортивні команди, турніри або просто організація регулярних тренувань, допомагає їм підтримувати фізичну активність та отримувати задоволення від командної гри [99].

- Культурні події: Відвідування культурних подій, таких як виставки, концерти та театральні постановки, сприяє розширенню кругозору та забезпечує можливості для активного спілкування.

- Розширення професійних зв'язків Екстраверти часто отримують енергію від нових знайомств та професійних контактів. Підтримка цього аспекту допоможе їм почуватися комфортніше на робочому місці.

- Нетворкінг-події: Організація регулярних нетворкінг-подій, де екстраверти можуть знайомитися з новими людьми, обмінюватися ідеями та знаходити нові можливості для співпраці.

- Професійні спільноти: Залучення екстравертів до участі у професійних спільнотах та асоціаціях, де вони можуть активно взаємодіяти з колегами з інших організацій.

Підтримка інтровертів. Приватність та час наодинці

Інтроверти потребують часу наодинці для відновлення енергії та обдумування ідей. Важливо забезпечити умови, що дозволяють їм працювати у спокійній обстановці.

- Приватні робочі зони: Організація приватних робочих зон або кабінетів, де інтроверти можуть зосередитися на своїй роботі без відволікань.

- Гнучкий графік роботи: Впровадження гнучкого графіку роботи, що дозволяє інтровертам планувати свій робочий день відповідно до їх індивідуальних потреб.

- Глибокі міжособистісні стосунки: Інтроверти часто надають перевагу глибоким та значущим стосункам замість численних поверхневих знайомств. Підтримка розвитку таких стосунків є важливою для їхнього емоційного благополуччя.

- Менторські програми: Створення менторських програм, де інтроверти можуть отримувати підтримку та керівництво від більш досвідчених колег, сприяє розвитку довірливих та значущих стосунків.

- Командні проекти: Включення інтровертів до участі у невеликих командних проектах, де вони можуть встановлювати глибокі зв'язки з колегами, працюючи над спільною метою.

- Зниження рівня стресу: Інтроверти можуть бути більш чутливими до стресових ситуацій. Забезпечення умов для зниження рівня стресу є важливим аспектом підтримки їх ефективності. Медитація та релаксація: Впровадження програм медитації та релаксації, які допомагають інтровертам справлятися зі стресом та знижувати рівень тривожності.

- Зони відпочинку: Організація зон відпочинку на робочому місці, де інтроверти можуть провести деякий час наодинці, відновлюючи свою енергію.

- Навчання та розвиток: Інтроверти часто виявляють високий інтерес до навчання та саморозвитку. Забезпечення можливостей для професійного розвитку сприятиме їхньому зростанню.

- Індивідуальні навчальні програми: Створення індивідуальних навчальних програм, що враховують потреби та інтереси інтровертів, допоможе їм розвивати свої навички у комфортному для них темпі.

- Самостійне навчання: Надання доступу до ресурсів для самостійного навчання, таких як онлайн-курси, вебінари та професійна література. Створення сприятливого робочого середовища є ключовим фактором для зниження рівня стресу та підтримки психологічного благополуччя менеджерів. Це досягається шляхом впровадження гнучкого графіку роботи, забезпечення балансу між роботою та особистим життям, а також розвитку культури підтримки.

Перевагою гнучкого графіку є зменшення стресу: Гнучкий графік дозволяє менеджерам краще контролювати свій робочий час, що сприяє зниженню рівня стресу. Вони можуть налаштовувати свій робочий день так, щоб він відповідав їхнім особистим потребам і зобов'язанням, що особливо важливо для тих, хто має сімейні обов'язки або інші зовнішні зобов'язання.

Підвищення продуктивності: Менеджери можуть працювати у ті години, коли вони відчувають себе найбільш продуктивними. Це може включати ранкові години для "жайворонків" або вечірні для "сов", що допомагає ефективніше використовувати свій робочий час [99].

Залученість і задоволеність роботою: Можливість гнучкого графіку підвищує задоволеність працівників своєю роботою та лояльність до компанії. Вони відчувають,

що їхні потреби та особистий час поважаються, що покращує загальне ставлення до роботи. Важливо враховувати індивідуальні потреби кожного менеджера. Це можна зробити шляхом обговорення з кожним співробітником його оптимального графіку роботи і створення персоналізованих розкладів.

Впровадження технологій, які дозволяють працювати віддалено та гнучко, є важливим аспектом. Це включає наявність необхідного програмного забезпечення для відеоконференцій, хмарних сервісів для зберігання даних та засобів комунікації.

