

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Толерантність до невизначеності як чинник вибору копінг-стратегії у жінок дорослого віку

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 201
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Кирилюк Ольга Вікторівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.мед.н., доц.
(наукова ступінь, вчене звання)

Прокопович Євгеній Михайлович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	7
1.1. Феномен копінг-стратегії.....	7
1.2. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт.....	11
1.3. Копінг-стратегії жінок дорослого віку в ситуації невизначеності.....	15
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	19
2.1. Підходи до дослідження толерантності до невизначеності як чинника вибору копінг-стратегії.....	19
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	24
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	27
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	46
3.1. Підходи до психологічної роботи з копінг-стратегіями.....	46
3.2. Програма психологічної інтервенції.....	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ - це світ динамічних змін та нестабільності. Реальність змушує людину все частіше знаходитись в умовах складних життєвих ситуацій та невизначеності, робити складний та невідкладний вибір, переглядати звичні стереотипи життєдіяльності.

Різні сфери функціонування людини постійно змінюються або деформуються, що не може не зазначатись на його стані, успішності та ефективності. Життєздатність, благополуччя та якість життя сучасної людини залежать від його здатності долати невизначеність [37]. У зв'язку з цим зростає актуальність досліджень проблем адаптації та подолання складних, несприятливих та невизначених життєвих ситуацій, тобто вибору і реалізації особистістю ефективних копінг-стратегій [8, 86].

Копінг-поведінка разом з індивідуальними ресурсами людини складає її адаптаційний потенціал, який вона задіює під час життєвої кризи або складної ситуації [2]. М.Перре говорить про те, що зовнішнє середовище та внутрішні потреби можуть вимагати від людини пошуків різних моделей поведінки з метою досягнення рівноваги навіть під час буденного функціонування [40].

Расказова О.І. зазначає, що вибір тієї чи іншої копінг-стратегії обумовлений не тільки типом зовнішньої ситуації, а також і внутрішніми чинниками [44]. Дослідження кореляції між певними особистісними рисами та конкретними копінг-стратегіями, які обирає людина, може допомогти, з одного боку, краще зрозуміти як функціонує особистість, а з іншого - слугувати певним предиктором поведінки для людей з визначеними особистісними рисами [4].

На думку деяких авторів, одним із психологічних феноменів, які дозволяють особистості успішно функціонувати в непередбачуваному просторі сучасного світу, є толерантність до невизначеності [27]. Толерантність до невизначеності дозволяє людині відчувати себе досить комфортно в сучасному амбівалентному світі. Дозволяє сприймати ситуації

невизначеності не тільки як загрозливі, а й як ті, що містять певний ресурс можливостей та зону зростання [10, 33].

Сучасне дослідження копінгу ведеться одночасно з різних позицій.

На теренах української науки проблемам подолання важких життєвих ситуацій були присвячені роботи Нікольської І.М., Адаменко Л.С., Улько Н.М., Варбан Є.О., Шебанової В.І., Г. О. Діденко Г.О. та ін. [1, 5, 49, 52].

Ряд дослідників намагаються виявити особистісні характеристики, які обумовлюють надання переваги або відмову від тих чи інших копінг-стратегій [1, 48]. Інші аналізують, як реалізація продуктивного або непродуктивного опанування впливає на формування особистості та її рис [18]. Дослідження зв'язку копінгу та особистісних рис відбувається у взаємозв'язку з медициною та психіатрією, з вирішенням кризових ситуацій, коли стресором виступає не тільки критична життєва ситуація, але й важка хвороба [14]. В умовах подолання стресу, викликаного факторами, що знаходяться поза суб'єктивним контролем, питання впливу особистісних рис на успішність копінгу особливо важливе [45].

В рамках досліджень копінга у онкохворих В.Тшушке, Г.Карадагліс, К.Івангелоу [89] розглядали вплив переважаючих копінг-стратегій у пацієнтів віком від 34 до 74 років на особистісну ефективність в процесі адаптації до лікування. Було встановлено, що використання пасивних копінг-стратегій, орієнтованих на відволікання та уникнення, негативно впливало на ефективність терапевтичного процесу та ускладнювало адаптацію хворих. Пацієнти, які використовували активні стратегії подолання (когнітивне реструктурування ситуації, підвищення «бойового духу», пошук соціальної підтримки), показали значне зростання адаптації та опору хворобі.

І.Солве, Г.Фішер, Г.Ванберг і К.Дж.Крайгер дослідили копінг-стратегії людей, які нещодавно втратили роботу (середній вік учасників – 52 роки) [87]. Було виявлено, що у разі наявності позитивних особистісних ресурсів (задоволеність життям, хороша самооцінка, наявність соціальної підтримки) переважав проблемно-орієнтований копінг (набуття додаткової освіти, переїзд

в місце з більшими перспективами працевлаштування), а разі ж їх відсутності – емоційно-орієнтована стратегія опанування.

Бен С. Куо на виборці респондентів від 20 до 75 років виявив, що рівень етнічної ідентичності напряду впливає на вибір переважаючих копінг-стратегій [73]: мігранти з високим рівнем етнічної ідентичності частіше застосовують стратегії пошуку соціальної підтримки і проблемно-орієнтований копінг, аніж люди з низьким рівнем етнічної ідентичності. Копінг виступає формуючим фактором адаптації до нових соціальних умов, а також посередником (медіатором) між тиском нової середи та процесом психосоціальної адаптації мігрантів: використання активних та проблемно-орієнтованих копінг-стратегій сприяє позитивній адаптації та емоційному благополуччю мігрантів, а використання копінг-стратегій уникнення заважає адаптації та може призвести до негативних наслідків.

У 2020 році було проведено дослідження щодо вивчення специфіки вибору копінг-стратегії у жінок в ситуації пандемії COVID-19 та самоізоляції, в залежності від загального рівня емоційного інтелекту та особистісних рис. В результаті дослідження було з'ясовано, що різниця в таких категоріях як «сімейний стан» та «покоління» може бути суттєвою та значущою при виборі тієї чи іншої копінг-стратегії в стресовій ситуації. Так, жінки з більш дорослого покоління частіше обирають емоційний копінг. Респондентки, які перебувають у шлюбі частіше застосовують копінг-стратегії вирішення проблем порівняно з респондентами, які в шлюбі не перебувають [9].

Серед українських науковців розробкою конструкту толерантності до невизначеності займались Гусєв А.І., Громова Н.Г., Лушин П.В., Литвин С.В. [10, 11, 28, 31]. Проведено ряд досліджень щодо взаємозв'язку толерантності до невизначеності та адаптаційного потенціалу особистості [25].

В деяких дослідженнях відображений зв'язок між адаптаційною готовністю, адаптивністю та толерантністю до невизначеності [54]. Розкриті психологічні механізми, стратегії та ресурси копінг-поведінки, вплив толерантності до невизначеності на стратегії поведінки подолання [57].

Питання щодо того, чи існує зв'язок між віковими змінами та зростанням ефективності копінг-стратегії, залишається відкритим. Саме тому, ще одним кроком в напрямку продовження вивчення феномену копінг-стратегії та особистості, толерантної до невизначеності, може бути дослідження з урахуванням вікових особливостей.

Об'єкт дослідження - феномен копінг-стратегії.

Предмет дослідження - толерантність до невизначеності як чинник вибору копінг-стратегії у жінок дорослого віку.

Мета дослідження - дослідити толерантність до невизначеності як чинник вибору копінг-стратегії у жінок дорослого віку.

Для досягнення поставленої мети було висунуто такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми феномену копінг-стратегії та толерантності до невизначеності;
2. Організувати та провести емпіричне дослідження;
3. Проаналізувати та проінтерпретувати дані, отримані в результаті проведення емпіричного дослідження;
4. Розробити та запропонувати програму психологічної інтервенції.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури;
2. Психодіагностичне дослідження:
 - Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р.Лазаруса, С. Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої),
 - Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна в адаптації Є.М.Осіна;
3. Математико-статистичні методи;
4. Психотерапевтична інтервенція.

Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм Jamovi (версія 1.6.23).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

1.1. Феномен копінг-стратегії

З англійської мови термін «копінг» можна перекласти як «долати, боротися». Воно було введено в науку американськими психологами у другій половині ХХ ст. Одним із найперших термін «копінг» застосував Луї Мерфі в 1962 р., коли досліджував поведінку дітей-дошкільнят під час подолання ними вікових криз. Зокрема, копінгом він назвав активні та свідомі намагання дитини оволодіти ситуацією, пов'язаною з тимчасовою відсутністю матері [80, 81].

Окрім терміну «копінг» на теренах української психології також зустрічаються терміни «копінг-стратегія», «копінг-процес», «копінг-механізм», а також «долаюча поведінка» або «опанувальна поведінка» [23].

На сьогодні в науковій літературі можна зустріти декілька моделей феномену копінг-стратегій.

В найширшому розумінні цього терміну прийнято розуміти всі види взаємодії суб'єкта з викликами як зовнішнього, так і внутрішнього середовища. Це можуть бути як спроби вирішити проблему або зменшити її вплив, так і намагання адаптуватись або уникнути труднощів, пов'язаних з певною ситуацією. Головним завданням копіngu є забезпечення психологічного та фізичного здоров'я людини, її благополуччя, а також задоволеності соціальними зв'язками.

Якщо спочатку термін «копінг» використовувався на вивченні захисних реакцій організму здебільшого на травмуючі події або такі, що погрожують життю, то в подальшому трактовка терміну стала значно ширшою [65]. У 1966 році Р.Лазарус в своїй книзі «Психологічний стрес та процес його подолання» [77] за допомогою копіngu змалював стратегії подолання зі стресом, а також іншими подіями, які можуть визивати тривогу. Таким чином, Р.Лазарус

визначив термін «копінг» як прагнення індивіда вирішити ті проблеми середовища, які мають значення для його хорошого самопочуття. Під копінгом в межах транзактної теорії Лазаруса маються на увазі когнітивні та поведінкові зусилля особистості, що мають на меті як оволодіння ситуацією або внесення певних змін до неї (проблемно-орієнтований копінг), так і на мінімізацію впливу на людину або здобуття стійкості щодо неї (емоційно-орієнтований копінг). Автори зазначають, що практично у всіх ситуаціях активізуються обидва види копінгу одночасно.

С. Фолкман та Р.Лазарус, описуючи копінг-поведінку підкреслювали, що до них відносяться динамічні когнітивні, а також поведінкові намагання зрозуміти та здолати специфічні зовнішні та внутрішні запити середовища, які сприймаються як такі, що перевищують можливості особистості. Особистість та середовище постійно взаємодіють між собою, змінюючи розподіл ресурсів та процес копінгу. При цьому, якщо звичні автоматичні реакції стають недієвими, то з метою подолання труднощів людина має застосувати або відкориговані, або нові моделі поведінки [76].

Оскільки копінг є динамічним процесом, то важливе значення мають контекстуальні (зміст ситуації) та темпоральні (стадія розвитку) фактори. Тому вибір конкретного способу подолання в значній мірі залежить від оцінки ситуації. Р.Лазарус виокремлює первинну та вторинну оцінки. Складність ситуації та її загрозливість визначається під час первинної оцінки. Вторинна оцінка передбачає моніторинг ресурсів та наявних можливостей щодо опанування ситуації.

Схоже трактування копінгу дають Х.Вебер та Г.Хайенс [91]. Вони визначають копінг як набір дій, який людина застосовує у ситуації фізичної або психологічної загрози (наприклад, під час адаптації до хвороби), а також загрози соціального та особистісного благополуччя.

Н.Хаан разом з Д.Вейллант та Т.Кроубер розробляли Его-орієнтований підхід до копінг-поведінки спираючись на психоаналітичні концепції [69]. Дослідники говорять про те, що разом з механізмами подолання існує також

певний механізм фрагментації. Це захисний механізм, який допомагає пасивній адаптації у тому випадку, коли проблему не може бути вирішено конструктивно. Результатом дії цього механізму є утилізація дискомфорту та внутрішнього напруження. За такого підходу втрачається якісний вимір опанування, адже при результативному застосуванні адаптивних захисних механізмів вплив на зовнішнє оточення мінімальний.

Р.Моос та А.Біллінгз відносили копінг до якостей особистості, відповідно до яких на стресові ситуації людина реагує сталим набором відповідей. Серед таких варіантів відповідей дослідники виокремлюють три основних. Перший - це копінг, що має на меті оцінювання важливості ситуації та застосування відповідних когнітивних стратегій. Другий - копінг, відповідно до якого особа намагається вплинути на ситуацію (усунення, зменшення впливу або модифікація). Третій - робота з емоціями, результатом якої має стати відновлення психологічної рівноваги або зниження афективної напруги. Слід підкреслити, що дослідники вважають копінгом опанування тільки таких ситуацій, які людина сприймає як стрес. Навіть ситуації неуспіху, які не переживаються особистістю як стресові, відповідно до зазначеного підходу вирішуються особистістю звичними підходами [82].

А.Маслоу вбачав у копінгу функціональну відповідь на непередбачувану подію або проблему. Він виділяє наступні ознаки такої функціональної відповіді: присутній мотив; залежить від вимог зовнішнього середовища; має на меті реалізацію змін зовнішнього середовища або внутрішнього стану; доступна для усвідомлення та може бути контрольованою індивідом; виробляється в процесі соціальної взаємодії протягом життя [34].

Ф.Є.Василюк проводив чітке розмежування між захисними механізмами та копінг-механізмами. Він запропонував 5 критеріїв щодо їх відмінностей.

Перший критерій - цілі. Якщо ціллю захисту в першу чергу є уникнення дисбалансу внутрішнього стану, то ціллю копінгу - така адаптація до реальності, яка б задовільнила потреби особистості. Потреби ж зазвичай

вимагають від людини цілеспрямованих дій, що дає можливість досягати важкодоступних цілей. Другий критерій полягає у шляху проявлення. Якщо психічні захисти спрацьовують автоматично, без усвідомлення, то опанування не тільки усвідомлюється, а й при необхідності корегується людиною. Третім критерієм є диференційованість. Звичні психологічні захисти людини спрацьовують в різних ситуаціях схожим чином, в той час як при опануванні людина здатна бачити ситуацію в цілому та діяти відповідно до обраної стратегії. Четвертий критерій - полягає в тому, що під час дії психологічного захисту людина не завжди здатна приймати сторонню допомогу, а при опануванні пошук допомоги може бути одним із шляхів вирішення проблеми. П'ятим критерієм є функціональність. Хоча психологічний захист може попередити травмування людини в певній ситуації, при довготривалому його використанні можливо нанести шкоду здоров'ю. В протилежність цьому, у разі застосування копінгу навіть за умов невдачі, людина накопичує досвід, який зможе дозволити в майбутньому досягти мети. Підсумовуючи можна сказати, що на противагу ригідним, автоматизованим, неусвідомлюваним реакціям психологічних захистів опанувальна поведінка передбачає аналіз, міркування, постановку цілей і є пластичним процесом [6].

Т.Л.Крюкова також розрізняє захисні механізми та механізми копінгу. Вона наголошує, що копінг дозволяє людині подолати труднощі завдяки доступним для неї ресурсам та у відповідності до вимог конкретної ситуації. Механізми захисту задіюються автоматично в загрозовій ситуації, свідомість при цьому знаходиться у стані, коли психотравмуюча ситуація буде сприйматись викривленою або взагалі не сприйматись людиною [26].

Не дивлячись на те, що теорія копінг-стратегії отримала загальне визнання у психологічних науках, у дослідженнях стресу та копінгу, що застосовується з метою його подолання, не існує єдиного уявлення про механізм його дії. Тому в нашій роботі ми будемо використовувати теоретичну модель копінгу, запропоновану Р.Лазарусом та С.Фолкман.

1.2. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт

Як психологічний конструкт толерантність до невизначеності має багато трактувань. Серед основних можна виділити погляд на толерантність до невизначеності як на особистісну рису; як на установку, пов'язану з певною ситуацією; як на набуту навичку; як на метакогнітивний процес.

Поняття «невизначеність» у соціальній психології трактують як певну нестабільність, що вимагає від індивіда підвищеної активності. Така нестабільність може бути пов'язана з певною ситуацією соціальної взаємодії, під час освоєння нового професійного досвіду, вирішенням складних екзистенційних ситуацій або із буденними труднощами, щодо яких у індивіда відсутній попередній досвід.

Р.Нортон провів контент-аналіз наукової літератури щодо невизначеності, в результаті якого він виділив наступні критерії, за допомогою яких можна описати дану проблему: незрозумілість; багатозначність трактувань; недостатність інформації; мінливість; відсутність структури; наявність протиріч; несумісність; фрагментарність [83].

На думку К.Стойчевої введення терміну «толерантність до невизначеності» з'явилося завдяки необхідності зрозуміти поведінку особистості в ситуації невизначеності, зокрема її готовність приймати або уникати таких ситуацій [88].

