

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0539-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Яновський Борис Геннадійович
Керівник: к.психол.н., викладач кафедри
психології Труляев Р. О.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грєдинарова О.М.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет _____ соціальної педагогіки та психології _____
Кафедра _____ психології _____
Рівень вищої освіти _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітня програма _____ Психологія _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к. психол. н. доцент Н. О. Губа

«_____» _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Яновському Борису Геннадійовичу

1. Тема роботи _____ Копінг-стратегії як чинник формування фрустраційної толерантності

керівник роботи _____ Труляєв Р. О., к. психол. н., викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від _____ «14» липня 2020 року № 1032-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи _____ аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити теоретичний аналіз змісти таких диспозиційних елементів емоційно-вольової сфери особистості як копінг-стратегії та толерантність до фрустрації; теоретично обґрунтувати можливий вплив копінг-стратегій, що обираються особистістю, на формування в неї фрустраційної толерантності; емпірично дослідити роль конкретних різновидів копінг-стратегій для формування в особистості толерантності до фрустрації; розробити комплекс психокорекційних вправ, спрямованих на підвищення фрустраційної толерантності особистості з опорою на рівень сформованості в неї конструктивних копінг-стратегій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 7 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Труляєв Р. О.		
Розділ 1	Труляєв Р. О.		
Розділ 2	Труляєв Р. О.		
Розділ 3	Труляєв Р. О.		
Висновки	Труляєв Р. О.		
Додатки	Труляєв Р. О.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2020 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	лютий 2020 р.	Виконано
3.	Робота над першим розділом	березень-квітень 2020 р.	Виконано
4.	Робота над другим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
5.	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
6.	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
7.	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
8.	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ Б.Г. Яновський
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ Р.О. Труляєв
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 91 сторінка, 7 таблиць, 5 рисунків, 69 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова сфера особистості.

Предмет дослідження: зв'язок копінг-стратегій, які найчастіше використовує особистість, з рівнем вираженості в неї схильності до переживання стану фрустрації у стресогенних життєвих обставинах.

Мета дослідження: вивчити характер та особливості можливого впливу притаманних особистості копінг-стратегій на формування в неї фрустраційної толерантності.

Гіпотеза дослідження: систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій, які полягають в застосуванні логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, в усвідомленні наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, у внутрішній незгоді зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та в активному пошуку підтримки в найближчого соціального оточення, сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин.

Методи дослідження: теоретико-порівняльний аналіз, спостереження та бесіди, психологічне тестування та опитування.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше теоретично та емпірично обґрунтовано новий підхід до використання копінг-стратегій у формуванні фрустраційної толерантності, який передбачає виявлення їх специфіки, спрямованості, характеру, уточнення психологічного механізму впливу копінг-стратегій особистості на рівень фрустраційної толерантності.

Галузь використання: психологічні служби.

КОПІНГ- СТРАТЕГІЯ, ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ,
ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТАФОРА.

SUMMARY

Yanovskyi B. H. Coping Strategies as a Factor in the Formation of Frustrating Tolerance

Qualification work consists of an introduction, 3 chapters, conclusion, bibliography (69 titles, 5 of foreign origin), 3 appendices on 14 pages. The qualification work volume is 91 pages. There are 7 tables and 5 illustrations.

The qualification work provides a theoretical overview and describes an experimental study of the impact of coping strategies on the formation of frustrating tolerance of the individual. The master's thesis consists of 3 chapters, each of which deals with various aspects of the use of coping strategies to form a frustrating tolerance of the individual.

Object of research: emotional and volitional sphere of personality.

Subject of research: the relationship of coping strategies that are most often used by the individual, with the severity of his tendency to experience a state of frustration in stressful life circumstances.

The purpose of the study: to study the nature and features of the possible influence of inherent personality coping strategies on the formation of frustration tolerance.

The objectives of the study are: - to carry out a theoretical analysis of the content of such dispositional elements of the emotional-volitional sphere of personality as coping strategies and tolerance to frustration.

Section 1 "Theoretical aspects of the study of the role of coping strategies in the formation of frustration tolerance of the individual" provides a theoretical analysis of the impact of coping strategies on the formation of frustration tolerance of the individual, theoretical approaches have been generalized and systematized to design empirical research.

Section 2 "Conceptual and methodological principles of using coping strategies by personality in a state of frustration" analyzed coping strategies in the structure of self-regulation of the individual, identified the specifics of their use in the formation of tolerance to frustration and sound methodological support of the study.

Section 3 "Empirical study of the impact of coping strategies on the tendency of a person to experience a state of frustration" explains the procedure and research methods, it presents a set of psychocorrectional exercises aimed at increasing frustration tolerance of the individual based on the level of constructive coping strategies.