Моніторинг ефективності: Важливо регулярно оцінювати ефективність гнучкого графіку. Це можна зробити шляхом проведення опитувань серед співробітників, аналізу їхньої продуктивності та рівня задоволеності.

Здоров'я та благополуччя: Підтримання здорового балансу між роботою та особистим життям є критичним для фізичного та психологічного здоров'я менеджерів. Це допомагає уникати вигорання, знижує ризик розвитку хронічних захворювань та покращує загальний рівень життя [60].

Соціальні відносини: Збалансоване життя дозволяє менеджерам підтримувати здорові соціальні відносини з родиною, друзями та колегами, що є важливим для емоційного благополуччя. Забезпечення можливостей для регулярних відпусток та перерв протягом робочого дня допомагає відновити сили та знизити рівень стресу [98]. Важливо, щоб керівництво заохочувало своїх співробітників використовувати ці можливості повністю. Робоче середовище: Створення робочого середовища, яке сприяє фізичному та психологічному комфорту. Це може включати ергономічні робочі місця, зони для відпочинку та рекреації, а також доступ до здорового харчування та фізичних вправ [55].

Гнучкі умови праці: Підтримка гнучких умов праці, таких як можливість працювати віддалено, скорочений робочий тиждень або альтернативні розклади роботи. Це допомагає працівникам краще поєднувати професійні та особисті обов'язки.

Формування корпоративної культури та відкрита комунікація: Створення атмосфери відкритої комунікації, де співробітники можуть вільно виражати свої думки, переживання та пропозиції. Це сприяє довірі та взаємоповазі у колективі.

Емоційна підтримка: Впровадження програм емоційної підтримки, таких як консультації психологів, групи підтримки або тренінги з управління стресом. Це допомагає співробітникам справлятися зі стресовими ситуаціями та підвищує їхню стійкість.

Зворотний зв'язок та Регулярні опитування: Проведення регулярних опитувань для оцінки рівня стресу та задоволеності роботою. Це допомагає виявити проблемні зони та своєчасно вживати заходів для їх усунення.

Зустрічі один на один: Проведення регулярних зустрічей один на один між керівниками та підлеглими для обговорення їхнього стану, потреб та очікувань. Це сприяє більш глибокому розумінню проблем співробітників та розробці індивідуальних рішень.

Підтримка від керівництва та Активне залучення: Керівництво має активно залучатися до створення сприятливих умов для роботи та підтримки співробітників. Це включає як надання ресурсів та інструментів, так і особистий приклад лідерів, які демонструють важливість здорового балансу між роботою та життям.

Визнання та винагородження: Визнання досягнень співробітників та винагородження їхніх зусиль є важливим аспектом підтримки. Це підвищує мотивацію, сприяє почуттю задоволеності від роботи та знижує рівень стресу.

Висновок до розділу 3

Ми розглянули ключові аспекти роботи психолога з копінг-стратегіями менеджерів в умовах стресу. Психологічна підтримка є критично важливою для розвитку ефективних копінг-стратегій, що сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню продуктивності та загального добробуту менеджерів. Психологи застосовують індивідуалізовані підходи, орієнтуючись на унікальні потреби і особливості кожного клієнта. Вони допомагають клієнтам усвідомити свої копінг-стратегії, аналізувати їх ефективність та розвивати нові, більш адаптивні способи подолання стресу.

Також дуже важливим є розробка комплексу психологічних заходів, спрямованих на розширення спектру копінг-стратегій менеджерів в умовах стресу. Ці

заходи включають навчання різним технікам і стратегіям, які допомагають менеджерам краще справлятися з викликами і зберігати психічне здоров'я. До таких заходів належать тренінги з розвитку навичок стрес-менеджменту, групові заняття з обміну досвідом і підтримки, а також індивідуальні консультації з психологом. Акцент робиться на практичному застосуванні знань і навичок у реальних стресових ситуаціях, що сприяє підвищенню ефективності копінг-стратегій. Нами надано рекомендації щодо опанування адаптивних копінг-стратегій для менеджерів в умовах стресу. Рекомендації включають розвиток усвідомленості та рефлексії, що дозволяє менеджерам краще розуміти свої емоції і реакції на стресові ситуації. Також підкреслюється важливість формування позитивного самоствавлення, яке допомагає підвищити самооцінку і впевненість у собі. Важливо навчитися визначати і замінювати неадаптивні копінг-стратегії на більш конструктивні, що сприяє зниженню рівня стресу і покращенню загального самопочуття. Менеджерам рекомендується активно практикувати нові стратегії у своєму повсякденному житті, отримувати зворотний зв'язок і підтримку від колег і професіоналів, що сприяє їхньому особистісному і професійному зростанню. Узагальнюючи, робота психолога з копінг-стратегіями менеджерів в умовах стресу є багатограним процесом, який включає індивідуалізований підхід, навчання різним технікам і стратегіям, а також підтримку у впровадженні нових навичок у повсякденне життя. Завдяки цій роботі менеджери можуть розвинути стресостійкість, покращити своє психічне здоров'я і підвищити загальну ефективність у професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