Т.Адорно під час дослідження авторитарної особистості у 40-х роках ХХст. вперше сформував конструкт «толерантність до невизначеності» [59].

Дослідник описав тип авторитарної особистості за допомогою таких психологічних рис як авторитарна агресія та підпорядкування, стереотипність мислення, підтримка сили та деструктивність. Дослідниця Е.Френкель-Брунsvік теж займалась дослідженнями авторитарної особистості і саме вона ввела в науковий обіг термін «толерантність до невизначеності» у 1948р. [67]. Е.Френкель-Брунsvік спиралась на ідеї психоаналізу про амбівалентність: на один і той самий об'єкт конкретний суб'єкт здатний направляти прямопротилежні імпульси (емоційне притягіння та відразу, любов та

ненависть). Ця здатність особистості розпізнавати одночасне існування позитивних та негативних якостей в об'єкті є важливою характеристикою, яка немає відношення до власної емоційної роздвоєності суб'єкта. Вона припустила, що заперечення такої амбівалентності та інтолерантність до невизначеності можуть бути різними аспектами однієї базової характеристики особистості. Крайнім проявом інтолерантності до невизначеності Френкель-Брунsvік вважала схильність людини до поділу на чорне та біле, а також до швидких суджень, не підтверджених на практиці. З рештою, інтолерантність до невизначеності не увійшла до складу характеристик авторитарної особистості, оскільки має більш широку сферу застосування.

У 1958 р. науковці Кенні та Гінзберг дослідили 16 діагностичних методик і не знайшли надійної кореляції між ними, також жодна з них не корелювала з рисою авторитаризму. На підставі проведеного аналізу було зроблено висновок про відсутність загального концепту толерантності до невизначеності [72].

С.Баднер у 1962р. запропонував нове визначення інтолерантності до невизначеності як тенденції до сприйняття ситуацій невизначеності у якості загрозливих [63]. На думку дослідника, існуюче на той час визначення інтолерантності до невизначеності слугувало скоріше політичним цілям, ніж психологічним.

Баднер виділив такі ознаки невизначеної ситуації: 1) ситуація не зустрічалась раніше в досвіді людини; 2) ситуація має велику кількість змінних; 3) різні елементи ситуації створюють суперечливі інтерпретації.

Толерантність до невизначеності Баднер визначив як «тенденцію сприймати невизначені ситуації як бажані». Він наголошував, що інтолерантність до невизначеності не проявляється безпосередньо в поведінці. Натомість, надання переваги конкретним формам активності та соціальним феноменам може бути проявом інтолерантності до невизначеності.

У 1965 р. С.Бочнер проаналізував наявні на той момент погляди щодо інтолерантності до невизначеності та підсумував, що існують два основних

значення цього психологічного конструкту. Перше пов'язане з емоційною та когнітивною сферами особистості, тому має вплив на соціальну поведінку людини, її переконання та когнітивний стиль. Друге значення пов'язане з перцептивним апаратом при сприйнятті об'єктів [61].

У 1975 р. дослідники Маруїн та Крейтлер використали 12 методик, що вимірюють толерантність до невизначеності на сорока п'яти досліджуваних. В результаті вони виокремили три окремих підфактори інтолерантності до невизначеності, а саме: інтолерантність до ситуацій, які можна інтерпретувати декількома шляхами; ситуації, в яких присутня конфліктність або певні протиріччя; а також ситуації, які взагалі важко віднести до визначеної категорії [68].

І.Н.Леонов також проаналізував розвиток конструкту «толерантність до невизначеності» крізь історію його становлення та зробив висновок, що більшість дослідників розглядають цей конструкт саме як особистісну рису, яка є доволі сталою і може бути змінена лише у результаті ціленаправленої активності особистості або після отримання нового досвіду.

Саме так розглядав толерантність до невизначеності Д.МакЛейн [78]. Він вважав, що до цього конструкту відносяться всі реакції в спектрі від відторгнення до привабливості під час сприйняття нових або складних ситуацій, а також ситуацій, щодо яких людина отримує суперечливі стимули. Саме так ми будемо розглядати толерантність до невизначеності під час нашого дослідження.

Альтернативним підходом до погляду на толерантність до невизначеності, є його розглядання як динамічної характеристики. Під час змін особистість застосовує нові когнітивні та поведінкові навички. Високий рівень невизначеності усувається за допомогою прийняття протиріч між наявними знаннями та можливими способами вирішення нової ситуації. Особистість шукає інформацію, яка може підвищити її самоефективність.

В.ДеРома висловив думку, що оскільки невизначеність є обов'язковим елементом будь-якої освітньої або професійної діяльності, є необхідність

змістити акцент на функціонування толерантності до невизначеності та можливостях «толерувати» невизначеність [66].

І.Вапенштад заявляє про можливість розвитку толерантності до невизначеності під час психотерапії [90].

На теренах української психології слід зазначити вклад П.Лушина у вивчення конструкту «толерантність до невизначеності» [31]. Дослідник виділяє наступні типи особистості щодо свого ставлення до невизначених ситуацій: пасивний, активний, утилітарний та недифіцитарний тип. Останній тип має особливе місце, адже саме цей тип вбачає у невизначеності та хаосі можливості до особистісного розвитку людини.

А. Гусев у своїй дисертаційній роботі зазначає, що толерантність до невизначеності є чинником розвитку ідентичності особистості, яка допомагає витримувати кризові моменти життя, що супроводжують особистість протягом трансформації ідентичності особистості та її переході на новий рівень [10].

Не дивлячись на таку неоднозначність у трактуванні конструктів «толерантність» та «інтолерантність до невизначеності», науковців продовжують цікавити взаємозв'язки між ними та іншими психологічними феноменами [13, 19]. Так, болгарська психологиня К.Стойчева під час своїх досліджень приходить до висновку, що між толерантністю та мотивацією до творчості існує кореляційний зв'язок [88]. Вона вбачає потенціал у толерантності до невизначеності для креативних особистостей і говорить про те, що творчість сама по собі несе певний дискомфорт та тривожність, які потрібно прийняти. Толерантність до невизначеності допомагає людині не обирати поспішно один єдиний варіант, а залишатись у ситуації незавершеності, що потенційно може призвести до нового неочікуваного результату.

В нашому дослідженні ми спробуємо з'ясувати чи впливає рівень толерантності до невизначеності на вибір копінг-стратегії у дорослих жінок.

1.3. Копінг-стратегії жінок дорослого віку в ситуації невизначеності

Періодизацію віку дорослих осіб прийнято класифікувати в залежності від психологічних, соціальних та біологічних факторів.

Так, у своїй класифікації Е.Еріксон, спираючись на теорію психо-соціальних криз вік від 20 до 40 років відносить до ранньої дорослості, вік від 40 до 60 років – до середньої, вік старше 60 років – до пізньої дорослості.

Еріксон вважає, що успішність людини щодо розв'язання вікових криз на попередніх етапах напряду впливає на ефективне функціонування на більш пізніх етапах [56].

Б. Ананьєв поділяє зрілість на два етапи: від 21 року до 35 років та від 36 років до 55– 60 років. Після періоду зрілості людина вступає в період похилого віку, який триватиме до 75 років. Також Ананьєв виділяє старість, яка триватиме від 75 років та 90 років. Вік понад 90 років науковець відносить до віку довгожителів [2].

В свої віковій періодизації Г.Крайг дорослість також поділяє на дві фази: ранню дорослість людина переживає у віці від 18-21 року до 40 років, у період середньої дорослості вона вступає у віці 40 років і вона триватиме до 60-65 років [24].

Розвиток людської особистості відбувається протягом всього життя. Процеси розвитку у дорослості відрізняються від процесів, які відбуваються в дитинстві або підлітковому віці. Зміни в мисленні, особистості та поведінці дорослих людей значно меншою мірою залежать від хронологічного віку або від специфічних біологічних змін, ніж від особистісних та культуральних впливів або подій [5].

Говорячи про психологічні особливості дорослого віку, слід зазначити, що деякими авторами цей період розглядається як стабільний.

Е. Клапаред вважав, що у зрілому віці процеси розвитку припиняються [17]. Е. Ебінгауз говорив про те, що процес розвитку пам'яті можна розбити на три періоди. Вік від 25 років до 50 років він вважав таким, у якому вже майже не відбуваються зміни у психічному функціонуванні [41].

Дослідник У. Джемс стверджував, що по досягненню 25 років людина вже стабілізувалась у своєму розвитку, її адаптаційні можливості майже вичерпані, природня зацікавленість у пізнанні світу згасає [12].

Виділяють такі характеристики дорослості:

- розвиток вже не пов'язаний з фізіологічним фактором зростання та когнітивними змінами;
- покращується здатність реагувати на зміни й ефективно пристосовуватися до нових умов, успішно долати протиріччя й труднощі;
- ослаблення залежності від інших осіб та здатність приймати власну відповідальність;
- чіткішими стають такі риси особистості як твердість, рефлексивність, сталість, відкритість та емпатія.;

На противагу Клапареду, Ебінгаузу та Джемсу, Д.І. Фельдштейн визначав, що життя дорослої людини сповнене розвитку та наповненості новими сенсами. Сучасний світ надає людині одночасно нові можливості, але вимагає здобуття нових вмінь, навичок, знань про оточуючий світ та себе. Таким чином зовнішні рамки життя розширюються з одночасною вимогою до підвищення рівня самосвідомості та розвитку [51].

Відповідно до проведених деякими авторами досліджень, існує певна залежність звичних способів опанування складної ситуації від статі та віку людини. Жінки (а також фемінні чоловіки) більш схильні застосовувати емоційно-орієнтований копінг, а чоловіки (а також маскулінні жінки) - проблемно-орієнтований [79, 85].

М.Петровський та Дж.Біркміер у своєму дослідженні людей віком 17-42 роки встановили, що чим старша людина (не залежно від статі), тим більша в неї схильність до застосування проблемно-орієнтованого копінгу з одночасною наявністю внутрішнього локусу контролю та зниженням рівня її невротичності. Автори роблять висновок про вікове підвищення адаптованості людини разом з набуттям життєвого досвіду [84].

Висновки до Розділу 1

У розділі висвітлено історичний розвиток феномену копінг-стратегії та такого психологічного конструкту як толерантність до невизначеності; наведено основні психологічні особливості дорослих жінок.

Визначено, що в найширшому розумінні під копінг-стратегією прийнято розуміти всі види взаємодії суб'єкта з викликами як зовнішнього, так і внутрішнього середовища; як шляхом цілеспрямованого вирішення проблеми так і шляхом до її адаптації. Головним завданням копінгу є забезпечення психологічного та фізичного здоров'я людини, її благополуччя, а також задоволеності соціальними зв'язками.

В даній роботі ми будемо спиратись на теоретичну модель копінгу Р.Лазаруса та С.Фолкмана. Дослідники підкреслювали, що до стратегій копінгу відносяться динамічні когнітивні та поведінкові намагання зрозуміти та подолати специфічні зовнішні та внутрішні запити середовища, які сприймаються як такі, що перевищують можливості особистості. Особистість та середовище постійно взаємодіють між собою, змінюючи розподіл ресурсів та процес копінгу. При цьому, якщо звичні автоматичні реакції стають недієвими, то з метою подолання труднощів людина має застосувати або відкориговані, або нові моделі поведінки.

З'ясовано, що толерантність до невизначеності представляє собою складний психологічний конструкт і може розглядатись як особистісна риса, психологічна установка, перцептивний феномен, когнітивний стиль, особистісна саморегуляція або як динамічна характеристика. Під час нашого дослідження ми будемо розглядати толерантність до невизначеності у відповідності до тлумачення Д.МакЛейна: толерантність до невизначеності представляє собою спектр реакцій від відторгнення до привабливості під час сприйняття складних, динамічних, невідомих або суперечливих стимулів.

Дослідження на практиці конструкта толерантності до невизначеності має важливе значення, оскільки сприяє вивченню ресурсів щодо здатності

особистості конструктивно вирішувати проблеми, зберігати життєву продуктивність, ставити перед собою мету та рухатись в напрямку її реалізації.

Відповідно до проведених деякими авторами досліджень, існує певна залежність звичних способів опанування складної ситуації від статі та віку людини. Так, жінки (а також фемінні чоловіки) більш схильні застосовувати емоційно-орієнтований копінг, а чоловіки (а також маскулінні жінки) - проблемно-орієнтований. При цьому, чим старша людина (не залежно від статі), тим більша в неї схильність до застосування проблемно-орієнтованого копінгу з одночасною наявністю внутрішнього локусу контролю та зниженням рівня її невротичності. Тобто існує припущення, що адаптованість людини зростає разом з набуттям життєвого досвіду.

З іншого боку, в сучасному світі існує певна тенденція до інфантилізації дорослих людей, які в умовах невизначеності сучасного світу все частіше можуть відмовлятися від відповідальності, уникати ризику, обирати байдуже ставлення до життя та переживати відчуження та самотність. Щоб подолати цей внутрішній конфлікт дорослій людині доводиться шукати ресурси задля його подолання в самому собі, в своїй поведінці та своїх способах реагування.

Вищезазначене обумовлює необхідність вивчення толерантності до невизначеності як чинника вибору копінг-стратегій у дорослому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

2.1. Підходи до дослідження толерантності до невизначеності як чинника вибору копінг-стратегії

На сьогодні на практиці використовують наступні методики з метою діагностики копінг-поведінки.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е.Хейма [35].

Опис методики. Дана методика діагностує типи реагування на стресові ситуації у трьох сферах психічної діяльності: когнітивній, емоційній та поведінковій. Всього автор методики пропонує 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu. Адаптація методики відбулась у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В.М.Бехтерева (керівник - професор Л.Вассерман) [71].

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С.Норман в адаптації Т. Крюкової) [39].

Опис методики. Над опитувальником даної методики діагностики працювали такі дослідники як С.Норман, М.Паркер та Д.Джейнсон у 1990-х роках. На початку 2000-х років Т.Крюкова провела адаптацію на російськомовній аудиторії. Згідно з даною методикою виокремлюються такі варіанти копіngu як проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, копінг уникнення та соціального відволікання. Пізніше, у 2014 р. вчені з Оксфордського університету (І.Брендз, С.Кьохлер) довели, що дана методика може застосовуватись під час визначення можливих напрямків психокорекції пацієнтів, які отримали черепно-мозкові травми [62].

Методика Д.Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» (в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995) [36].

Опис методики. Цю методику було створено на даних анкети, де досліджувані відповідали на запитання щодо шляхів подолання стресових

ситуацій. Використовуючи факторний аналіз вчені відібрали 33 індикатори, які зустрічались найчастіше і згрупували їх у три групи: копінг вирішення проблем, копінг пошуку соціальної підтримки та копінг уникнення проблем [60].

До копіngu вирішення проблем належать проактивні дії, за допомогою яких, використовуючи усі свої ресурси, людина намагається вирішити певну проблему або знайти вихід зі складної ситуації.

Копінг пошуку соціальної підтримки передбачає поведінку людини з метою залучення допомоги та підтримки у соціумі.

Копінг уникнення вважається дезадаптивним, адже замість вирішення проблеми людина просто намагається уникнути. Це може бути як пасивне уникнення (заперечення існування проблеми, хвороба, вживання психоактивних речовин), так і активне - суїцид.

Вважається, що копінг уникнення є результатом нерозвинених копінг-стратегій вирішення проблем та більш притаманний людям, які звикли використовувати так звані «примітивні» механізми захисту. Тим не менш, в залежності від контексту конкретної ситуації, а також в залежності від наявності певних ресурсів особистості копінг уникнення може бути єдиним можливим виходом.

Використання людиною всіх трьох видів копіngu (в залежності від ситуації), є найбільш ефективним.

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р.Лазаруса, С. Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замішляєвої) [20].

На сьогодні дана методика вважається найбільш концептуально обґрунтованою та доцільною для диференційної оцінки провідних тенденцій у долаючій поведінці. Тому ми обрали цю методику для нашого дослідження. Детальний опис методики наведений у розділі 2.2.

Огляд методик дослідження толерантності до невизначеності та підходів до її вимірювання.

З моменту появи психологічного конструкту толерантність до невизначеності, було здійснено багато спроб створити валідний та надійний діагностичний інструмент для його вимірювання.

На даний момент світовим психологічним співтовариством використовується понад двадцять діагностичних інструментів, які визначають різні аспекти толерантності або інтолерантності до невизначеності.

Усі методологічні напрацювання для визначення рівня толерантності та інтолерантності до невизначеності можна поділити на три групи: 1) загальнопсихологічна; 2) психолого-соціологічна; 3) клініко-терапевтична.

На зорі вивчення конструкту у 1960-1970-х роках розробка методик відносилась як раз до загальнопсихологічної категорії (вивчення авторитарної особистості та формування стереотипів), де (ін)толерантність до невизначеності порівнювалася з іншими психологічними характеристиками.

На зміну їм після 1980-х років прийшли психолого-соціологічні дослідження, основною метою яких стало вивчення відношення до толерантності до невизначеності, притаманне конкретному суспільству та культурному середовищу.