Research methods: theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem, observations and conversations, psychological testing and questioning.

D. Amirkhan's method of "Indicator of coping strategies" allowed us to conclude that most of the respondents prefer constructive coping strategies: problem-solving strategy - 84%, social support strategy - 40%; avoidance strategy - 16%.

"Methods for diagnosing the level of social frustration LI Wasserman (modified by VV Boyko)" showed that all subjects are more or less frustrated, but almost half of them - 44% - is within normal limits: 44% of subjects who have had adaptive levels of constructive strategies have a reduced (very low) or uncertain level of frustration; 56% of subjects who had non-adaptive levels of constructive strategies have a moderate and increased level of frustration.

Thus, the hypothesis is that the systematic use of individual constructive coping strategies, which consist in the application of logical analysis of problems and possible ways to solve them, in the awareness of sufficient internal resources to deal with difficulties, in internal disagreement with a difficult situation and confidence in the fundamental possibility of finding a constructive way out of it and in the active search for support in the immediate social environment, contributes to the formation of a high level of frustrating tolerance to stressful life circumstances, was proved.

Based on the obtained experimental data, we have developed a set of psychocorrectional exercises to increase tolerance to personality frustration with the help of metaphorical associative maps. Prospects for further research are the features of the use of fairy tales in correctional work to overcome frustration

Key words: coping strategy, frustrating tolerance, therapeutic metaphor.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ФОРМУВАННІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ.....	10
1.1. Поняття копінг-стратегії та види стратегій подолання.....	10
1.2. Стан фрустрації як соціально-психологічний феномен. Зміст поняття «фрустраційна толерантність».....	16
1.3. Копінг-стратегії в структурі саморегуляції особистост як чинник підвищення рівня фрустраційної толерантності.....	22
РОЗДІЛ 2. КОНЦЕПТУАЛЬНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТІСТЮ У СТАНІ ФРУСТРАЦІ.....	29
2.1. Аналіз копінг-стратегій в структурі саморегуляції та специфіка їх використання у формуванні толерантності до фрустрації.....	29
2.2. Обґрунтування методичного забезпечення дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ ФРУСТРАЦІ.....	37
3.1. Організація та процедура проведення емпіричного досліджен.....	37
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	44
3.3. Психокорекційна робота з формування фрустраційної толерантності особистості за допомогою конструктивних копінг-стратегій.....	60
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічні перетворення та кардинальні зміни в сучасному суспільстві, призводячи до виникнення ситуацій невизначеності та порушуючи звичний порядок життя, мають значний стресогенний вплив на кожного з нас. Їх інтенсивна дія внаслідок включеності особистості у деструктивні суспільні процеси призводить до виникнення у неї станів внутрішньої напруги та дискомфорту, підвищеного рівня фрустрації, що проявляються у значних психофізіологічних зрушеннях та різноманітних викривленнях у сприйнятті та самосприйнятті.

Таким чином, одним з найважливіших завдань сьогодення є формування фрустраційної толерантності, яка дає можливість особистості стати більш стійкою до сучасних стресогенних ситуацій у суспільстві.

Більшість психологів пояснюють толерантність до фрустрації як психологічну стійкість до стресогенних чинників, в основі якої лежить здатність особистості до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї з найменшими психологічними втратами (А.Г. Асмолов, Г. Бардієр, І. Гріншпун, Л.Г. Солдатова та ін.).

Дж. Доллардом, Д. Майєрсом, Е. Фроммом, В.Т. Цибою та ін. стан фрустрації розглядається як складне соціально-психологічне явище, що має множинну детермінацію.

Очевидним є те, що підвищення резистентності особистості до дії фруструючих чинників та поліпшення можливостей її саморегуляції у складних обставинах та ситуаціях пов'язані з використанням когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій подолання – «копінг-стратегій». Їх вивченням займались як зарубіжні дослідники (А. Біллінгс, В. А. Бодров, Р. С. Лазарус, М. Селігман, С. К. Нартова-Бочавер, Є. І. Рассказова тощо), так і українські вчені (В. В. Байдик, А. В. Колчигіна, Н. В. Родіна, О.І. Склень та ін.).

Проте деякі теоретичні та емпіричні характеристики адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій, а також їх роль у формуванні фрустраційної толерантності особистості потребують більш глибокого вивчення.

Це зумовило вибір теми дипломної роботи: «Копінг-стратегії як чинник формування фрустраційної толерантності».

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова сфера особистості.

Предмет дослідження: зв'язок копінг-стратегій, які найчастіше використовує особистість, з рівнем вираженості в неї схильності до переживання стану фрустрації у стресогенних життєвих обставинах.