По-перше, теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегій у літературі дозволив визначити, що копінг-стратегії є ключовим елементом подолання стресових ситуацій та успішної адаптації. Аналіз різних підходів до вивчення копінг-стратегій показав, що найбільш ефективними є стратегії, спрямовані на розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання. Ці стратегії дозволяють менеджерам не лише зменшувати рівень стресу, але й підвищувати свою професійну ефективність та загальний рівень задоволеності життям.

По-друге, організація та проведення емпіричного дослідження використання та прояву копінг-стратегій менеджерами показали, що більшість менеджерів середньої ланки використовують комбіновані копінг-стратегії, які включають як активні методи вирішення проблем, так і емоційно-орієнтовані підходи. Було виявлено, що менеджери з високим рівнем самомотивації та емоційної стабільності частіше застосовують активні стратегії, тоді як ті, хто має нижчий рівень цих характеристик, схильні до уникання проблем та пошуку підтримки у соціальному середовищі.

Аналіз опитувань підтверджує, що стратегії копіngu тісно пов'язані з індивідуальними характеристиками менеджерів. Екстраверти більш схильні до активного вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, що позитивно впливає на їхню здатність до адаптації. Натомість нейротизм асоціюється з менш ефективними стратегіями та підвищеною схильністю до негативних емоційних станів, що може ускладнювати копінг.

Нейротизм пов'язаний з менш ефективною копінг-поведінкою в умовах професійного стресу. Нейротизм характеризується підвищеною схильністю до негативних емоцій, таких як тривога, гнів та депресія. Ці емоції можуть ускладнювати ефективне подолання стресу. Рівень професійного стресу також впливає на копінг-поведінку. Менеджери, які відчувають високий рівень професійного стресу, більш схильні до непродуктивних копінг-стратегій, таких як уникнення та самоконтроль..

По-третє, аналіз та інтерпретація отриманих результатів показали, що існує значний зв'язок між особистісними характеристиками менеджерів та їхніми копінг-стратегіями. Менеджери, які володіють високим рівнем самомотивації, самоконтролю та емоційної стабільності, демонструють більшу ефективність у подоланні стресових ситуацій. Вони частіше використовують активні стратегії вирішення проблем, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню їхньої професійної продуктивності.

По-четверте, розробка та проведення комплексу заходів психологічного впливу, спрямованих на розширення копінг-стратегій менеджерів в умовах стресу, може бути ефективним в розширенні копінг-стратегій. Програми, що включали тренінги з розвитку самосвідомості, рефлексії та активних копінг-стратегій, сприяли підвищенню стресостійкості менеджерів. Впровадження таких заходів дозволяє не тільки покращити індивідуальні копінг-стратегії, але й створити більш підтримуюче робоче середовище, що в цілому підвищує ефективність роботи організації

Одним із важливих чинників розв'язання проблеми забезпечення психологічного здоров'я в організації є застосування керівниками та персоналом організацій активних, конструктивних копінг-стратегій та наявність в організації організаційно-психологічних чинників в організації, які сприяють вибору таких копінг-стратегій (позитивної організаційної культури, творчого середовища, безпечного організаційного середовища тощо). Загалом, можна зробити висновок про те, що психологічне здоров'я та копінг-стратегії персоналу та організації тісно пов'язані між собою: з одного боку, копінг-стратегії з позитивною спрямованістю сприяють забезпеченню психологічного здоров'я персоналу, з іншого боку, психологічно здорова організація впливає на реалізацію персоналом стратегій з позитивною спрямованістю, залишаючи при цьому для персоналу можливість реалізації «особистісного» профілю копінг-стратегій, який може відповідати особистісним характеристикам персоналу, конкретним ситуаціям їх професійної, особистісної та сімейної життєдіяльності. Менеджмент має помірний рівень стресу. Це пов'язано з тим, що менеджери повинні одночасно виконувати багато завдань, приймати важливі рішення

та взаємодіяти з різними людьми. Однак, рівень стресу в управлінській діяльності не є критичним. Причини чому менеджери відчувають стрес:

- Відповідальність. Менеджери несуть відповідальність за успіх або невдачу своїх команд. Це може бути джерелом стресу, оскільки менеджери можуть відчувати тиск, щоб досягти високих результатів.