Останнім етапом розробок у сфері діагностики толерантності до невизначеності стали опитувальники, метою яких було з'ясування взаємозв'язків і впливу рівня інтолерантності до невизначеності та появи неадаптивних копінг-стратегій та розвитку негативних емоційних станів (трансдіагностична модель формування психічних розладів). Цей етап розпочався в 1990-х роках і досі триває [43].

Для проведення дослідження в даній роботі діагностичний інструмент, який відноситься до цього етапу є для нас найважливішим.

Основою для багатьох опитувальників, які були створені для діагностування рівня толерантності до невизначеності стала *Шкала толерантності-інтолерантності до невизначеності Баднера*. Дана

складається з 16 пунктів, для яких використовується шкала сумарних оцінок Лайкерта.

Д.Вігано ля Росо запропонував *Опитувальник толерантності до невизначеності*, під час складання якого вперше застосували факторний аналіз. В результаті аналізу було виокремлено три фактори: інтолерантність до невизначеності, прагнення до безпеки та ризик. Під час проходження опитувальника досліджуваний має оцінити власне вміння впоратись з невизначеністю [53].

У 1993 році МакЛейн завершив розробку власної *Шкали вимірювання толерантності до невизначеності - MSTAT-I*. До шкали входить 22 запитання. Дане методика показала високу надійність та сталу кореляцію з шкалами Баднера [78].

У 1998 році О.Г.Луковицькою під час проведення дисертаційного дослідження, було виконано адаптацію шкали MSTAT-I МакЛейна.

Друга адаптація цієї методики була проведена в 2004 році Є.М. Осінім. В другій адаптації були виключені пункти 3, 20 и 21, а підрахування загального показника толерантності до невизначеності вираховується за допомогою 5 додаткових шкал: ставлення до новизни, ставлення до складних задач, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності [30].

Вперше на російську мову *Шкалу толерантності до невизначеності Баднера (IAS)* переклала та адаптувала Г.У. Солдатова у 2003 році. Методика має тільки дві шкали: толерантність до невизначеності та інтолерантність до невизначеності. Всього в методиці використано 16 запитань [55].

У 2014 році Т.В.Корнилова та М.А. Чумакова доопрацювали та валідизували методику Баднера [21]. Після адаптації залишились загальні шкали толерантності до невизначеності та інтолерантності до невизначеності, але з шістнадцяти тверджень були видалені пункти під номерами 2, 9, 15.

У 2004 році під час написання дипломної роботи М.В.Шалаєв здійснив спробу апробувати російськомовний переклад методики вимірювання толерантності до невизначеності Д.Вігано ля Росо [53].

Т.В. Корнилова запропонувала «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» у 2010р. в результаті дослідження 623 респондентів. До опитувальника входить 33 запитання, які належать до одного з наступних факторів: толерантність до невизначеності - як генералізована риса особистості, готовність людини прийняти зміни; інтолерантність до невизначеності – прагнення до чіткості та впорядкованості в усіх аспектах життя людини; міжособистісна інтолерантність до невизначеності, яка демонструє намагання людини встановити чесні та відкриті міжособистісні стосунки [22].

Протягом останніх 25 років на Заході інтолерантність до невизначеності розглядається як діагностичний чинник розвитку негативних емоційних станів. На сьогодні, існує переклад на українську мову тільки однієї методики - опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (коротка версія IUS-12) [64]. Дану методику було створено у 2007 році. З її допомогою можна дослідити взаємозв'язок між рівнем інтолерантності до невизначеності та рівнем афективних розладів [11].

Всі перераховані вище методики були створені виходячи з розуміння їх авторами природи феномену толерантності до невизначеності. Це створює певні проблеми методологічного характеру, адже порівнювати результати, отримані за допомогою різних методик в такому випадку є некоректним.

Не дивлячись на те, що толерантність до невизначеності досліджувалась в різних культурних площинах, від індійської до мексиканської, порівняння результатів цих досліджень не є співставними саме завдяки проблемам з діагностичним інструментарієм [30].

Також складності з інструментарієм можуть пояснювати суперечливі дані щодо кореляцій між толерантністю до невизначеності та деяких психологічних конструктів, таких як тривожність або агресивність.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

На основі теоретичних положень, викладених в першому розділі нами було проведено емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як чинника вибору копінг-стратегій у жінок дорослого віку.

В дослідженні прийняло участь 35 жінок віком від 35 до 54 років. Опитування проводилось у листопаді 2021 року шляхом самостійного заповнення анкети та проходження тестування за допомогою гугл-форм.

В анкетних даних ми зібрали інформацію щодо зайнятості, сімейного стану, наявності/кількості дітей, наявності власного житла, суб'єктивної оцінки свого здоров'я та тривожності, а також того, чи відчували респондентки гостру нестачу грошових коштів (протягом останніх 12 місяців), чи доводилось пережити смерть близької людини (протягом останніх 12 місяців) та чи перебувають вони в складній життєвій ситуації на момент проходження опитування (додаток В).

З широкого спектра психодіагностичних засобів, що дозволяють дослідити та об'єктивізувати копінг-стратегії ми обрали опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р.Лазаруса та С. Фолкман (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої).

Р.Лазарус та С.Фолкман називають свою теорію копінг-стратегій транзактною, адже взаємодія особистості з оточуючим світом є динамічним процесом. Коли ситуація сприймається індивідом як така, що загрожує його добробуту, ставить перед ним надмірні вимоги або перевищує ресурси для її подолання, то ця ситуація сприймається особистістю як стресова.

Копінгом дослідники називають зусилля, спрямовані на врегулювання транзакції між людиною та зовнішньою середою. Ці зусилля складаються з поведінкових та когнітивних актів, що мають на меті як активний вплив на ситуацію, так і її прийняття. На основі отриманих емпіричних даних Лазарус виокремив два типи копінгу: 1) проблемно-орієнтоване опанування, до якого автори відносять цілеспрямовані зусилля, в тому числі агресивні, направлені на зміну ситуації; та 2) емоційно-орієнтований копінг, до якого належать

самоконтроль, дистанціювання, уникнення, позитивна переоцінка, взяття відповідальності на себе.

Методика Р.Лазаруса та С.Фолкман успішно застосовується протягом багатьох десятиліть, але й досі не втратила своєї актуальності.

Опитувальник копінг-стратегій включає 50 тверджень. Кожне твердження стосується конкретного способу реагування у певній складній ситуації. Всі стилі поведінки можна розподілити на вісім груп. При цьому визначається, наскільки часто та ефективно використовується кожна з груп копіngu.

Виділяють наступні субшкали копіngu:

1.Конфронтація. Деякі з авторів розглядають конфронтацію як дезадаптивну стратегію. Однак автори методики наголошують, що дана стратегія вкрай корисна, коли, наприклад, мова йде про необхідність відстоювати власні інтереси. Також, конфронтація може допомогти мобілізуватись та знайти опору у власних ресурсах при вирішенні проблемних ситуацій.

2.Дистанціювання. Даний копінг передбачає зменшення емоційного залучення в ситуацію, перегляд оцінки важливості ситуації. Приміром дистанціювання може слугувати застосування гумору, раціонального пояснення, знецінення, зміна фокусу уваги, відсторонення.

3.Самоконтроль. Мається на увазі цілеспрямоване прагнення до контролю поведінки та емоцій, стримування шкідливих переживань та зайвих дій.

4.Пошук соціальної підтримки. Даний копінг орієнтований на залучення сторонньої підтримки, як емоційної (увага, співчуття, поради), так і у вигляді конкретних дій з боку інших людей.

5.Прийняття відповідальності. Дана стратегія передбачає, що людина визнає свою роль і виникненні проблем і бере відповідальність за свої рішення. Однак домінування даної поведінки може призводити до переживання

надмірного почуття провини, самокритики та самозвинувачень, а також хронічної незадоволеності собою.

6. Втеча-уникнення. Цей копінг передбачає реагування за типом ухилення. Проблема ігнорується людиною, або щодо неї виникають невинуваті очікування, тощо. Якщо для людини характерний переважно даний вид копінгу, можна говорити про інфантильну форму в стресових ситуаціях.

7. Планування вирішення проблеми. Вважається найбільш адаптивною, формою поведінки. До даного копінгу входять цілеспрямовані дії щодо аналізу ситуації та планування конструктивних дій, виходячи з наявних ресурсів, існуючого досвіду та об'єктивних умов.

8. Позитивна переоцінка. Даний копінг має більш філософське забарвлення, адже його сутність полягає в тому, щоб переосмислити проблему, подивитись на неї під іншим кутом та навіть у складній ситуації спробувати знайти можливості для особистісного зростання.

Текст методики, ключі до обробки даних та інтерпретації результатів наведені у додатку А.

Наступною діагностичною методикою була застосована Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна в адаптації Є.М.Осіна (2004) [37].

Даний діагностичний інструмент розглядає толерантність до невизначеності як широкий спектр реакції людини на незнайомі та складні стимули або такі, відносно яких існує можливість декількох інтерпретацій.

В опитувальнику міститься 19 тверджень, кожен з яких має бути оцінений відповідно до 7-бальної шкали (додаток Б). Всі запитання розподіляються поміж п'ятьма субшкалами (три типи ставлень та два типи стимулів): ставлення до новизни, ставлення до складних задач, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, толерантність до невизначеності. Окрім того, вираховується загальний показник толерантності до невизначеності. Конфірматорний аналіз підтвердив валідність структури даної методики.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Аналіз надійності обраних методик

Аналіз результатів, отриманих при проведенні дослідження, ми почали з аналізу надійності отриманих нами даних.

За методикою дослідження копінг-стратегій Р. Лазаруса (WCQ) було отримано показники надійності від низького до високого рівня для окремих шкал копінг-стратегій: Омега Макдональда склала від 0.280 до 0.732 (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Аналіз надійності опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса

Шкали	Омега Макдональда
Конфронтаційний копінг	0.280
Дистанціювання	0.732
Самоконтроль	0.268
Пошук соціальної підтримки	0.652
Прийняття відповідальності	0.506
Втеча – уникнення	0.600
Планування вирішення проблеми	0.698
Позитивна переоцінка	0.612

Найнижчі значення Омега Макдональда ми отримали за шкалою Конфронтаційного копінгу (0.280) та Самоконтролю (0.286). Аналіз відповідей респондентів за цими шкалами показав, що окремі респонденти на ці питання відповідали неузгоджено, тобто обирали полярні варіанти відповідей, що може пояснюватись їх дійсним вибором відповідних копінг-стратегій.

Такі результати можуть пояснюватись тим, що окремі шкали містять невелику кількість питань, тому враховуючи не дуже велику вибірку (35 осіб), можлива ситуація, коли різні респонденти обирали полярні варіанти відповідей, що могло вплинути на рівень надійності даних.

Аналіз надійності методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна наведений в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Аналіз надійності методики оцінки толерантності до невизначеності
МакЛейна (модифікація Е.Осіна)

Шкали	Омега Макдональда
Ставлення до новизни	0.446
Ставлення до складних задач	0.645
Ставлення до невизначених ситуацій	0.649
Надання переваги невизначеності	0.706
Толерантність до невизначеності	0.827
Загальний рівень толерантності	0.812

В результаті аналізу надійності методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна (модифікація Е.Осіна) було отримано показники надійності середнього та високого рівня: Омега Макдональда склала від 0.446 до 0.827, що свідчить про узгодженість відповідей респонденток.

Описові статистики, нормальність розподілу та порівняння середніх

Описові статистики запитань анкетних даних наведені в додатку В.

В таблиці 2.3 зазначені описові статистики за кожною зі шкал та перевірка розподілу на нормальність опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса.

Таблиця 2.3

Описові статистики та перевірка розподілу на нормальність опитувальника
копінг-стратегій Р.Лазаруса (%)

Шкали	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шاپіро- Вілка W	P-рівень Шاپіро- Вілка	Розподіл
Конфронтаційний копінг	55.7	11.2	0.971	0.478	нормальний
Дистанціювання	44.2	14.4	0.937	0.046	не відповідає критеріям нормальності
Самоконтроль	62.6	11.7	0.934	0.036	не відповідає критеріям нормальності
Пошук соціальної підтримки	74.1	15.0	0.946	0.083	нормальний
Прийняття відповідальності	62.1	16.6	0.957	0.192	нормальний
Втеча - уникнення	53.8	14.1	0.936	0.041	не відповідає критеріям нормальності
Планування вирішення проблеми	77.0	13.3	0.960	0.228	нормальний
Позитивна переоцінка	68.2	13.6	0.963	0.284	нормальний

Для кожної зі шкал цієї методики розподіл виявився нормальним, а за шкалами Дистанціювання, Самоконтроль, Втеча-уникнення гіпотеза про нормальність розподілу була відхилена.

Таблиця 2.4

Описові статистики та перевірка розподілу на нормальність методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна (бали)

Шкали	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	P-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Ставлення до новизни	12.3	2.04	0.970	0.440	нормальний
Ставлення до складних задач	32.7	6.79	0.963	0.273	нормальний
Ставлення до невизначених ситуацій	36.5	5.69	0.978	0.688	нормальний
Надання переваги невизначеності	42.7	6.69	0.975	0.594	нормальний
Толерантність до невизначеності	39.6	8.37	0.985	0.907	нормальний
Загальний рівень толерантності	82.3	12.4	0.975	0.605	нормальний

В таблиці 2.4 зазначені описові статистики за кожною зі шкал та перевірка розподілу на нормальність методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна. Для кожної зі шкал цієї методики розподіл виявився нормальним.

Ми вирішили порівняти середні значення кожної зі шкал толерантності до невизначеності за нашою вибіркою з нормативними значеннями згідно з інтерпретацією авторів методики (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Перевірка гіпотез про середні для шкал методики діагностики толерантності до невизначеності МакЛейна (бали)

Шкали	Нормативне середнє значення	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Гіпотеза (нульова / альтернативна)
Ставлення до новизни	13,92	t-критерій Стьюдента	- 4.57	34.0	< 0.001	Середнє < 13.92
Ставлення до складних задач	33,64	t-критерій Стьюдента	-0.782	34.0	0.220	Середнє \neq 33.64
Ставлення до невизначених ситуацій	38,57	t-критерій Стьюдента	-2.19	34.0	0.018	Середнє < 38.57
Надання переваги невизначеності	52,61	t-критерій Стьюдента	-8.80	34.0	< 0.001	Середнє < 52.61
Толерантність до невизначеності	47,40	t-критерій Стьюдента	-5.49	34.0	< 0.001	Середнє < 47.40
Загальний рівень толерантності	100,00	t-критерій Стьюдента	-8.47	34.0	< 0.001	Середнє < 100.00

За допомогою критерія Стьюдента (табл. 2.5) було встановлено, що тільки за шкалою Ставлення до складних задач (t-критерій Стьюдента = -0.782, $p = 0.220$) ми можемо лишити нульову гіпотезу, тобто середнє значення за цією шкалою дорівнює нормативному значенню.

Значення критерія Стьюдента за іншими шкалами дозволили нам відкинути нульову гіпотезу та встановити, що середні значення за нашою вибіркою нижчі, ніж середні нормативні значення.

Порівняємо нормативні середні значення, визначені методикою, з середніми значеннями шкал толерантності до невизначеності у вибірці (рис.2.1).

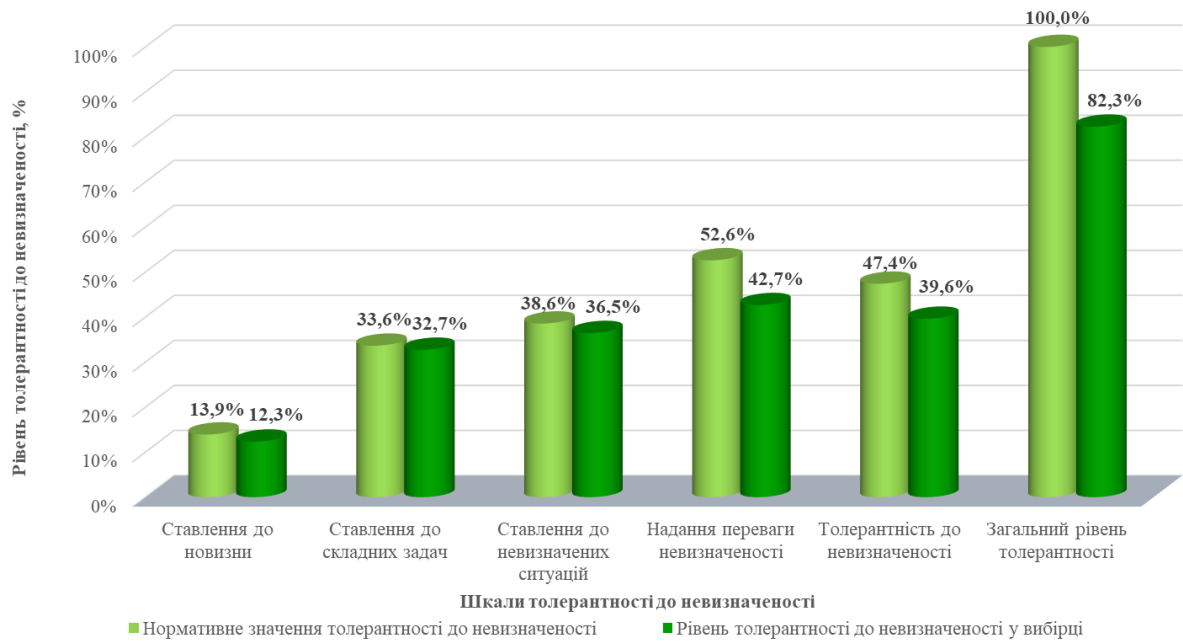


Рис. 2.1. Нормативні середні значення та середні значення шкал толерантності до невизначеності у вибірці (%)

З діаграми видно, що отримані в результаті нашого дослідження середні значення шкал толерантності до невизначеності в цілому порівнюються з нормативними середніми значення, наведеними в методиці. При цьому, Надання переваги невизначеності, Толерантність до невизначеності та Загальний рівень толерантності до невизначеності респонденток мають найбільш суттєву різницю в сторону зменшення від нормативного значення.