Мета: вивчити характер та особливості можливого впливу притаманних особистості копінг-стратегій на формування в неї фрустраційної толерантності.

Для перевірки гіпотези дослідження та досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- здійснити теоретичний аналіз змісту таких диспозиційних елементів емоційно-вольової сфери особистості, як копінг-стратегії та толерантність до фрустрації;

- теоретично обґрунтувати можливий вплив копінг-стратегій, що обираються особистістю, на формування в неї фрустраційної толерантності;

- емпірично дослідити роль конкретних різновидів копінг-стратегій для формування в особистості толерантності до фрустрації;

- розробити комплекс психокорекційних вправ, спрямованих на підвищення фрустраційної толерантності особистості з опорою на рівень сформованості в неї конструктивних копінг-стратегій.

Гіпотеза кваліфікаційного дослідження полягає у припущенні про те, що систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій, які полягають в застосуванні логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, в усвідомленні наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, у внутрішній незгоді зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та в

активному пошуку підтримки в найближчого соціального оточення, сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин.

Методи дослідження. У роботі застосовувались наступні методи:

- теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми,
- спостереження та бесіди,
- психологічне тестування та опитування.

В якості діагностичного інструментарію для розв'язання експериментальних завдань використано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова, методику «Копінг-тест» Р. Лазаруса, методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (у модифікації В.В. Бойко).

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше теоретично та емпірично обґрунтовано новий підхід до використання копінг-стратегій у формуванні фрустраційної толерантності, який передбачає виявлення їх специфіки, спрямованості, характеру, а також уточнення психологічного механізму впливу копінг-стратегій особистості на наявний в неї рівень фрустраційної толерантності.

Практичне значення роботи визначається тим, що нами розроблений і апробований комплекс психокорекційних вправ для підвищення фрустраційної толерантності особистості.

Розроблені рекомендації можуть використовуватись психологами-практиками й працівниками психологічних служб в організації консультативної, превентивної та психокорекційної роботи з клієнтами.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного і якісного

аналізу емпіричних даних та репрезентативністю складу експериментальної групи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення даного дослідження були викладені в тезах, опублікованих у матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції „Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку”, яка була проведена 15-16 жовтня 2020 року на базі Запорізького національного університету, та в тезах економічних наукових інтернет-конференцій «Світ економічної науки. Випуск 26», яка була проведена 29 жовтня 2020 року.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 69 найменувань та трьох додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг – 94 сторінки. Робота містить 7 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ФОРМУВАННІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

1.1. Поняття копінг-стратегії та види стратегій подолання

Здатність особистості бути стійкою до численних життєвих проблем і труднощів, зберігати психологічне здоров'я і успішно розвиватися, адаптуючись як до соціальних, так і до особистісних трансформацій і криз, характеризується різноманітними конструктами, активний пошук яких інтенсивно іде у сучасній психології. Одним з таких конструктів є поняття «поведінки подолання», яка є поєднанням цілого спектру копінг-стратегій, що можуть бути як конструктивними, так і деструктивними.

Вказаний термін – «coping» («переборювати») – почав використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях [44].

Це поняття як здатність до подолання стресу було введене Р. Лазарусом, у теорії копіngu якого важливого значення набувають механізми подолання стресу які визначають розвиток різних форм поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації особистості. Автор неодноразово підкреслював, що здатність переборювати стрес, у більшості випадків, є більш важливою, ніж природа, величина й частота стресового впливу [67].

Феноменологія поведінки подолання та копінг-стратегій широко представлена як у дослідженнях зарубіжних психологів (Дж. Амірхан, А. Білінгс, Р. Лазарус, С. Мадді, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд, Е. Хайм та ін.). так і у вітчизняних (Л. І. Анциферова, В. В. Байдик, Ф. Є. Василюк, В. І. Голованевська, Р. І. Грановська, С.М. Йолич, А. В. Кіась, Л. О. Китаєв-Смик, Т. Л. Крюкова, К. Муздибаєв, І. М. Никольська, С. К. Нартова-Бочавер, Н. В. Родіна, О. І. Склень В. М. Ялтонський, Н. С. Ярош

тощо), хоча у російській та українській психології активне вивчення копінг-стратегій почалося порівняно недавно – з 90-х років ХХ сторіччя [59, 160-169].

Серед психологічних наукових праць українських дослідників слід відзначити роботи, які стосуються саморегуляції педагогів у складних умовах їхньої професійної діяльності (Л. Н. Марковець, І. В. Сергеева, О. С. Третяк) та її формування в майбутніх учителів (С.В. Малазонія, Н. І. Сидоренко), а також праці О. І. Склень та З. А. Сивогракова, в яких підкреслюється роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності [52; 51].