- Невизначеність. Менеджери часто працюють в умовах невизначеності. Це може бути джерелом стресу, оскільки менеджери не можуть завжди бути впевнені в тому, як розвиватимуться події.

- Конфлікти. Менеджерам часто доводиться вирішувати конфлікти між членами команди або іншими співробітниками. Це може бути джерелом стресу, оскільки менеджери повинні бути в змозі ефективно керувати конфліктом, не погіршення відносин між людьми.

Незважаючи на ці фактори, менеджери можуть ефективно управляти стресом за допомогою різних методів, таких як: Розуміння причин стресу. Першим кроком до управління стресом є розуміння причин, які його викликають. Коли менеджери розуміють причини стресу, вони можуть розробити стратегії для його подолання.

Розробка ефективних копінг-стратегій. Копінг-стратегії – це способи, якими люди справляються зі стресом. Існує багато різних копінг-стратегій, які можуть бути ефективними. Менеджери повинні експериментувати з різними стратегіями, щоб знайти те, що працює для них.

Дуже важливим є розробка комплексу психологічних заходів, спрямованих на розширення спектру копінг-стратегій менеджерів в умовах стресу. Ці заходи включають навчання різним технікам і стратегіям, які допомагають менеджерам краще справлятися з викликами і зберігати психічне здоров'я. До таких заходів належать тренінги з розвитку навичок стрес-менеджменту, групові заняття з обміну досвідом і підтримки, а також індивідуальні консультації з психологом. Акцент робиться на практичному застосуванні знань і навичок у реальних стресових ситуаціях, що сприяє підвищенню ефективності копінг-стратегій. Нами надано рекомендації щодо опанування адаптивних копінг-стратегій для менеджерів в умовах стресу. Рекомендації включають розвиток усвідомленості та рефлексії, що дозволяє менеджерам краще

розуміти свої емоції і реакції на стресові ситуації. Також підкреслюється важливість формування позитивного самоствалення, яке допомагає підвищити самооцінку і впевненість у собі. Важливо навчитися визначати і замінювати неадаптивні копінг-стратегії на більш конструктивні, що сприяє зниженню рівня стресу і покращенню загального самопочуття. Менеджерам рекомендується активно практикувати нові стратегії у своєму повсякденному житті, отримувати зворотний зв'язок і підтримку від колег і професіоналів, що сприяє їхньому особистісному і професійному зростанню.

Догляд за собою. Менеджерам важливо піклуватися про себе фізично і емоційно. Це означає достатній сон, здорове харчування і регулярні фізичні вправи. Менеджери також повинні знаходити час для відпочинку і розслаблення.

За допомогою ефективних копінг-стратегій менеджери можуть знизити рівень стресу і зберегти своє психічне і фізичне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-поведінки // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН. 2022. № 12. С. 13-23.
2. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. 33-49 с.
3. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – №2. – С. 95 – 104.
4. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях: стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
5. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01, НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. К., 2012. 20 с.
6. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 3. С. 150–155.
7. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Актуальні задачі сучасних технологій: 2018 рік: матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції (Тернопіль, 28–29 листопада 2018 р. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2018. – С. 167–168.
8. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с.
9. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності. Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції : м. Харків, 25 листопада 2016 Національна академія НГУ, 2016. С.83-85.
10. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2014. № 26. С. 129-143.
11. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах / О. Б. Ігумнова // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2020. – № 1, т. 2. – С. 28-33.

12. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип 55. С. 23-30.
13. Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2013. 271 с.
14. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
15. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем // Вісник Одеського національного університету. 2010. Вип. 14 (17). С. 54-65.
16. Кокун О. М. Концептуальні засади психофізіологічного забезпечення становлення фахівців професій типу "людина-людина" // Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип 14. С. 109-119.
17. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
18. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
19. Колесніченко Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Колесніченко Ліна Аліковна; Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. Київ, 2004. 219 с.
20. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
21. Набіулїна Р. Р. Механізми психологічного захисту та опанування стресу: визначення, структура, функції, види, психотерапевтична корекція. Електрон. наук. журнал. 2018. №9. С. 16-34.
22. Наугольник Л.Б., Кіт В.В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В. В. Середа. Львів: ЛьвДУВС, 2014. Вип. 1. С. 102 – 110.
23. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.
24. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 : Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. К., 2012. 504 с.
25. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи // Вісник Одеського національного університету. 2011. Т. 16, В. 17. С. 68-79.