Такі дані можуть свідчити про те, що респондентки з нашої вибірки намагаються швидше вийти із процесу вирішення задачі, обмежують варіанти вибору або навіть уникають його.

Також ми порівняли, яка кількість респонденток у нашій вибірці має низькі, середній та високий рівні значень шкал толерантності до невизначеності (рис. 2.2).

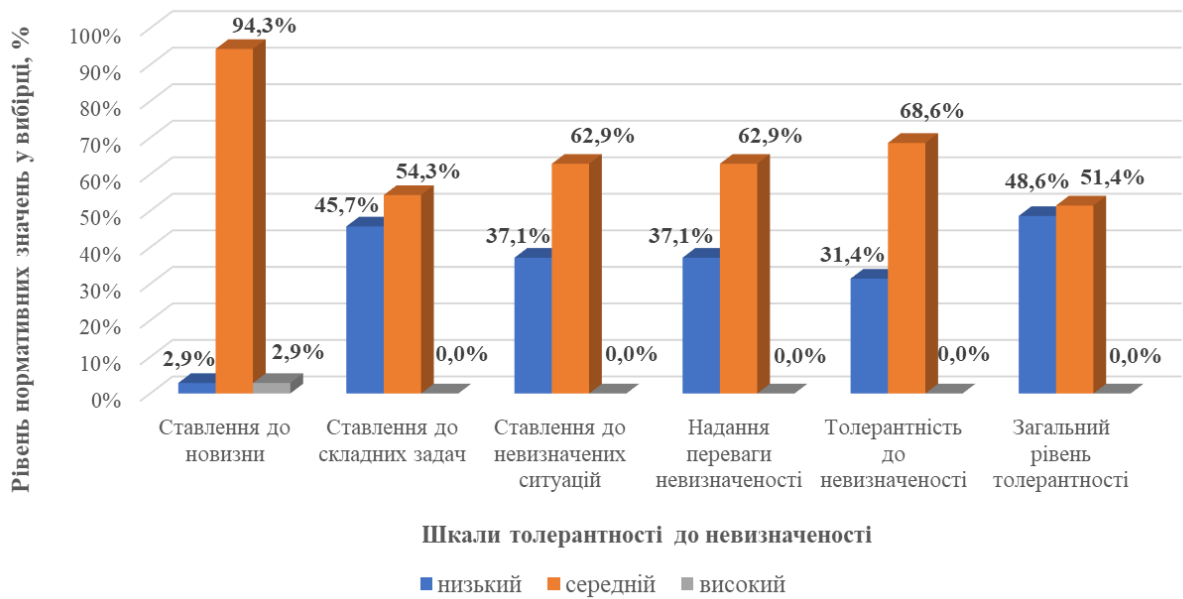


Рис. 2.2. Рівні нормативних значень толерантності до невизначеності у вибірці (%)

Як видно з діаграми, більшість респондентів мають середні або низькі рівні толерантності до невизначеності, встановлені методикою. Високе значення (у 2,9% респондентів) присутнє в єдиній шкалі – Ставлення до новизни. Це ще раз доводить той факт, що рівень толерантності до невизначеності в нашій вибірці нижчий, ніж нормативні значення за методикою. Можливо, невизначеність ситуації щодо можливого повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну під час проведення дослідження вплинула на результати тестування в сторону їх зменшення.

У методиці Р.Лазаруса низьким (адаптивним) рівнем копінгу вважається копінг в межах до 40%, середнім (відносно-адаптивним) – в межах 40-70%, високим (дезадаптивним) – вище 70 %. Напруженість (рівень) окремих видів копінгу зазначена на рис.2.3.

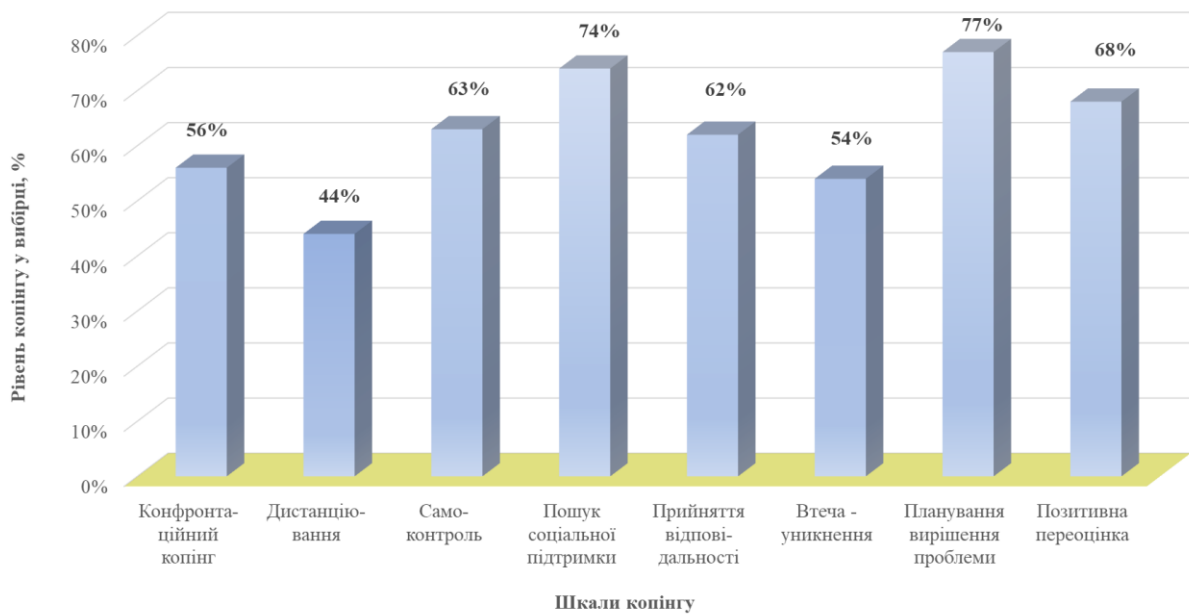


Рис. 2.3. Напруженість окремих видів копіngu (%)

Дана діаграма свідчить про те, що найбільш напруженими копіngами у нашій вибірці є Пошук соціальної підтримки (77%), Планування вирішення проблеми (74%) та Позитивна переоцінка (68%). Це означає, що до цих трьох видів копіngu респондентки вдаються найчастіше.

Пошук соціальної підтримки передбачає пошук та залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів для вирішення проблемної ситуації, однак високий рівень копіngu може також свідчити про залежну позицію та/або надмірні очікування від оточуючих.

Високий рівень Планування вирішення проблеми може призводити не тільки до планомірного вирішення проблемної ситуації, а й до надмірної раціоналізації та недостатності інтуїтивності та спонтанності в поведінці.

Копіng позитивної переоцінки при частому застосуванні може свідчити про те, що особистість недооцінює можливості дійсного вирішення проблемної ситуації.

Найменш напруженим копіngом є Дистанціювання (44%). Цей вид копіngu передбачає вирішення проблеми за рахунок застосування раціоналізації, гумору, знецінювання, а також перемикання уваги.

Можемо припустити, що найнижчий рівень даного копінгу у нашій вибірці пов'язаний з тим, що респондентки намагаються серйозно відноситись до життя та вирішувати проблеми шляхом більш дієвих методів (про що опосередковано також свідчить високий рівень копінгу Планування вирішення проблем).

Інші копінги мають помірний рівень, що свідчить про їх адаптивне застосування.

Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик та анкетних даних

Встановивши особливості нашої вибірки, перейдемо до встановлення кореляційних зв'язків між шкалами обраних нами методик. Оскільки для шкал Дистанціювання, Самоконтроль та Втеча - уникнення не було встановлено нормальності розподілу, ми скористались критерієм Спірмена.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна та шкалою Пошуку соціальної підтримки опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса

Шкали	Пошук соціальної підтримки		
	Коефіцієнт Пірсона	p	Ступінь кореляції
Ставлення до новизни	-0.538 ***	< .001	сильна
Ставлення до складних задач	-0.307	0.073	не встановлено
Ставлення до невизначених ситуацій	-0.478 **	0.004	сильна
Надання переваги невизначеності	-0.330	0.053	не встановлено
Толерантність до невизначеності	-0.423 *	0.011	середня
Загальний рівень толерантності	-0.465 **	0.005	середня

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що шкала копінгу Пошук соціальної підтримки негативно корелює з такими шкалами як Ставлення до новизни, Ставлення до невизначених ситуацій, Толерантність до невизначеності та Загальний рівень толерантності (див. табл. 2.6.). Потенційно є також негативна кореляція зі шкалою Надання переваги невизначеності. (коєф. Пірсона = -0.330, $p = 0.053$).

Таким чином, чим вищий рівень толерантності до невизначеності відповідних шкал, тим менша вірогідність, що респондентка буде застосовувати копінг Пошуку соціальної підтримки.

Отримані залежності Пошуку соціальної підтримки від Загального рівня толерантності до невизначеності графічно представлені на рис. 2.3.

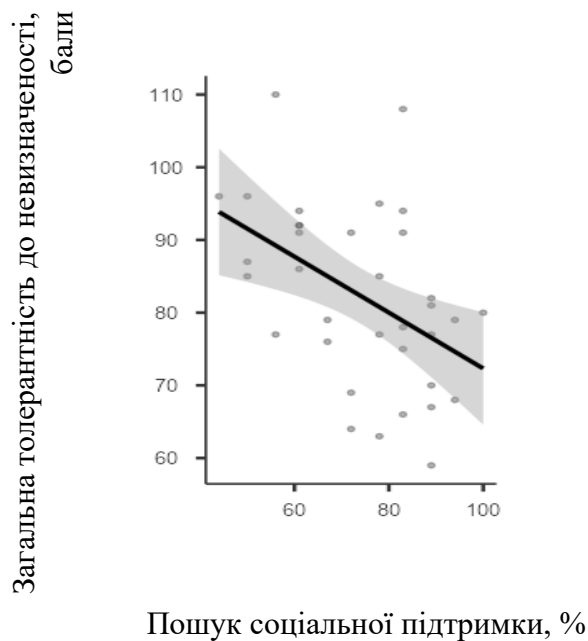


Рис. 2.3. Діаграма розсіювання залежності Пошуку соціальної підтримки від Загального рівня толерантності до невизначеності

Інших кореляцій між копінг-стратегіями та шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна не було встановлено (додаток Д).

Анкета, котру досліджувані заповнювали перед проходженням методик, містила низку питань, відповіді на які теоретично могли також мати вплив на рівень толерантності або схильність до вибору конкретної копінг-стратегії.

Проаналізувавши кореляційні зв'язки між анкетними даними та шкалами копінгу, було встановлено, що між шкалами «Кількість дітей» та «Конфронтаційний копінг» існує позитивна кореляція (коэф. Спірмена = 0.336*, $p = 0.048$).

Можна припустити, що почуття материнства та відповідальності за своїх дітей змушують респондентів застосовувати більш активну (агресивну) поведінку, з метою спробувати вплинути на ситуацію.

Однак, аналіз описових статистик показав (рис.2.4), що середнє значення рівня Конфронтаційного копінгу у тих респондентів, які не мають дітей (54.3%), вище, ніж у тих, хто має одну дитину (50.9%), однак нижчий за тих, хто має двоє (57.9%) та троє і більше дітей (63.0%).

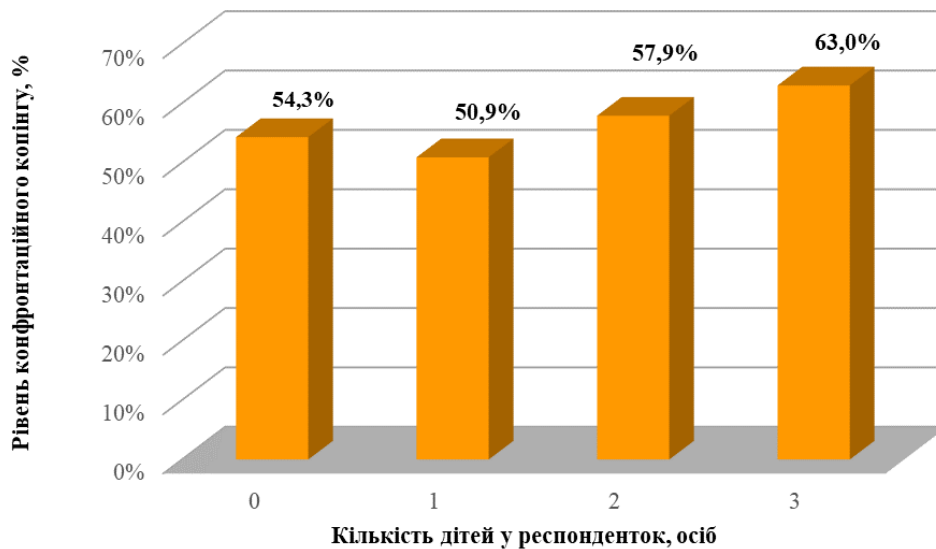


Рис.2.4. Рівень конфронтаційного копінгу в підгрупах респонденток, сформованих за кількістю дітей (%)

Враховуючи недостатню кількість респондентів у підгрупах, з метою підтвердження припущення, що рівень Конфронтаційного копінгу залежить від кількості дітей, необхідно провести додаткове дослідження на більшій вибірці.

Інших кореляцій між шкалами анкетних даних та шкалами опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса не було встановлено.

Між шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна та запитаннями анкетних даних також не було встановлено жодного зв'язку.

Перевіримо гіпотезу про середні в двох підгрупах респонденток: тих, які мають власне житло та тих, хто власного житла не має (табл.2.7).

Таблиця 2.7

Перевірка гіпотез про середні (за шкалою Позитивна переоцінка) між підгрупою тих, хто має власне житло і тих, хто не має власного житла

Шкала копінгу	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Позитивна переоцінка	t-критерій Стьюдента	1.81	33.0	0.040	Мають житло ≠ не мають

Аналіз даних таблиці 2.7 свідчить про те, що середні значення за шкалою Позитивної переоцінки у підгрупі респонденток, які мають власне житло, відрізняється від середніх значень у підгрупі тих, хто власного житла немає.

Проведемо аналіз описової статистики за шкалою Позитивної переоцінки в зазначених підгрупах, щоб зрозуміти на скільки дана відмінність статистично значуща (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Описові статистики за шкалою позитивна переоцінка в підгрупах тих, хто має власне житло, та тих, хто не має власного житла

Шкала копінгу	Підгрупи щодо наявності власного житла	Кількість осіб в підгрупах	Середнє значення, %	Медіана, %
Позитивна переоцінка	мають власне житло	29	70.0	71.0
Позитивна переоцінка	не мають власного житла	6	59.3	57.0

Дані з таблиці 2.8 вказують на те, що підгрупа тих респонденток, які мають власне житло має значно вищий середній рівень копінгу Позитивна переоцінка (70.0%) та вищу медіану (71.0%) ніж підгрупа, яка не має власного житла (59.3% та 57.0%).

Відмінність в двох підгрупах візуально представлена на рис. 2.5.