26. Сельє Г. Стресс без дистресу. Київ: Ніка-центр, 2007. 336 с.
27. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю // Психологічний часопис: зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017.
28. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60-64.
29. Folkman S., Lazarus R.A. An analysis of coping in a middle-age community sample // Journal of Health and Social Behavior. 1980. Vol. 21. P. 219-239.
30. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. T. 37, № 3. С. 727-745.
31. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es ein geeignetes oder ungeeignetes Coping? // Psychother Psychosom med Psychol. 1988. 38: p. 8–18.
32. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 2009. P.12–22.
33. Lazarus R.S. Psychological stress and the Coping in Aging // American Psychologist. 1983. Vol. 38. P. 245-254.
34. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 2004. 800 p.
35. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // International Journal of Behavioral Medicine. 2000. Vol. 7 (2). P. 89–111.
36. Schwarzer R. Stress, Anxiety, and Coping in Academic Settings // International Journal of Stress Management. 2008. Vol. 15(4). P. 344-366.
37. Skinner E.A., Edge K., Altman J. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping // Psychological Bulletin. 2003. Vol. 129. P. 216-269.
38. Snyder C. R., Lopez S. J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. 848 p.
39. Stanton A. L., Danoff-Burg S., Cameron C. L. Coping through emotional approach: problems of conceptualization and confounding // Journal of Personality and Social Psychology. 2000. Vol. 78. P. 345-354.
40. Steptoe A. Stress, social support and cardiovascular activity // Journal of Psychosomatic Research. 2000. Vol. 24. P. 75-85.
41. Stroebe W. Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss // Journal of Behavioral Medicine. 2004. Vol. 30. P. 277-287.
42. Taylor S. E. Health Psychology. Boston: McGraw Hill, 2009. 594 p.
43. Thoits P. A. Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? // Journal of Health and Social Behavior. 2005. Vol. 35. P. 53-79.

44. Van Berkel J. Worksite health promotion // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2014. Vol. 4. P. 40-53.
45. Van Yperen N. W. Predicting staying and leaving among newcomers // *Journal of Organizational Behavior*. 2008. Vol. 21. P. 83-96.
46. Wethington E., Kessler R. C. The life event-coping inventory // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. Vol. 59. P. 184-194.
47. Wright T. A. Mental Health and Work Performance: Results of a Longitudinal Field Study // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2006. Vol. 11. P. 338-342.
48. Zeidner M. Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes // *Anxiety, Stress & Coping*. 2007. Vol. 8. P. 279-298.
49. Zimbardo P. G., Gerrig R. J. *Psychology and Life*. Boston: Pearson, 2013. 688 p.
50. Zimmer-Gembeck M. J., Skinner E. A. The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research // *International Journal of Behavioral Development*. 2011. Vol. 35. P. 1-17.
51. Zinbarg R. E., Barlow D. H. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders // *Annual Review of Psychology*. 2006. Vol. 47. P. 235-267.
52. Zimmerman B. J. Coping with academic stress // *Educational Psychology Review*. 2009. Vol. 1. P. 45-76.
53. Zohar D. The relationship between stress and work performance // *International Journal of Stress Management*. 2006. Vol. 13. P. 177-197.
54. Zubin J., Spring B. Vulnerability: A new view of schizophrenia // *Journal of Abnormal Psychology*. 2003. Vol. 86. P. 103-126.
55. Zuroff D. C., Koestner R., Powers T. K. Self-determination theory: The importance of autonomy to well-being in students and workers in work-place environments // *Journal of Psychology*. 2008. Vol. 7. P. 445-455.
56. Karademas E. C. Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism // *Personality and Individual Differences*. 2006. Vol. 40. P. 1281-1290.
57. Cutrona C. E., Russell D. W. Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching // *Social Support: An Interactional View*. 1990. P. 319-366.
58. Holahan C. J., Moos R. H. Personal and contextual determinants of coping strategies // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. P. 946-955.
59. Tennen H., Affleck G. L. The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism // *Journal of Personality*. 1987. Vol. 55. P. 377-393.
60. Scheier M. F., Carver C. S. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health // *Journal of Personality*. 1987. Vol. 55. P. 169-210.
61. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121. P. 417-436.
62. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.

63. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267-283.
64. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping // *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141-169.
65. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71-75.
66. Aldwin C. M. *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: Guilford Press, 1994.
67. Ben-Zur H. Coping styles and affect // *International Journal of Stress Management*. 2009. Vol. 16. P. 87-101.
68. Billings D. W., Folkman S. Are there societal differences in coping? // *Journal of Health and Social Behavior*. 1997. Vol. 30. P. 273-279.
69. Bolger N., Zuckerman A. A framework for studying personality in the stress process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 890-902.
70. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping // *Annual Review of Psychology*. 2010. Vol. 61. P. 679-704.
71. Coyne J. C., Downey G. Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes // *Annual Review of Psychology*. 1991. Vol. 42. P. 401-425.
72. DeLongis A., Holtzman S. Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping // *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73. P. 1633-1656.
73. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. P. 844-854.
74. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the other side of coping // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 647-654.
75. Gaab J., Rohleder N., Nater U. M., Ehlert U. Psychological determinants of the cortisol stress response: The role of anticipatory cognitive appraisal // *Psychoneuroendocrinology*. 2005. Vol. 30. P. 599-610.
76. Grant K. E., Compas B. E., Stuhlmacher A. F., Thurm A. E., McMahon S. D., Halpert J. A. Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk // *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129. P. 447-466.
77. Hobfoll S. E. *The ecology of stress*. New York: Hemisphere, 1988.
78. Holahan C. J., Moos R. H., Schaefer J. A. Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning // *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: Wiley, 1996. P. 24-43.
79. Holahan C. J., Moos R. H. Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children // *Journal of Abnormal Psychology*. 1987. Vol. 96. P. 3-13.

80. Lazarus R. S. Theory-based stress measurement // *Psychological Inquiry*. 1990. Vol. 1. P. 3-13.
81. McCrae R. R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. P. 919-928.
82. Moos R. H., Holahan C. J. Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework // *Journal of Clinical Psychology*. 2003. Vol. 59. P. 1387-1403.
83. Park C. L., Folkman S. Meaning in the context of stress and coping // *Review of General Psychology*. 1997. Vol. 1. P. 115-144.
84. Pearlin L. I., Schooler C. The structure of coping // *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19. P. 2-21.
85. Penley J. A., Tomaka J., Wiebe J. S. The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review // *Journal of Behavioral Medicine*. 2002. Vol. 25. P. 551-603.
86. Roth S., Cohen L. J. Approach, avoidance, and coping with stress // *American Psychologist*. 1986. Vol. 41. P. 813-819.
87. Scheier M. F., Carver C. S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update // *Cognitive Therapy and Research*. 1992. Vol. 16. P. 201-228.
88. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping // *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129. P. 216-269.
89. Snyder C. R., Rand K. L., Sigmon D. R. Hope theory: A member of the positive psychology family // *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. P. 257-276.
90. Stanton A. L., Danoff-Burg S., Cameron C. L., Ellis A. P. Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78. P. 316-333.
91. Steptoe A., Kivimäki M. Stress and cardiovascular disease // *Nature Reviews Cardiology*. 2012. Vol. 9. P. 360-370.
92. Thoits P. A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health // *Journal of Health and Social Behavior*. 2011. Vol. 52. P. 145-161.
93. Vitaliano P. P., Maiuro R. D., Russo J., Becker J. Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work, and family problems // *Health Psychology*. 1987. Vol. 6. P. 343-378.
94. Wrosch C., Scheier M. F., Carver C. S., Schulz R. The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial // *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. P. 1-20.

95. Zautra A. J., Johnson L. M., Davis M. C. Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 73. P. 212-220.
96. Aldwin C. M., Yancura L. A. Coping and health: A comparison of the stress and trauma literature // *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007. P. 201-206.
97. Averill J. R. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress // *Psychological Bulletin*. 1973. Vol. 80. P. 286-303.
98. Blascovich J., Tomaka J. Measures of self-esteem // *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. New York: Academic Press, 1991. P. 115-160.
99. Bolger N., Schilling E. A. Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors // *Journal of Personality*. 1991. Vol. 59. P. 355-386.
100. Carver C. S., Scheier M. F. *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press, 1998.

Текст особистісного опитувальника Г. Ю. Айзенка

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до переживання приємного збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка нездатна образити інших?
4. Чи важко Вам відмовлятися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи без поспіху, волієте перечекати, перш ніж почнете діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, незважаючи на те, що це створює для Вас певні незручності?
7. Чи часто у Вас трапляються піднесення і спади настрою?
8. Зазвичай Ви дієте і говорите швидко, не гаючи часу на обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви “нещасна” людина, хоча ніякої поважної причини на те не було?
10. Чи це правда, що Ви здатні навіть на рішучий вчинок, коли дійшло до суперечки?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете зав’язати розмову із симпатичним незнайомцем?
12. Чи трапляється таке, що, розсердившись, Ви втрачаєте терпіння?
13. Чи часто трапляється, що Ви дієте під впливом хвилинних емоцій?
14. Чи часто Вам не дає спокою думка, що не слід було чогось робити чи говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книгам перед спілкуванням з людьми?
16. Чи це правда, що Вас досить легко зачепити за живе?
17. Чи подобається Вам часто бувати в компаніях?
18. Чи часто Вам спадає на думку таке, що хотілося б приховати від інших людей?
19. Чи це правда, що іноді Ви такі енергійні, що все горить у руках, а іноді зовсім мляві?
20. Чи справді Ви вважаєте, що краще мати менше друзів (подруг), але зате справжніх?