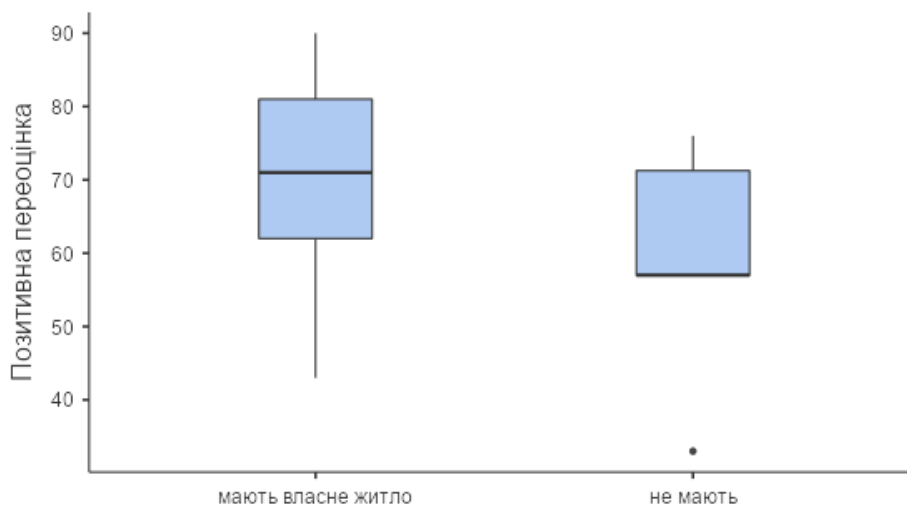


Рис. 2.5. Коробкові діаграми за шкалою Позитивна переоцінка в підгрупах, утворених за наявністю власного житла (%)

Дана коробкова діаграма дає візуальне підтвердження того, що в підгрупі тих, хто має власне житло вищий рівень мінімального значення шкали Позитивної переоцінки, максимального значення, верхніх і нижніх кватилей, а також медіани.

Можна припустити, що така різниця у застосування копінгу позитивної переоцінки може бути викликана тим фактом, що респондентки, які мають власне житло почувають себе більш захищеними порівняно з тими, хто власного житла не має. Оскільки у разі складної ситуації такі респондентки можуть не піклуватись про те, де їм жити (якщо тільки стресова ситуація не пов'язана з втратою власного житла), це дає їм змогу легше відноситись до складної ситуації та спробувати знайти в ній позитивні моменти.

Однак, враховуючи невелику кількість респондентів у підгрупах даний зв'язок має бути підтверджений на більшій вибірці.

Ми порівняли групи досліджуваних за віком: до першої підгрупи ми віднесли 26 респонденток віком 35-44 роки, до другої підгрупи - 9 осіб віком 45-54 роки (табл.2.11). Перевірка гіпотез про середні між підгрупами, утвореними за віком, за шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна представлена в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Перевірка гіпотез про середні між підгрупами, утвореними за віком, за шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна

Шкали	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Ставлення до новизни	t-критерій Стьюдента	-0.806	33.0	0.426	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Ставлення до складних задач	t-критерій Стьюдента	0.704	33.0	0.486	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Ставлення до невизначених ситуацій	t-критерій Стьюдента	-0.176	33.0	0.861	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Надання переваги невизначеності	t-критерій Стьюдента	-1.228	33.0	0.228	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Толерантність до невизначеності	t-критерій Стьюдента	0.765	33.0	0.450	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Загальний рівень толерантності	t-критерій Стьюдента	-0.136	33.0	0.892	підгрупа 1 \neq підгрупа 2

Під часу аналізу таблиці 2.9 не було встановлено відмінностей між середніми значеннями у вікових підгрупах за шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна. Це означає, що у нашій вибірці вік не має впливу на рівень толерантності до невизначеності.

Перевірка гіпотез про середні між підгрупами, утвореними за віком, за шкалами опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса представлена в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Перевірка гіпотез про середні між підгрупами, утвореними за віком, за шкалами опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса

Шкали	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р-рівень	Альтернативна гіпотеза
Конфронтаційний копінг	t-критерій Стьюдента	-1.760	33.0	0.088	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Дистанціювання	t-критерій Уелча	-1.625	10.8	0.133	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Самоконтроль	t-критерій Стьюдента	-2.067	33.0	0.047	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Пошук соціальної підтримки	t-критерій Уелча	0.164	17.2	0.872	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Прийняття відповідальності	t-критерій Стьюдента	-3.624	33.0	< .001	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Втеча-уникнення	U-критерій Манна-Уїтні	58.5		0.027	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Планування вирішення проблеми	t-критерій Стьюдента	-1.708	33.0	0.097	підгрупа 1 \neq підгрупа 2
Позитивна переоцінка	t-критерій Стьюдента	-2.785	33.0	0.009	підгрупа 1 \neq підгрупа 2

Аналіз таблиці свідчить про те, що за всіма шкалами копінгу, окрім Пошуку соціальної підтримки та Дистанціювання є різниця між середніми значеннями у двох підгрупах, утворених за віком.

Щоб зрозуміти чи є така різниця статистично значущою розрахуємо відповідні описові статистики для кожної із підгруп (табл.2.11).

Таблиця 2.11

Описові статистики для вікових підгруп за шкалами опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса (%)

Шкали	Середнє		Середнє квадратичне відхилення	
	35-44 роки	45-54 роки	35-44 роки	45-54 роки
Підгрупа за віком				
Конфронтаційний копінг	53.8	61.2	10.9	10.7
Дистанціювання	41.0	53.6	14.9	21.5
Самоконтроль	60.3	69.2	10.9	12.0
Пошук соціальної підтримки	74.3	73.4	15.9	12.8
Прийняття відповідальності	57.0	77.0	14.2	14.4
Втеча-уникнення	50.8	62.6	12.7	15.1
Планування вирішення проблеми	74.8	83.3	13.5	11.3
Позитивна переоцінка	64.7	78.1	13.5	8.16

Проаналізувавши описові статистики в кожній з підгруп, утворених по віку (табл.2.11), можемо стверджувати, що респондентки з другою підгрупи (45-54 роки) мають вищий рівень за наступними копінг-стратегіями у порівнянні з респондентками з першої підгрупи (35-44 роки): Самоконтроль, Прийняття відповідальності, Втеча-уникнення, Позитивна переоцінка, Дистанціювання, Конфронтаційний копінг та Планування вирішення проблеми. Різниця між рівнем копінгу Пошуку соціальної підтримки у двох підгрупах становить мінімальне значення (74.3% та 73.4% відповідно).

Візуально різниця між рівнями шкал копінгів представлена на рис.2.6.

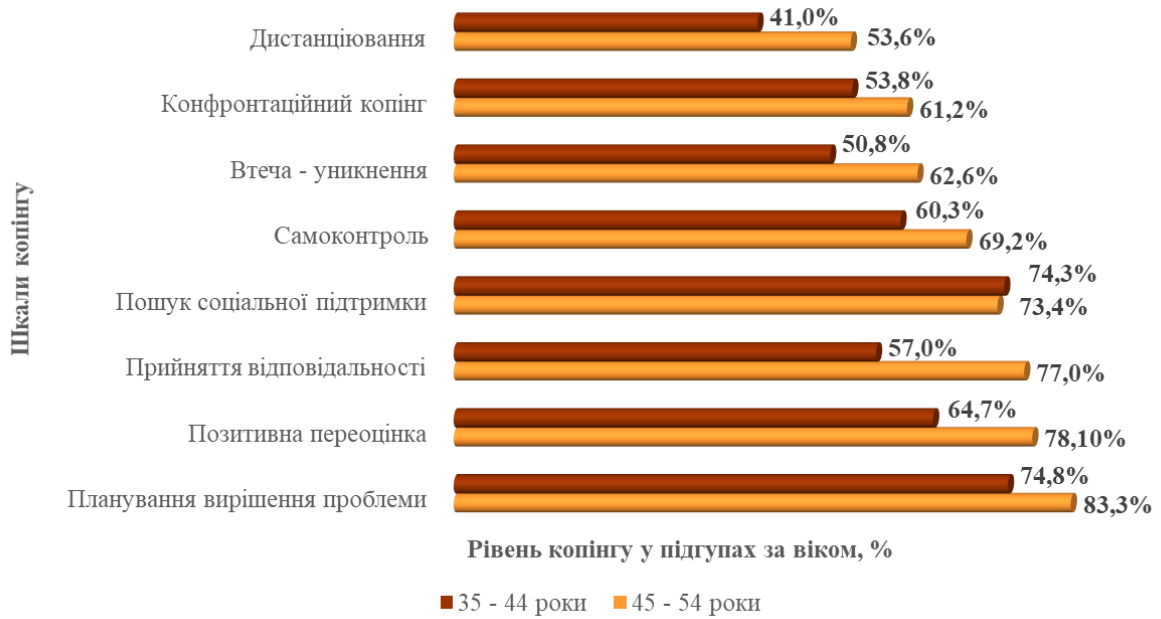


Рис.2.6. Діаграма середніх значень в підгрупах, утворених за віком, за шкалами опитувальника копіng-стратегій Р.Лазаруса (%)

Дана діаграма наочно показує, що рівень копіngu по всім шкалам, окрім Пошуку соціальної підтримки вищий у віковій підгрупі 45-54 роки. Враховуючи той факт, що у підгрупі 35-44 роки рівень копіngu також має значення від середнього до високого, можна говорити про те, що він має більш адаптивний характер у порівнянні з підгрупою респонденток 45-54 роки.

Не було встановлено інших статистично значимих розбіжностей між рівнем толерантності до невизначеності, а також рівнем напруження окремих копіng-стратегій в різних підгрупах, утворених за рештою анкетних даних (зокрема, не встановлено відмінності в групах за шкалою професійна зайнятість).

Висновки до Розділу 2

За результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки.

За методикою дослідження копінг-стратегій Р. Лазаруса було отримано показники надійності від низького до високого рівня для окремих шкал копінг-стратегій, розподіл виявився нормальним (для шкал Дистанціювання, Самоконтроль, Втеча-уникнення гіпотеза про нормальність розподілу була відхилена). В результаті аналізу надійності методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна було отримано показники надійності середнього та високого рівня, а розподіл для всіх шкал методики виявився нормальним.

При порівнянні середніх значень кожної зі шкал толерантності до невизначеності у вибірці з нормативними значеннями (згідно з інтерпретацією авторів методики), було встановлено, що в цілому значення всіх шкал порівнюються з середніми нормативними значеннями, але їх рівень нижчий за нормативні значення. Можна припустити, що таке зменшення рівня толерантності обумовлено жіночою статтю респондентів та/або віковими характеристиками. Для того, щоб довести або спростувати дане припущення, необхідно провести додаткове емпіричне дослідження на респондентах чоловічої статі тієї ж вікової групи (для підтвердження припущення про гендерний вплив), а також на вибірці жіночої статі інших вікових груп.

Було з'ясовано, що рівень напруженості всіх шкал копінг-стратегій досить високий. Найчастіше респондентки з нашої вибірки вдаються до таких видів копінгу як Пошук соціальної підтримки (77%), Планування вирішення проблеми (74%) та Позитивна переоцінка (68%). Найменше – до Дистанціювання (44%) та Втечі-Уникнення (54%). Можна зробити припущення, що наші респонденти намагаються серйозно відноситись до життя та вирішувати проблеми шляхом більш дієвих методів, ніж дистанціювання та втеча від проблем.

Аналіз підгруп за віком також показав, що підгрупа респонденток 35-45 роки має більш адаптивний рівень копінгу. Ймовірно, що в даному випадку

мова йде про більшу адаптивність жінок, пов'язану з їх віком. Однак, дане припущення має бути підтверджене на більшій вибірці.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що шкала копіngu Пошук соціальної підтримки негативно корелює з такими шкалами як Ставлення до невизначених ситуацій, Надання переваги невизначеності, Толерантність до невизначеності та Загальний рівень толерантності. Таким чином, чим вищий рівень толерантності до невизначеності відповідних шкал, тим менша вірогідність, що респондентка буде застосовувати копінг Пошуку соціальної підтримки. При чому, при порівнянні двох підгруп, утворених за віком, різниця в рівнях копіngu Пошуку соціальної підтримки виявилася мінімальною, отже вплив різниці у віці у нашій вибірці може бути відкинутий.

Проаналізувавши кореляційні зв'язки між анкетними даними та шкалами копіngu, було встановлено, що між шкалами «Кількість дітей» та «Конфронтаційний копінг» існує позитивна кореляція (коэф. Спірмена = 0.336*, $p = 0.048$). Можна припустити, що почуття материнства та відповідальності за своїх дітей змушують респондентів застосовувати більш активну (агресивну) поведінку, з метою спробувати хоч якось вплинути на ситуацію. Однак, аналіз описових статистик показав (додаток Г), що середнє значення рівня Конфронтаційного копіngu у тих респондентів, які не мають дітей (54.3%), вище, ніж у тих, хто має одну дитину (50.9%), однак нижчий за тих, хто має двоє дітей (57.9%) та троє і більше дітей (63.0%). Враховуючи недостатню кількість респондентів у підгрупах, з метою підтвердження або спростування припущення, що рівень Конфронтаційного копіngu залежить від кількості дітей, необхідно провести додаткове дослідження на більшій вибірці.

За допомогою перевірки гіпотез про середні ми встановили, що підгрупа тих респондентів, які мають власне житло має вищий середній рівень копіngu Позитивна переоцінка (70.0%) ніж підгрупа, яка не має власного житла (59.3%). Можливо, наявність власного житла дає змогу респонденткам шукати позитивні моменти навіть в складних ситуаціях. Даний зв'язок має бути підтверджений на більшій вибірці.

РОЗДІЛ 3. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

3.1. Підходи до психологічної роботи з копінг-стратегіями

Зацікавлення науковців щодо досліджень механізму функціонування копінг-стратегій викликано тим фактом, що нездатність управляти своїми емоціями та психічними станами може впливати на сприйняття ситуації у негативному світлі (як до фактичних ситуацій, так і до потенційних), до неефективних комунікацій з іншими людьми та до дезадаптації особистості в цілому.

З метою підтримання психічного здоров'я, впевненості у своїй гідності та прийняття цінності інших людей, прийняття відповідальності за свої дії та здатності йти на ризик, можливості встановлення та підтримки гармонійних відносин з власним внутрішнім світом, налаштування психіки до відновлення вимагає від особистості застосування ефективною копінг поведінки. І навпаки, незнання або невдале застосування моделей опанувальної поведінки може призвести до закріплення механізмів, які призводять до небажаного результату.

На сьогодні підходи до роботи з адаптацією копінг-поведінки існують майже в кожній психотерапевтичній модальності, однак всі вони мають свої нюанси щодо наповненості змісту як самого терміну копінг-стратегії, так і до розуміння механізмів його дії. Розглянемо деякі з них.

Екзистенціальний аналіз за Альфредом Ленгле

В основі екзистенціального аналізу А.Ленгле лежать ідеї логотерапії В.Франкла про сенс буття. Однак Ленгле застосовує феноменологічний підхід і розглядає людину як індивідуальність, з притаманною тільки їй потенціалом та психодинамікою [32].

Дана теорія передбачає існування чотирьох фундаментальних мотивацій, які необхідні для повноцінного проживання людиною свого життя:

1. Здатність бути присутнім у світі;
2. Здатність бути залученим у навколишній світ;

3. Здатність бути собою;
4. В чому сенс життя кожної конкретної людини.

Якщо будь-яка з означених мотивацій не реалізована, людина накопичую внутрішні дефіцити, які намагається позбутися за допомогою захисної поведінки – копінгу.

Для кожного рівня мотивації існують свої копінги. Так, наприклад, при дефіцитах мотивації першого та другого рівнів людина буде схильна до залучення зовнішньої підтримки, нездатності приймати рішення та брати відповідальність на себе. В даному випадку робота з копінгами полягає в тому, щоб спочатку людина змогла реалізувати всі чотири форми фундаментальних мотивацій. З метою такого пропрацювання застосовується терапія, спрямована на пропрацювання певних травм, на покращення здатності до сприйняття навколишнього світу, на знаходження свого захисту, простору та опори, на плекання здатності досягати та утримувати близькість у відносинах, на розвиток вміння бачити інше та відмежовувати власне, на реалізації активних та пасивних потенційних змін, завдяки яким людина і стає тією, якою може бути.

Програма «Щеплення від стресу»

Дану програму було засновано в 1970-х роках доктором філософії канадського походження Д.Мейхенбаумом. В її основу було покладено ідеї когнітивно-поведінкової терапії. Науковець вважав, що під час стресу у людини активізуються ірраціональні когнітивні установки, завдяки яким людина недооцінює власні ресурси та переоцінює силу впливу ситуації [15].

Даний метод щеплення представляє собою формування адекватних когнітивних механізмів, а також напрацювання власного арсеналу шляхів подолання стресу. Змінивши власні дезадаптивні когніції можна вплинути і на реакцію людини на стрес. Пропрацювання невеликих стресових навантажень в безпечних умовах дозволяють людині в майбутньому ефективно справлятися з більш складними стресами в реальних умовах.

*Програма навчання конструктивному копіngu в професійній сфері
(стрес-менеджмент в організації)*

Даний підхід працює над навичками ефективного функціонування в межах організації, вибудовування взаємостосунків з колегами, які дозволяють особистості почуватися важливою ланкою організації, не втрачаючи при цьому відчуття власної особистісної цінності. Організаційний копінг допомагає запобігти вигоранню в професійній сфері, відчувати менше стресу та фрустрації, зменшити рівень потенційних конфліктів [16, 42].

Схема-терапія

Схема-терапія являє собою поєднання когнітивно-поведінкової терапії з ідеями інших терапій, таких як глибинна психологія, гештальт-терапія, психодрама, гуманістична та клієнт-центрована терапія. Найбільшу увагу в схема-терапії приділяють емоціям. Позитивні або негативні емоції, пережиті людиною в дитинстві в подальшому формують емоційні реакції вже у дорослої особистості [3].

Копінг в даній психотерапевтичній парадигмі розглядається як певний сталий режим функціонування особистості, при якому людина має стійкі патерни щодо своєї поведінки та почуттів, які майже завжди призводять до одного результату. Корінь таких патернів (копінг-режимів) схема-терапія вважає пов'язаними з травмою або емоційно-важким досвідом, пережитими в ранньому дитинстві. В результаті раннього травматичного досвіду у людини може сформуватись дисфункційна схема, яка відповідно буде вирішуватись дисфункційним копінгом, адже в цій ситуації людина переконана, що її базові потреби (у безпеці, довірі, стабільності, емоційній близькості, прийнятті себе, соціальній приналежності, самореалізації) ніколи не будуть задоволені. Змінюючи в ході терапії такі дисфункційні схеми, людина поступово змінить і свої моделі поведінки (копінги) на більш адаптивні.

Групова динамічна терапія

За допомогою віддзеркалювання учасників в групі один одного є можливість зрозуміти, які саме копінг-стратегії використовує людина (вони

можуть не усвідомлюватися в звичайному житті), спробувати в безпечному середовищі відтворити не звичний для себе спосіб реагування та отримати новий досвід [46].

Модель BASIC-PH

BASIC-PH є багатовимірною моделлю підтримки внутрішньої стабільності та подолання стресу, яку запропонував ізраїльський професор Мулі Лаад [75]. Він досліджував поведінку людей у стресових ситуаціях протягом багатьох років і встановив, що людина здатна протистояти кризовим ситуаціям, застосовуючи свою індивідуальну комбінацію ресурсів. Ядро такої унікальної для кожного моделі подолання стресової ситуації складається з наступних параметрів:

1. Віра (Belief): філософія життя, моральні цінності, вірування; важливий сам факт присутності віри в житті людини, це не обов'язково має бути релігія (може бути віра у життєву місію, в добро, людей, диво).
2. Афект (Affect): виявлення емоцій та почуттів з подальшою спробою їх проявлення через дію (словесно, письмово, в творчості)
3. Соціум (Social): включеність у систему соціальних відносин (надання та отримання підтримки від родини, друзів, соціальних служб і т.д.)
4. Уява (Imagination): застосування творчих здібностей, уяви, фантазії, мрій, імпровізації.
5. Когніція (Cognition): застосування ментальних здібностей (критичне мислення, збір інформації, аналіз ситуації, складання плану вирішення проблеми)
6. Фізіологія (Physiology): фізична активність, концентрація на тілі, включення органів чуття (медитація, спорт, прогулянки, задоволення від смачної їжі).

Лаад стверджує, що кожна людина в тій чи іншій мірі оволодіває всіма перерахованими стратегіями, однак переважає, зазвичай, декілька стратегій, інші ж майже не застосовуються. Саме в опануванні всіх шести стратегій дослідник бачить потенціал для успішного подолання стресогенних ситуацій.

3.2. Програма психологічної інтервенції

За основу запропонованої нами психологічної інтервенції ми взяли модель BASIC-PH у поєднанні з підходами когнітивно-поведінкової терапії.

Модель BASIC-PH вже багато років успішно застосовується кризовими психологами під час та після стресогених ситуацій. Однак людина, яка потребує допомоги не обов'язково має знаходитись в кризовому стані. Можливо, що людина не знаходить конструктивного способу подолання ситуацій виклику в повсякденному житті. Модель BASIC-PH допомагає швидко оцінити поточний психічний стан клієнта та провести моніторинг доступних ресурсів. Це дозволяє визначитися, що необхідно клієнту в даний час: кризове втручання чи терапія [50].

В залежності від складності конкретного випадку наша програма розрахована приблизно на 6-12 сесій та передбачає активну участь з боку клієнта. Клієнт має усвідомлювати свою частину відповідальності за успішну реалізацію програми. Він має дотримуватись встановленого сетінгу, бути вмотивованим та включеним у процес терапії, виконувати домашні завдання.

Схематично модель розвитку проблем з копінгами та ресурси для їх подолання представлені на рис.3.1.

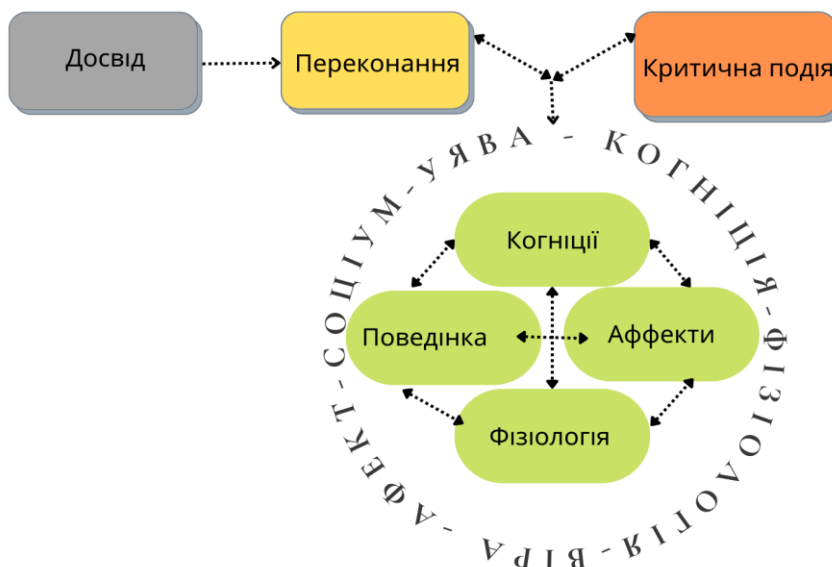


Рис.3.1. Модель розвитку проблем із копінгами та ресурси для їх подолання

Умовно програма терапевтичної інтервенції можна поділити на три етапи:

- Діагностика;
- Формулювання робочої програми та її виконання;
- Завершення терапії та попередження рецидивів.

Діагностичний етап

Для того, щоб зрозуміти, чи дійсно у людини існують проблеми з копінг-поведінкою, необхідно провести діагностичне дослідження [70]. Однак необхідно пам'ятати, що конкретний контекст ситуації, а також суб'єктивне ставлення людини до своєї здатності долати стрес мають значення [58]. Цім цілям послуговує клінічне інтерв'ю. Під час клінічного інтерв'ю терапевт має намагатись за поверхневим запитом клієнта виявити глибші потреби та мотиви клієнта. Для цього необхідно бути уважним та чути клієнта, прояснювати сенс сказаного, підсумовувати короткими точними фразами те, що озвучив клієнт [7].

Діагностиці мають бути присвячені перші 2-3 сесії. Тривалість кожної сесії становить від 50 хв. до 2 годин.

З метою діагностики доцільно застосувати Опитувальник копінг-стратегій Р.Лазаруса, Індикатор копінг-стратегій Д.Амірхана, методика «Копінг поведінки в стресових ситуаціях» С.Нормана.

Складнощі з реалізацією копінг-поведінки неможливо розглядати відокремлено від загального психоемоційного стану клієнта. Шкала ШДТС-21 дозволить з'ясувати наявність депресії, рівень нервової напруги та дратівливості [47].

Оформлення формулювання, встановлення порядку денного

В результаті тестування та проведеного клінічного інтерв'ю терапевт в альянсі з клієнтом має створити формулювання запиту клієнта. Налагодження робочого альянсу між терапевтом та клієнтом є важливою частиною терапії.

Точність та реалістичність формулювання наближають клієнта до успішного вирішення його запиту. Встановлення (коректування) порядку

денного повинно проводитись як після оформлення формулювання, так і на початку кожної сесії.

Необхідно запитати клієнта, що б він хотів додати до робочої програми на сьогодні. Після цього терапевт може запропонувати свої пропозиції (якщо терапевт почне пропонувати першим, клієнт може не озвучити свої побажання). Це дозволить клієнту розставити пріоритети між актуальними питаннями на сьогодні, дотримуватись визначеної структури терапевтичного процесу та залишатись залученим.

До елементів, які слід долучити до порядку денного належать:

- Узагальнюючий огляд подій, що відбулись з моменту останньої сесії;
- Коротке обговорення останньої сесії (зворотній зв'язок, нові думки, можливі складнощі);
- Моніторинг поточного емоційного стану. Наприклад, можна запропонувати клієнту оцінити свій емоційний стан за шкалою від 0 (дуже поганий) до 10 (не відчуваю жодних проблем). У разі, якщо оцінка досить низька, варто провести тестування за Шкалою депресії Бека та Шкалою тривоги Бека;
- Перевірка домашнього завдання;
- Визначення основної проблеми для пропрацювання на поточній сесії;
- Формулювання домашнього завдання;
- Зворотний зв'язок щодо того, що відбувалось на поточній сесії.

Психоедукація

На цьому етапі з клієнтом проводяться бесіди, які мають на меті з'ясування біологічних та психологічних механізмів виникнення стресу та його регулювання, чому виникають переживання, як працюють захисні реакції психіки. Разом з клієнтом досліджуються адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії.

Подальші фази терапії присвячуватимуться детальному аналізу поточних ситуацій в координатах емоцій, думок, поведінкових актів та відчуттів у тілі.

Пошук ресурсів

Кожна людина має власний досвід подолання кризових ситуацій. З шести перерахованих в моделі BASIC-PH каналів подолання (віра, афект, суспільство, уява, свідомість, фізіологія), домінуючими зазвичай є тільки два. Зусилля терапевта разом з клієнтом мають бути спрямованими на те, що віднайти латентні можливості для подолання та зробити їх більш дієвими [50].

Терапевт має запропонувати для обговорення всі канали по черзі та почути думки, існуючий досвід та можливі негативні переконання щодо кожного з них. Наприклад, клієнт відкидає канал «віра», адже він не вірить в Бога. Пояснення терапевта, що віра в закони світобудови або віра в моральні цінності відіграють ту ж саму роль, може відкрити перед клієнтом нові можливості для подолання складних ситуацій.

Якщо у людини дуже сильно превалює один з каналів, наприклад, «суспільство» (копінг пошуку соціальної підтримки), необхідно їй пояснити, що часте задіяння цього ресурсу одночасно закриває можливість щодо використання інших каналів, які в конкретних ситуаціях можуть виявитися більш дієвими. Наприклад, в певних ситуаціях замість пошуку підтримки ззовні краще спертися на власні знання і досвід (копінг планування вирішення проблем). Навіть якщо це не призведе до вирішення проблеми цього разу, людина здобуде цінний досвід, який зможе призвести її до успіху у майбутньому. Так потрібно попрацювати над всіма каналами і для кожного з них підібрати індивідуальні вправи, які б давали змогу навчитися застосовувати інші канали.

Наприкінці клієнту можна запропонувати уявно скласти свій власний рюкзак з ресурсами, так він почуватиме себе екіпірованою до вирішення можливих складних ситуацій.

Робота з переживаннями, виявлення негативних думок

Переживання умовно можна поділити на корисні та некорисні. Некорисні переживання пов'язані із ситуаціями, ймовірність яких є низькою. І хоча ймовірність визначається суб'єктивно, необхідно намагатись якомога

чесніше відповісти на це питання. Тільки за корисними переживаннями мають йти дії, які врешті мають призвести до вирішення проблеми.

Фокусування на неприємних відчуттях та негативних думках сприяють високій тривожності, знижують віру у власні сили та адекватну самооцінку, що зрештою призводить до виникнення або посилення відчуття стресу.

Задача терапевта допомогти клієнту усвідомити, що джерелом цих негативних думок та неприємних відчуттів є сама людина. Перегляд свого відношення до проблемної ситуації, розвиток певних навичок, у тому числі самоконтролю, призводять до модифікації поведінки.

Зазвичай, у стресовій ситуації людина не помічає автоматичних негативних думок або не усвідомлює наслідків їх впливу. З цією метою ми пропонуємо застосовувати ведення щоденнику переживань, робити оцінку щодо визначення зафіксованого переживання, а також проводити постійний моніторинг з метою відстеження внутрішніх діалогів.

З'ясування зв'язків між почуттями, думками, схемами та дезадаптивними копінг-стратегіями

З метою з'ясування зв'язків між ситуаціями, думками, почуттями і зрештою реакціями ми пропонуємо скористатися АВС-аналізом [29]. АВС-аналіз дозволяє відстежити ланцюжок між подією (А), сприйняттям ситуації (В) та реакціями (С) (рис.3.2).



Рис.3.2. Схема АВС-аналізу

В якості домашнього завдання клієнту пропонується пригадати ситуації, з вирішенням яких на думку клієнта він не впорався. Щодо кожної з них клієнт має відповісти на запитання «Які думки та почуття виникали в мене щодо пережитого досвіду?», «Які спроби вирішити ситуацію виявилися непродуктивними?». Кожна з цих ситуацій має бути розглянута разом з терапевтом на сесії з метою встановлення проблемних вузлів (невіра в себе,

упереджене ставлення до оточуючих, уявлення про світ, особисті переконання), які запускали дезадаптивну поведінку. Пропрацювання таких зв'язків може відбуватись за допомогою техніки «вертикального спуску». Під час цієї техніки клієнту пропонується у кожній ймовірній ситуації «невдачі» відповідати на запитання «І що тоді трапиться?».

Така техніка дозволяє перейти від негативних думок спочатку до попередніх переконань та правил, а потім і до більш глибоких схем, які можуть бути взагалі не пов'язані з початковим переконанням.

Основною особливістю таких схем є те, що вони визначають, на що саме ми будемо більше за все звертати увагу і, інколи, бачити те, чого насправді не існує. Таке викривлення процесу обробки даних зрештою призводить до вибору копінг-стратегії, яка в даній ситуації може бути не актуальною.

Перетворення некорисних думок на корисні

Мова йде про заміну автоматичних некорисних думок на кшталт «Я погана людина, якщо зі мною таке сталося» на більш конструктивну «Іноді і з хорошими людьми трапляються погані речі».

Домашнім завданням може бути заповнення наступної форми з трансформації автоматичних думок (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Форма для трансформації некорисних автоматичних думок на корисні

Ситуація, в якій з'являється некорисна думка	Некорисна думка	Почуття, які слідують за некорисною думкою	Альтернатив на корисна думка	Почуття, які слідують за корисною думкою

Підвищення рівня толерантності до невизначеності

Існують дослідження, які свідчать, що високий рівень інтолерантності до невизначеності призводить до надмірних переживань, які в свою чергу можуть призводити до використання дезадаптивного копіngu [74].

Зазвичай, переконанням на більш глибинному рівні є віра в те, що світ дуже небезпечне місце.

Непереносимість невизначеності (інтолерантність) призводить до надмірного переживання особою ситуації стресу. В цьому випадку сам факт надмірного переживання і є типовою когнітивною стратегією подолання невизначеності ситуації. З метою оцінки рівня непереносимості невизначеності необхідно пройти тестування за методикою МакЛейна «Шкала толерантності до невизначеності» в адаптації Є.М.Осіна (Додаток Б).

Непереносимість невизначеності (інтолерантність) зазвичай впливає на поведінкові особливості, адже людина намагається здобути більше впевненості за допомогою своїх дій, наприклад, за допомогою переживання, уникнення або іншої захисної поведінки. Але якщо людина зрозуміє, що сам факт переживання або застосування інших видів захисної поведінки не допоможе їй справитись з дістресом, викликаним невизначеністю, то зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та дезадаптивним копінгом може бути перерваний.

Для цього спочатку необхідно з'ясувати всі негативні та позитивні ефекти у короткостроковій та довгостроковій перспективах. Це дозволить когнітивно переструктурувати таку стратегію переживання.

Далі можна маленькими кроками рухатись в напрямку прийняття реальності: відправити написаний лист без перевірки, поїхати в незаплановану подорож, замовити страву без вивчення її детального опису і так далі. В більш серйозних випадках необхідно застосовувати техніку експозиції, тобто занурення в ситуацію, яка є проблемною для клієнта без намагання її змінити або вдатися до звичної захисної поведінки.

Напрацювання нових вмінь та модифікація дезадаптивних копінгів

На етапі модифікацій копінг-стратегій, які становлять проблему для даного клієнта, можуть виникнути труднощі, пов'язані з опором до змін. Якщо терапевт помітить таку захисну реакцію, він має дати відповідну інтерпретацію, а також підтримати клієнта на шляху до змін.