21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи часто Вас мучить почуття провини?
24. Чи всі свої звички Ви вважаєте гарними і бажаними?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і від душі повеселитися в галасливій компанії?
26. Чи можна сказати про Вас, що Ваші нерви часто бувають натягнуті вкрай?
27. Чи вважають Вас інші людиною веселою і жвавою?
28. Чи часто Ви подумки після того, як справу зроблено, повертаєтеся до неї, жалкуєте, що могли б зробити краще?
29. Чи відчуваєте Ви спокійним, перебуваючи в компанії?
30. Чи трапляється таке, що Ви переказуєте чутки?
31. Чи трапляється таке, що Ви не можете заснути через те, що Вас obsідають різні думки?
32. Якщо Ви хочете довідатися про щось, чи не вважаєте за краще прочитати про це в книзі, ніж спитати в друзів?
33. Чи відчуваєте Ви часом сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає пильної уваги?
35. Чи кидає Вас часом у дрож?
36. Якби Ви знали, що сказане Вами зрозуміють правильно, чи завжди висловлювалися б як усі?
37. Вам неприємно бути в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи легко Вас роздратувати?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкого реагування?
40. Чи це правда, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та жахи, які могли трапитися, хоча все й скінчилося благополучно?
41. Ви зазвичай не квапитеся, Ваші рухи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на побачення, на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахи?

44. Чи це правда, що Ви такі балакучі, що при нагоді готові говорити навіть з незнайомою людиною?
45. Чи непокоять Вас які-небудь болі?
46. Чи відчували Ви себе нещасним, якби довго не могли з якихось причин спілкуватися із своїми знайомими?
47. Чи вважаєте Ви себе нервовою людиною?
48. Чи є серед людей, яких Ви знаєте, такі, котрі Вам явно не подобаються?
49. Чи вважаєте Ви себе людиною, упевненою в собі?
50. Чи болісно Ви реагуєте на критику Ваших вад або недоліків у Вашій роботі?
51. Чи вважаєте Ви, що від вечірки не варто чекати справжнього задоволення?
52. Чи непокоїть Вас відчуття, що Ви у чомусь гірші за інших?
53. Чи не важко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває таке, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви покепкувати з інших?
57. Чи страждаєте Ви через безсоння?

Для обробки результатів скористайтеся трьома відносно незалежними шкалами:

1. Шкала оцінювання достовірності результатів ("Л"): найкраще, коли сума балів за цією шкалою не перевищує 5.
 2. Шкала екстраверсії – інтроверсії ("Е"): максимум – 24 бали; до 12 балів – інтроверсія, більш як 12 балів – екстраверсія.
 3. Шкала нейротизму ("Н"): максимум – 24 бали; більше 12 балів – нейротизм.
- Підрахуйте кількість балів за кожною шкалою і визначте свій тип поведінки.

Бланк-ключ особистісного опитувальника Г. Ю. Айзенка

№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1	Е		20		Е	39	Е	
2	Н		21	Н		40	Н	
3	Е		22	Е		41		Е
4	Н		23	Н		42		Л
5		Е	24	Л		43	Н	
6	Л		25	Е		44	Е	
7	Н		26	Н		45	Н	
8	Е		27	Е		46		Е
9	Н		28	Н		47	Н	
10	Е		29		Е	48		Л
11	Н		30		Л	49	Е	
12		Л	31	Н		50	Н	
13	Е		32		Е	51		Е
14	Н		33	Н		52	Н	
15		Е	34		Е	53	Е	
16	Н		35	Н		54		Л
17	Е		36	Л		55	Н	
18		Л	37		Е	56	Е	
19	Н		38	Н		57	Н	

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової *)

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.

20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свогоставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Тест на рівень професійного стресу Д.Фонтана

1. Дві людини, добре Вас знають, обговорюють Вас. Які з наступних тверджень вони найімовірніше стали б використовувати:

- а) *X* - дуже замкнута людина. Здається, що його нічого сильно не турбує;
- б) *X* - чудовий чоловік, але Ви повинні бути обережні, коли говорите йому щось час від часу;
- в) здається, що в житті *X* все завжди відбувається не так, як слід;
- г) я незмінно знаходжу *X* дуже нудним і непередбачуваним;
- д) чим менше я бачу *X*, тим краще.