Сформувати нові копінги допоможуть наступні стратегії:

1. Навчитися розпізнавати проблему якомога раніше. Дана стратегія передбачає уважність до свого психічного та фізичного стану, власних емоцій. За необхідності можна скласти список поточних проблем, який дозволить тримати проблеми в полі зору, ранжирувати їх та не бути захопленим знеацька. Також дуже важливо розділяти корисні та некорисні переживання в повсякденному житті.

2. Покращити власну адаптивність до стресу. До цих навичок можна віднести саморегуляцію (наприклад, техніки дихання), вміння екологічно висловлювати свої почуття і думки, навички роботи з реакціями на тригери.

3. Подивитися на складну ситуацію як на частину звичайного життя. В цьому може допомогти нагадування собі, що людей, у яких не трапляється проблем просто не існує. Час, який зазвичай людина витрачає на винайдення причин того, чому ситуація трапилась саме з нею, краще присвятити вирішенню проблеми.

4. Спробувати знайти в складній ситуації можливість, а не загрозу. Після визнання факту того, що дана ситуація вже трапилась я це дійсно прикро, можна спробувати знайти те, що саме в даній ситуації лякає найбільше і відштовхуючись від цього подумати над можливостями, які відкриває дана ситуація.

5. Приміряти на себе найгірший сценарій. Це дасть змогу припинити перестрибувати в своїх думках з однієї поверхневої думки на іншу. Уявивши найгірший сценарій, людина доходить до кінця ланцюжка своїх переживань і тому нарешті може здійснити роботу з глибокого опрацювання страшних образів, які малює її уява. В результаті такого опрацювання відбувається природне зменшення переживань.

6. Запобігання рецидивам. З метою запобігання рецидивам необхідно підтримувати перераховані вище навички турботи про власне здоров'я. У разі появи перших ознак, що проблема повернулась, потрібно якнайшвидше звернутись по допомогу.

Висновки до розділу 3

В третьому розділі було розглянуто основні підходи до психологічної роботи з копінг-стратегіями.

З'ясовано, що оскільки в широкому сенсі під копінг-стратегіями маються на увазі шляхи подолання складних та стресових ситуацій, в сучасному світі існує багато методик щодо їх опрацювання.

Зазначено, що адаптивність копінг-стратегії конкретної людини не може розглядатись у відриві від контексту ситуації. Одна із найбільш дезадаптивних стратегій «Втеча-уникнення» може бути цілком адаптивною в ситуації, хід якої ніяк не можна змінити. Однак, постійне її використання може свідчити про недостатню розвиненість навичок активного вирішення проблем, а також проблем особистісного характеру.

Визначено, що в основу програми психологічної інтервенції покладено багатовимірну модель подолання кризових ситуацій BASIC-PH, запропоновану професором Мулі Лаадом. Також в програму включено принципи роботи та техніки КПТ.

Основним аспектом запропонованої програми є активна участь клієнта.

За допомогою інтерв'ю спочатку встановлюються домінуючі канали для подолання, далі за допомогою вправ напрацьовуються латентні канали, які являють собою нові можливості для копінгу в складних ситуаціях.

В ході виконання моделі АВС з'ясовуються зв'язки між подіями, сприйняттям цих подій та відповідними реакціями. Робота з глибинними переконаннями допомагає знайти проблемні місця в ланцюжку та полегодити їх. Робота по пошуку трансформації некорисних думок та перетворенню їх на корисні також сприяє більш ефективному відреагуванню у складних ситуаціях.

Окрему увагу ми приділили роботі по підвищенню толерантності до невизначеності, адже здатність виносити невизначеність ситуації пов'язана з можливістю залишатись в ситуації певний час та вирішувати її більш конструктивно.

ВИСНОВКИ

В ході роботи проведено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як чинника вибору копінг-стратегії у жінок дорослого віку.

Було виконано наступні завдання:

1. Проаналізовано наукову літературу з проблеми феномену копінг-стратегії та толерантності до невизначеності.

З'ясовано, що феномен «копінг-стратегії» має тривалу історію становлення. Перші згадування копінг-стратегій дослідником Луї Мерфі у 1962 р. відносились до подолання дітьми дошкільного віку вікових криз. Сьогодні термін «копінг» зазвичай використовується в контексті боротьби зі стресом і передбачає застосування поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій, які використовує людина з метою подолання важких ситуацій. При цьому, головним завданням копінгу вбачається забезпечення психологічного та фізичного здоров'я людини, її благополуччя, а також задоволеності соціальними зв'язками.

З метою проведення дослідження нами було використано визначення феномену копінг-стратегій надане Р.Лазарусом та С.Фолкман. До стратегій копінгу вони відносили динамічні когнітивні та поведінкові намагання зрозуміти та подолати специфічні зовнішні та внутрішні запити середовища, які сприймаються особистістю як такі, що перевищують її можливості.

Дослідники підкреслювали, що особистість та середовище постійно взаємодіють між собою. Під час такої взаємодії змінюється розподіл ресурсів, що призводить і до змін у процесах копінгу. У разі, якщо звичні автоматичні реакції стають недієвими, з метою подолання труднощів людина має застосувати відкориговані та/або нові моделі поведінки.

Всі види копінгів дослідники поділили на дві групи: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Найбільш ефективним є одночасне застосування обидвох поведінкових стратегій.

З'ясовано, що толерантність до невизначеності представляє собою складний психологічний конструкт і може розглядатись як особистісна риса, психологічна установка, перцептивний феномен, когнітивний стиль, особистісна саморегуляція або як динамічна характеристика.

Найбільш популярним на сьогоднішній день є тлумачення Д.МакЛейна. Автор стверджує, що толерантність до невизначеності представляє собою спектр реакцій від відторгнення до привабливості під час сприйняття складних, динамічних, невідомих або суперечливих стимулів. Дана модель була застосована нами у ході емпіричного дослідження.

Дослідження на практиці конструкта толерантності до невизначеності має важливе значення, оскільки сприяє вивченню ресурсів щодо здатності особистості конструктивно вирішувати проблеми, зберігати життєву продуктивність, ставити перед собою мету та рухатись в напрямку її реалізації.

В ході роботи було також визначено психологічні особливості жінок дорослого віку. Встановлено, що відповідно до проведених досліджень, існує певна залежність звичних способів опанування складної ситуації від статі та віку людини. Жінки (а також фемінні чоловіки) більш схильні застосовувати емоційно-орієнтований копінг, а чоловіки (а також маскулінні жінки) - проблемно-орієнтований. При цьому, чим старша людина (не залежно від статі), тим більша в неї схильність до застосування проблемно-орієнтованого копінгу з одночасною наявністю внутрішнього локусу контролю та зниженням рівня її невротичності.

З іншого боку, в сучасному світі існує певна тенденція до інфантилізації дорослих людей, які в умовах невизначеності сучасного світу все частіше можуть відмовлятися від відповідальності, уникати ризику, обирати байдуже ставлення до життя, переживати відчуження та самотність. Щоб подолати цей внутрішній конфлікт дорослій людині доводиться шукати ресурси в самому собі, в своїй поведінці та власних способах реагування.

Вищезазначене обумовило необхідність вивчення толерантності до невизначеності як чинника вибору копінг-стратегій у жінок дорослого віку.

2. Організовано та проведено емпіричне дослідження.

В проведеному нами емпіричному дослідженні прийняло участь 35 респонденток віком від 35 до 54 років. Дослідження включало заповнення аналітичної анкети та проходження тестування за методикою оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна, а також опитувальника копінг-стратегій Лазаруса. Збір даних проводився шляхом самостійного заповнення респондентками гугл-форм у листопаді 2021р.

3. Проаналізовано та проінтерпретовано дані, отримані в результаті проведення емпіричного дослідження.

За методикою дослідження копінг-стратегій Лазаруса було отримано показники надійності від низького до високого рівня для окремих шкал копінг-стратегій, що можна пояснити невеликою кількістю осіб у вибірці. Аналіз надійності методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна підтвердив надійність шкал на середньому та високому рівнях.

Значення всіх шкал толерантності до невизначеності у нашій вибірці мають нижче значення, ніж нормативні значення встановлені авторами даної методики. Ми припустили, що таке зменшення рівня толерантності обумовлено жіночою статтю респондентів та/або віковими характеристиками. Щоб довести або спростувати дане припущення, необхідно провести додаткове емпіричне дослідження на респондентах чоловічої статі тієї ж вікової групи (для підтвердження припущення про гендерний вплив), а також на вибірці жіночої статі інших вікових груп.

Рівень напруженості всіх шкал копінг-стратегій досить високий.

Найбільший рівень копінгу було встановлено для шкали Пошуку соціальної підтримки (77%) та Планування вирішення проблеми (74%). В цьому випадку можна говорити про дезадаптивність зазначених копінгів. Всі інші рівні копінгі перебувають в межах норми. Найменші значення у вибірці встановлено для копінгів Дистанціювання (44%) та Втечі-Уникнення (54%), хоча вони також знаходяться на рівні середніх значень. Такі дані свідчать про

активну позицію респонденток та їх прагнення вирішувати проблеми, а не уникати їх.

Аналіз підгруп за віком показав, що підгрупа респонденток 35-44 роки має більш адаптивний рівень копіngu у порівнянні з підгрупою 45-54 роки. Ймовірно, що в даному випадку мова йде про вищий рівень загальної адаптивності жінок, пов'язаний з їх віком. Однак, дане припущення має бути підтверджене на більшій вибірці.

Кореляційний аналіз шкал двох обраних нами методик встановив, що між шкалою копіngu Пошук соціальної підтримки та такими шкалами толерантності як Ставлення до невизначених ситуацій, Надання переваги невизначеності, Толерантність до невизначеності та Загальний рівень толерантності існує негативний кореляційний зв'язок.

Цей зв'язок говорить про те, що чим меншу здатність витримувати невизначеність має респондентка, тим частіше вона звертається по допомогу до соціуму. Однак, при інтерпретації даного зв'язку ми звернули увагу на загальний контекст невизначеності ситуації, яка панувала в світі при проведенні нашого дослідження (початок четвертої хвилі епідемії COVID-19) та в Україні зокрема (загроза повномасштабного вторгнення Російської Федерації). Ми припустили, що низькі значення толерантності до невизначеності, а також зворотній кореляційний зв'язок з пошуком соціальної підтримки могли бути обумовлені такою ситуацією невизначеності та попереднім перебуванням в ізоляції (на карантині) та прагненням до відновлення соціальних зв'язків.

В результаті аналізу кореляційних зв'язків між анкетними даними та шкалами копіngu, було встановлено, що між шкалами «Кількість дітей» та «Конфронтаційний копінг» існує позитивна кореляція (коэф. Спірмена = 0.336*, $p = 0.048$). Ми припустили, що респондентки, які вже стали матерями можуть більш активно застосовувати конфронтаційний копінг (проявляти агресію) з метою захисту своїх дітей. Це також може бути пов'язано з тим, що у сім'ї, де зростає більша кількість дітей існує імовірність виникнення

ситуацій, які мають бути вирішені шляхом певної конфронтації, відкритого відреагування та/або агресивних дій.

Подальший аналіз анкетних даних зі шкалами методик показав, що підгрупа тих респонденток, які мають власне житло має значно вищий середній рівень копінгу Позитивна переоцінка (70.0%) та вищу медіану (71.0%) ніж підгрупа, яка не має власного житла (59.3% та 57.0% відповідно).

Ми припустили, що респондентки, які мають власне житло можуть частіше звертатись до копінгу позитивної переоцінки, адже у них забезпечена одна з базових потреб людини - наявність житла. Це припущення має бути перевірено на більшій вибірці.

Інших зв'язків між під час нашого дослідження встановлено не було.

4. Розробили та запропонували програму психологічної інтервенції.

Запропонована нами програма психологічної інтервенції основана на багатовимірній моделі подолання кризових ситуацій BASIC-PH, автором якої є професор Мулі Лаад, а також на принципах та техніках когнітивно-поведінкової терапії. Вслід за професором Лаадом ми стверджуємо, що у людини є потенціал до вирішення будь-яких проблем. Цей потенціал залежить від зовнішніх обставин та від внутрішніх ресурсів. Якщо на зовнішні обставини людина часто не може вплинути, то свої внутрішні ресурси вона може і повинна використовувати в повній мірі.

Після визначення проблемного копінгу для конкретного клієнта слід розглянути, що стоїть на перешкоді застосуванню більш адаптивної поведінки. Це можуть бути як глибинні переконання, негативні думки, шаблонні схеми поведінки, так і недостатність конкретних ресурсів.

Глибинні переконання і негативні думки пропрацьовуються за допомогою технік АВС, ведення щоденників, самомоніторингу та заповнення таблиць трансформації некорисних думок на корисні.

Пошук та нарощування ресурсів відбувається завдяки ідентифікації домінуючих та латентних каналів подолання. Зазвичай людина вирішує свої проблеми через 1-2 звичні канали (домінуючі). В кризовій ситуації потрібно

спиратись саме на ці канали, адже у людини вже є досвід того, що їх застосування може призводити до вирішення проблем. Якщо ситуація не є кризовою і людина відчуває, що звичні копінг-стратегії не призводять до бажаного результату, потрібно перейти до можливості застосування копінгів, які відносяться до латентних каналів. Обговорюючи разом з терапевтом всі можливі шляхи застосування латентних каналів та виконуючі відповідні вправи, клієнт зрозуміє, які копінги йому підходять.

Поступово людина має прийти до того, щоб з метою опанування складних ситуацій всі шість каналів (віра, афект, суспільство, уява, свідомість, фізіологія) були задіяні.

Підвищення толерантності до невизначеності в нашій програмі має практичне значення, тому що здатність виносити невизначеність ситуації пов'язана з можливістю залишатись в ситуації певний час та згодом вирішувати її більш конструктивно.

З метою закріплення нових копінгів необхідно навчитися розпізнавати можливі проблеми якомога раніше, покращити власну адаптивність до стресу, навчитися дивитися на складну ситуацію як на частину звичайного життя, спробувати знайти в складній ситуації можливість, а не загрозу; спробувати приміряти на себе найгірший сценарій.

З метою запобігання рецидивам необхідно уважно відноситись до стану свого фізичного та психічного здоров'я, робити вправи, запропоновані в програмі, та у разі виникнення складнощів звернутись по допомогу.

Проведене нами дослідження, свідчить про те, що толерантність до невизначеності є дійсним чинником вибору копінг стратегії у жінок дорослого віку.

Запропонована програма психологічної інтервенції має потенціал до підвищення не тільки толерантності до невизначеності, а й до покращення загального арсеналу копінг-стратегій людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л.С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. Вісник національного університету оборони України. 2020. №1 (54). Київ. С. 13-18.
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания : избр. психол. труды ; ред.А. А. Бодалев] – М. - Воронеж, 1996. – 384 с.
3. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками. – Львів: Свічадо, 2014. – 264 с.
4. Бонкало Т.И. Особенности диадических копинг-стратегий супругов в семьях разного уровня функциональной дееспособности. Известия Самарского научного центра РАН. 2009; Т. 11; № 4 (6):. 1476 – 1480.
5. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: дис. ...канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2009. 198 с.
6. Василюк, Ф. Е. Успешность переживания / Ф. Е. Василюк // Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. - М.: МГУ, 1984. - С. 54-58.
7. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. - Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2021. – 416 с.
8. Виндекер О. С., Клименских М. В. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13. – № 3. – С. 107–122.
9. Воробьева, К. А. Исследование специфики совладающего поведения у женщин в ситуации, связанной с пандемией / К. А. Воробьева, В. В. Сафронов // Актуальные вопросы гуманитарных и общественных наук 2020 : Сборник научных трудов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 07 декабря 2020 года. – Санкт-Петербург: Ассоциация содействия изучению и популяризации истории и социально-гуманитарных наук «НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «ПЕРЕСВЕТ», 2020. – С. 44-51.

10. Гусев А.И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Київ, 2009. 199с.
11. Громова Г.М. (2020). Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. // Наукові студії із соціальної та політичної психології Вип. 45 (48).
12. Джемс У. Психологія. – Спб.: Питер, 2017.
13. Дубенцов М.И. Категория неопределенности в психологической науке и профессиональном самоопределении личности // Современные научные исследования и инновации, 2011, №6.
14. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. - Москва: СПбГМУ, 2009. 136с.
15. Карвасарский Б.Д. Прививка против стресса Мейхенбаума // Психотерапевтическая энциклопедия. — С.-Пб.: Питер. — 2000.
16. Картрайт С. Стресс на рабочем месте / С. Картрайт, К.Л. Купер. – Харьков: Гуманитарный центр, 2004. – 233 с.
17. Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика. – ЛКИ: Москва, 2007.
18. Кленова М.А., Панкратова Е.С. Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей личности и доминирующих копинг-стратегий. Альманах современной науки и образования. 2015; 8 (98): С.66 – 68.
19. Кондрашихина О.А., Тихомирова И.А. Взаимосвязь творческих способностей и толерантности к неопределенности студентов-психологов // Страховские чтения. 2019. No 27. С. 184-189.
20. Копинг-тест Лазаруса. URL:https://psylab.com.ua/tools_Копинг-тест_Лазаруса.
21. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания. Вестник Московского университета. Психология. 2010; 1: 46–57.

22. Корнилова, Т.В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности / Т. В. Корнилова // Психологический журнал. — 2010. — № 1. — С. 74–86.

23. Корнієнко І.О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неспіху: монографія /І.О. Корнієнко. – Мукачево : Карпатська вежа, 2011. – 292с.

24. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с: ил.

25. Краснов Е.В., Корнилова Т.В. Эмоциональный интеллект и толерантность к неопределенности как предикторы результативности деятельности военных руководителей // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. No 3. С. 28-43.

26. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2008; 4: С.184 – 187.

27. Леонов И.Н. Влияние толерантности к неопределенности на стратегии совладающего поведения у менеджеров // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. No 3. С. 259-261.

28. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Психологічний часопис. 2019. №1 (29). Київ. С. 90-107.

29. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. – СПб.: Питер, 2020. – 656с.

30. Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности : дис.канд. психол. наук: 19.00.05 / Е.Г. Луковицкая. – СПб., 1998. – 170 с.

31. Лушин П.В. Психология личностного изменения: дис. ...док. психол. наук. 19.00.01. Киев, 2003. 416 с.

32. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2009. №1. С. 9-31.

33. Львова Е.Н., Митина О.В., Шлягина Е.И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. No 40. С. 4.

34. Маслоу, А. Копинг в сравнении с экспрессией / А. Маслоу // Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2003. - С. 118-124.

35. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э.Хейма. URL:https://psylab.com.ua/tools__Методика_для_психологической_диагностики_копинг-механизмов.

36. Методика "Индикатор копинг-стратегий" Дж.Амирхана. URL:https://psylab.com.ua/tools__Методика_Индикатор_копинг-стратегий".

37. Николаев С. Г., Сараева Е. В., 2014. Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. - 2014. -С. 129-134

38. Осин Е.Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2001. — No 2. — С. 65–86.

39. Опросник Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), Норман Э. / URL: <https://psytests.org/coping/ciss.html>.

40. Перре М., Абабков В.А. Новый подход к анализу семейных процессов в стрессогенных условиях. Соц. и клин.психиатрия. 1997. No2. С. 5-12.

41. Познавательные психические процессы: хрестоматия / Сост., общ. ред. А. Г. Маклакова. - СПб. ; М. ; Х., Минск : Питер, 2001. - 480 с. : ил.

42. Почебут Л. Г. Организационная социальная психология : учеб. пособие / Л. Г. Почебут, В. А. Чикер. – СПб. : Речь, 2000. – 298 с.

43. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности / под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. – М. : Изд-во МГУ, 2003. – 112 с.

44. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т.10. №1. С.82-118.

45. Рогачев В.А., Коноплева И.Н. Толерантность к неопределенности и выбор копингстратегий у сотрудников правоохранительных органов // Психология и право. 2017. Т. 7. № 4. С. 106-126.

46. Роджерс К. Групповая психотерапия. М.: - Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 174 с.

47. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. – Львів: Свічадо, 2018. – 100 с.

48. Совмиз З.Р. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности. Вестник АГУ. 2016; 3: 142 – 146.

49. Улько Н.М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 104-117.50. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан Н.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. ПВНЗ "МІГП": Київ, 2016. -248 с.

51. Фельдштейн Д.И. Хрестоматия по возрастной психологии. Сост.Л.М.Семенюк. Под ред. Д.И.Фельдштейна. – Издание 2 – е, дополненное. М.: Институт практической психологии. 1996. – 304с.

52. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана

Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. №39. С. 368-379.

53. Шалаев Н. В. Адаптация методики исследования толерантности к неопределенности (кросс-культурное исследование): дипломная работа / Н. В. Шалаев ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Отд-ние клинич. психологии, Каф. нейро- и патопсихологии. – Москва, 2004. – с. – На правах рукописи.

54. Шамяонов Р.М. Соотношение толерантности к неопределенности и адаптационной готовности личности к изменениям // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2016. No 3. С. 28-39.

55. Шкала толерантности к неопределенности, IAS (Баднер). URL: <https://psytests.org/personal/budner.html>.

56. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон ; пер. с англ. – СПб. : Летний сад, 2006. – 416 с.

57. Юртаева, М.Н. Толерантность к неопределенности и предпочтения в способах обработки информации / М. Н. Юртаева // Ученые записки кафедры теоретической и экспериментальной психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета. — Екатеринбург: Изд-во Рос.гос. проф.-пед. ун-та., 2011. Вып. 3. С. 44–67.

58. Addison C. Psychometric evaluation of Coping Strategies Inventory Short-Form / C.Addison, B.Campbell-Jenkns, D.Sarpong, J.Kibler, M.Singh, P.Dubbert. – In The Jackson Heart Study cohort. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2007. – Vol. 4(4). – P. 289–295.

59. Adorno T.W., Frenkel-Brunswik E., Levinson D.J., Sanford R.N. The Authoritarian Personality. New York: Harper & Brothers. 1950.

60. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J. H.Amirkhan // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1075.

61. Bochner S. Defining Intolerance of Ambiguity // The Psychological Record, 1965. Vol.15. P. 393-400.

62. Brands I.M.H. Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in patients with acquired brain injury / I.M.H.Brands, S.Köhler, S.Z.Stapert, D.T.Wade, C.M. Van Heugten // Psychol Assess. – 2014. – Vol. 26. –P. 848–856.

63. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable // Journal of Personality, 1962. Vol. 30. P. 29-50.

64. Carleton, R. N., Gosselin, P., & Asmundson, G. J. G. (2010). The Intolerance of Uncertainty Index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22 (2), 396–406.

65. Dekel R. Secondary Traumatization among Wives of War Veterans with PTSD / R.Dekel, Z.Solomon. – In *Combat Stress Injury: Theory, Research, and Management*. Edited by Figley CR, Nash WP. New York: Routledge, 2006. – P.137–157.

66. DeRoma V., Martin K., Kessler M.L. The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure // *Journal of Instructional Psychology*, 2003. Vol. 30 (2). P. 104-109.

67. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable // *Journal of Personality*, 1949. Vol. 18. P. 108-143

68. 26. Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4, 717–728.

69. Haan N. Coping and defending: processes of environment organization / N. Haan. – N.-Y. : Academic Press, 1977. – 346 p.

70. Hall R.C. Global assessment of functioning. A modified scale / R.C. Hall // *Psychosomatics*. – 1995. – Vol. May-Jun; 36(3). – P.267–275.

71. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? / E.Heim // *Psychother. med. Psychol.* – 1988. – Vol. 38. – P. 8–18.

72. Kenny D.T., Ginsberg R. The specificity of intolerance of ambiguity measures // *Journal of Abnormal Psychology*, 1958. Vol. 56 (3). P. 300-304.

73. Kuo B. C.H. Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychol Behav Med.* 2014 Jan 1; 2(1): 16 – 33.

74. Ladouceur R., Dugas M.J., Freeston M.H., Leger E., Gagnon F., Thibodeau N. Efficacy of cognitive- behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial // *Journal of Consulting.*

75. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.

76. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person centered conceptualization of emotions and coping / R. Lazarus // *Journal of Personality.* – 2006. – Vol. 74, № 1. – P. 9 – 43.

77. Lazarus R. *Stress, Appraisal and Coping* / R. Lazarus, S. Folkman. – N.-Y. : Springer Publishing House, 1984. – 456 p.

78. Mclain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // *Educational and Psychological Measurement*, 1993. Vol. 53 (1). P. 183-189.

79. Moderating Effects of Age and Context on the Relationship Between Gender, Sex Role Differences, and Coping / F. Blanchard-Fields [et al.] // *Sex Roles.* - 1991. - Vol. 25, N. 11-12. - P. 645-660.

80. Murphy B. WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment / B.Murphy, H.Herrman // *Psychological Medicine.* – 1998. –Vol.28. – P. 551–558.

81. Murphy L.B. Coping vulnerability and resiliency in childhood / L.B. Murphy. – N.-Y. : Basic Book, 1974. – P. 69 – 100.

82. Moos R.H. Life transition and crises / R.H. Moos. – N.-Y. : Plenum Press, 1986. – P. 3 – 28.

83. Norton R.W. Measure of ambiguity tolerance // *Journal of Personality Assessment*, 1975. Vol. 39 (6). P. 607-619.

84. Petrovsky, M.J. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting / M.J. Petrovsky, J.C. Birkimer // J. Clin. Psychol. - 1991. - Vol. 47, № 3.- P. 336-345.

85. Shek, D.T.L. Reliance On Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus o Coping in Cinese Working Parents / D.T.L. Shek // J. Psychol. - 1992. - Vol. 126 (6). - P. 671-678.

86. Snyder C.R. The Effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events / C.R. Snyder. – N.-Y. : Plenum Press, 1987. – P.

87. Solove, E., Fisher, G.G. & Kraiger, K.J Coping with Job Loss and Reemployment: A Two-Wave Study. Journal of Business and Psychology. September 2015, Vol. 30, Is. 3: 529 – 541.

88. Stoycheva K. Talent, Science and Education: how do we cope with Uncertainty and Ambiguities? // Science Education: Talent recruitment and public understanding / Eds. P. Csermely, L. M. Lederman. 2003. P. 31–44.

89. Tschuschke V., Karadaglis G., Evangelou K., Gräfin von Schweinitz C. Psychological Stress and Coping Resources during Primary Systemic Therapy for Breast Cancer. Results of a Prospective Study. Geburtshilfe Frauenheilkd. 2017 Feb; 77 (2): 158 – 168.

90. Våpenstad, E. V. The ambiguity of the psychoanalytic situation and its relation to the analyst's reverie // Psychoanalytic Psychology, 2010. Vol.27(4). P.513–535.

91. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. fur Klinische Psychologic. - 1992. - Bd. 21. - H. 1. - S. 17-27.

Додаток А

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої)

Бланк для відповідей

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3

N	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3

N	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Обробка.

1. Підрахувати бали, підсумовуючи за кожною субшкалою:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали

2. Обчислити за формулою: $X = (\text{сума балів} / \text{max бал}) * 100$

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтативного копінг» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д.

Максимальне значення з питання, яке може набрати досліджуваний - 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, досліджуваний набрав 8 балів - це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

3. Можна визначити за підсумковим балом:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивні варіанти копінга;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Інтерпретація.

Опис субшкал.

1. Конфронтаційний копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.
4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі зі спробами її вирішення.
6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
7. Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Додаток Б

Бланк опитувальника «Шкала загальної толерантності до невизначенності»
Д.МакЛейна в адаптації Є.М.Осіна (2010)

«Шкала общей толерантности к неопределенности» (Д. МакЛейн, 1993; Е. Г.
Луковицкая, 1998, Е. Н. Осин, 2010)

Инструкция. Оцените, насколько Вы считаете данные высказывания
верными в отношении себя. При оценке используйте следующую шкалу:

1 _____ 4 _____ 7

совершенно не согласен..... что-то среднее.....полностью согласен

1	Я плохо выношу неопределенные ситуации	1 2 3 4 5 6 7
2	Мне бывает трудно реагировать на неопределенные события	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать	1 2 3 4 5 6 7
4	Я бы предпочел избежать решения проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения	1 2 3 4 5 6 7
5	Я пытаюсь избежать неопределенных событий	1 2 3 4 5 6 7
6	Я хорошо справляюсь с неопределенными ситуациями	1 2 3 4 5 6 7
7	Я предпочитаю привычные ситуации (новым)	1 2 3 4 5 6 7
8	Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня	1 2 3 4 5 6 7
9	Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего понимания	1 2 3 4 5 6 7
10	Я терпим к неопределенным ситуациям	1 2 3 4 5 6 7
11	Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределенны	1 2 3 4 5 6 7
12	Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего» решения	1 2 3 4 5 6 7

13	Я часто ищу что-либо новое и не стараюсь сохранять все по-старому в своей жизни	1 2 3 4 5 6 7
14	Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное	1 2 3 4 5 6 7
15	Мне не нравятся неопределенные ситуации	1 2 3 4 5 6 7
16	Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие	1 2 3 4 5 6 7
17	Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации	1 2 3 4 5 6 7
18	Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей	1 2 3 4 5 6 7
19	Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределенность	1 2 3 4 5 6 7

Ключ:

Прямые значения: 3, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19

Обратные значения: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15

Подсчитывается сумма баллов по шкалам:

Отношение к новизне: 7, 13, 14

Отношение к сложным задачам: 4, 8, 9, 11, 12, 16, 18 74

Отношение к неопределенным ситуациям: 1, 2, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 19

Предпочитание неопределенности: все прямые пункты

Толерантность к неопределенности: все обратные пункты

Общий балл: сумма баллов по шкалам «предпочитание неопределенности» и «толерантность к неопределенности».

Додаток В

Таблиця 2.3

Описові статистики запитань анкетних даних

Запитання анкети	Кількість осіб
Сімейний стан:	
- заміжня / цивільний шлюб	23
- не заміжня	12
Власне житло:	
- наявне	29
- відсутнє	6
Кількість дітей:	
- немає	4
- 1 дитина	11
- 2 дитини	17
- 3 і більше дітей	3
Професійна зайнятість:	
- працює	23
- не працює	12
Скрутне фінансове становище (протягом останніх 12 місяців):	
- відчувала	14
- не відчувала	21
Смерть близької людини (протягом останніх 12 місяців):	
- мала місце	6
- не мала місця	29
Стан здоров'я (суб'єктивна оцінка):	
- в цілому здорова	21
- є певні проблеми зі здоров'ям	14
Тривожність як особистісна риса (суб'єктивна оцінка):	
- вважаю себе тривожною людиною	19
- не вважаю себе тривожною людиною	16
Складна життєва ситуація (на момент опитування):	
- наявна	5
- відсутня	30

Додаток Г

Таблиця 2.8

Описові статистики зв'язку шкали Конфронтаційного копінгу та підгрупами,
утвореними за кількістю дітей у респондентів

Описові статистики	Кількість дітей в підгрупах	Кількість респондентів в підгрупі
Кількість дітей	0	4
	1	11
	2	17
	≥ 3	3
Середнє значення	Кількість дітей в підгрупах	Конфронтаційний копінг, %
	0	54.3
	1	50.9
	2	57.9
Медіана	≥ 3	63.0
	0	53.0
	1	50.0
	2	56.0
Середнє квадратичне відхилення	≥ 3	61.0
	0	5.3
	1	9.1
	2	13.2
Максимум	≥ 3	3.5
	0	50.0
	1	33.0
	2	33.0
Мінімум	≥ 3	61.0
	0	61.0
	1	61.0
	2	83.0
	≥ 3	67.0

Додаток Д

Кореляційні зв'язки між шкалами копінг-стратегій Лазаруса та шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна

Кореляційні зв'язки ненормально розподілених шкал опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса зі шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна

Шкали	Коеф.	Дистанціювання	Самоконтроль	Втеча-уникнення
Ставлення до новизни	коеф. Спірмена	0.115	-0.065	0.108
	p	0.512	0.709	0.537
Ставлення до складних задач	коеф. Спірмена	-0.034	0.024	-0.074
	p	0.846	0.891	0.674
Ставлення до невизначених ситуацій	коеф. Спірмена	-0.150	0.132	-0.007
	p	0.389	0.451	0.969
Надання переваги невизначеності	коеф. Спірмена	0.133	0.050	0.329
	p	0.447	0.774	0.053
Толерантність до невизначеності	коеф. Спірмена	-0.115	0.100	-0.165
	p	0.512	0.567	0.343
Загальний рівень толерантності	коеф. Спірмена	-0.039	0.081	0.051
	p	0.825	0.642	0.773

Кореляційні зв'язки нормально розподілених шкал опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса зі шкалами методики оцінки толерантності до невизначеності МакЛейна

Шкали	Коеф.	Конфронтаційний копінг	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Ставлення до новизни	коеф. Пірсона	0.072	-0.038	-0.124	0.031
	r	0.682	0.828	0.477	0.858
Ставлення до складних задач	коеф. Пірсона	-0.120	-0.161	-0.153	0.050
	r	0.494	0.356	0.381	0.776
Ставлення до невизначених ситуацій	коеф. Пірсона	-0.248	-0.120	-0.092	-0.098
	r	0.150	0.492	0.601	0.577
Надання переваги невизначеності	коеф. Пірсона	0.001	-0.041	0.082	-0.020
	r	0.995	0.815	0.638	0.908
Толерантність до невизначеності	коеф. Пірсона	-0.196	-0.153	-0.188	-0.034
	r	0.258	0.380	0.279	0.846
Загальний рівень толерантності	коеф. Пірсона	-0.132	-0.126	-0.083	-0.034
	r	0.449	0.471	0.637	0.846