2. Притаманні Вам у житті деякі з наступних найбільш поширених особливостей:

- а) відчуття, що рідко вдається що-небудь зробити правильно;
- б) відчуття, що Вас переслідують, заганяють в кут, в пастку;
- в) погане травлення;
- г) поганий апетит;
- д) безсоння ночами;
- е) короткочасні запаморочення і прискорене серцебиття;
- ж) надмірна пітливість при відсутності навантаження і спеки;
- з) панічні відчуття в натовпі або замкнутому приміщенні;
- і) втома і брак енергії;
- к) почуття безнадійності;
- л) слабкість або нудота без зовнішніх причин;
- м) дуже сильне роздратування з приводу дрібних подій;
- н) нездатність розслабитися вечорами;
- о) регулярні пробудження серед ночі або рано вранці;
- п) труднощі у прийнятті рішень;
- р) неможливість перестати обдумувати або переживати події попереднього дня;
- с) сльозливість;
- т) переконання, що Ви ні з чим не можете толком впоратися;

у) недолік ентузіазму навіть по відношенню до найбільш значущих і важливих життєвих подій;

ф) небажання зустрічатися з новими людьми, освоювати новий досвід;

х) нездатність сказати "ні", коли тебе про щось просять;

ц) відповідальність більше, ніж та, з якою Ви можете впоратися.

3. Наскільки Ви оптимістичні в даний час:

а) більше, ніж звичайно;

б) менше, ніж звичайно;

в) зазвичай.

4. Чи подобається Вам дивитися спортивні змагання:

а) так;

б) ні.

5. Чи можете Ви подовше полежати в ліжку у вихідні дні, не відчуваючи при цьому почуття провини:

а) так;

б) ні.

6. Чи можете Ви в розумних межах відверто говорити на професійні або особисті теми:

а) з керівником:

а1) так;

а2) ні;

б) з колегами:

б1) так;

б2) ні;

в) з членами сім'ї:

в1) так;

в2) ні.

7. Хто зазвичай несе відповідальність за найбільш важливі рішення у Вашому житті:

а) сам;

б) хтось інший.

8. Коли Вас критикують на роботі керівники, як Ви зазвичай себе відчуваєте:

- а) сильно засмученим;
- б) помірно засмученим;
- в) слабо засмученим.

9. Ви завершуєте робочий день з почуттям задоволення від зробленого:

- а) часто;
- б) іноді;
- в) тільки зрідка.

10. Чи відчуваєте Ви більшу частину часу відчуття, що у Вас є незалагоджені конфлікти:

- а) так;
- б) ні.

11. Обсяг виконуваної Вами роботи перевищує відведений для цього час:

- а) постійно;
- б) іноді;
- в) тільки зрідка.

12. Чи чітко Ви уявляєте собі, які у Вас професійні перспективи:

- а) як правило;
- б) іноді;
- в) лише зрідка.

13. Чи можете Ви сказати, що у Вас достатньо часу, який Ви витрачаєте на себе:

- а) так;
- б) ні.

14. Якщо Ви хочете обговорити з ким-небудь свої проблеми, чи легко Вам зазвичай знайти слухача:

- а) так;
- б) ні.

15. Чи знаходитеся Ви на шляху, що більш-менш забезпечує досягнення Ваших життєвих цілей:

а) так;

б) ні.

16. Ви сумуєте на роботі:

а) часто;

а) іноді;

в) лише зрідка.

17. Ви з задоволенням збираєтеся на роботу:

а) у більшості випадків;

б) в деякі дні;

в) лише зрідка.

18. Чи відчуваєте Ви, що на роботі гідно цінують Ваші здібності і справи:

а) так;

б) ні.

19. Чи відчуваєте Ви себе гідно винагородженим на роботі за Ваші здібності і справи:

а) так;

б) ні.

20. Чи є у Вас відчуття, що Ваші керівники:

а) активно заважають Вам у роботі;

б) активно допомагають Вам у роботі.

21. Якби 10 років тому Ви мали можливість побачити себе таким професіоналом, яким Ви є в даний час. Ви б визнали себе:

а) перевершив власні очікування;

б) відповідним власним очікуванням;

в) які не досягли власних очікувань.

22. Якби Ви повинні були оцінити в балах почуття симпатії до самого себе за шкалою від 1 до 5, який бал Ви б собі виставили.