Аналіз наукової літератури з вказаної проблеми дає можливість дійти висновку про велику різноманітність визначень термінів «долаюча поведінка», «копінг-поведінка», «копінг-стратегія».

Більшість вітчизняних дослідників (Н. О. Сирота, В. М. Ялтонский, Т. Л. Крюкова, О. О. Сергієнко, та інш.) під поведінкою подолання розуміють особливий вид соціальної поведінки людини, яка може забезпечити або зруйнувати її здоров'я і благополуччя. Ця поведінка дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або фрустрацією за допомогою усвідомлених дій і спрямована на активну взаємодію з ситуацією – її зміною (коли вона піддається контролю) або пристосуванням до неї (коли ситуація контролю не піддається) [29; 53; 64]. Таке розуміння ґрунтується на ідеях суб'єктно-діяльнісного підходу, підкреслює здатність особистості утримувати себе в якості суб'єкта свого життя (О. В. Брушлінський, К. А. Альбуханова-Славська, Л. І. Анциферова та ін.) [1; 26; 36].

На думку Альбуханової-Славської К. А., формування повноцінного стилю поведінки подолання не може відбутися при пасивній позиції індивіда - вона включає не тільки пристосувальну активність, але і активність, яка перетворює і навколишній світ, і саму особистість як суб'єкт цієї активності [1].

Титаренко Т. М. розглядає поведінку подолання як індивідуальний спосіб взаємодії людини з ситуацією, відповідно до того, яку життєву значущість ця ситуація має для неї, відповідно до психологічних можливостей людини щодо її

подолання та логіки реалізації цього процесу. «Це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних вимог ситуації, які постійно змінюються й оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо їх подолання» [57, 177].

Волкова Н. В. вважає, що копінг-поведінка оцінюється як ефективна, якщо вона:

- усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруження;
- надає особистості поновити активність;
- захищає людину від психічного виснаження;
- створює відчуття психічного благополуччя [13, 12].

Різноманітні фактори, що впливають на вибір людиною її копінг-стратегій, а також неспівпадання у підходах щодо визначення поняття «подолання» зумовлені психологічними чинниками копінг-стратегій – копінг-ресурсами, які сприяють збереженню психічної стійкості особистості у фруструючих ситуаціях.

Василюк Ф. Є. розглядає копінг-ресурси як відносно стійкі характеристики людей у відношенні до стресу, що сприяють розвитку способів його подолання, «вони охоплюють об'єкти (цілі), стани, особистісні та енергетичні характеристики, котрі або самі по собі необхідні для виживання або слугують засобами досягнення особистісно значущої мети» [10, 86].

А. Хаммер та М. Зеіндер класифікують психологічні чинники стратегій подолання за п'ятьма сферами життя людини, на які вона може спиратися у складних життєвих ситуаціях:

- 1) пізнання й уявлення;
- 2) почуття;
- 3) стосунки з людьми;
- 4) духовність;
- 5) фізичне буття [26, 163].

Узагальнення наукових підходів до визначення чинників копінг-стратегій дозволяє нам зупинитися на класифікації чинників, залежно від психологічних

особливостей сфери буття людини, з якої вона черпає ресурси на момент переживання нею складної життєвої ситуації, поділяючи їх на соціальні, ситуативні та особистісні.

Соціальні чинники визначаються вченими на основі врахування впливу соціального оточення та соціальних умов, серед яких найбільшої ваги набуває оточуюче середовище. На подолання складних життєвих ситуацій здійснює вплив оцінка середовища, яка також змінює стосунки «людина-середовище», і як наслідок, емоційну відповідь людини на складну життєву ситуацію.

На думку Н. Ю. Волянюк, зовнішнім чинником подолання складних життєвих ситуацій є такий чинник копінг-стратегій як соціальна підтримка, що виступає буфером між стресом та його негативними наслідками, пом'якшує його дію [14, 108].

Особистісними чинниками копінг-стратегій є фізичний стан, вік, темперамент, емоційно-вольові якості, статево-рольові стереотипи, чутливість особи до навантажень, рівень інтелекту, мотивація, локус контролю, відповідальність, позитивність та раціональність мислення, самоповага, самооцінка, рівень самоконтролю, когнітивні особливості, напруженість, тривожність, чутливість, схильність до ризику, сумлінність, домінантність, екстравертність-інтровертність, Я-концепція тощо.

Однією з особистісних детермінант формування стратегій долаючої поведінки є чутливість людини до навантажень у складних життєвих ситуаціях.

Серед них Л. Ф. Бурлачук називає:

1) сензитивність до емоціогенних ситуацій (ступінь чутливості до конфліктних ситуацій на роботі, в сім'ї, в особистому житті);

2) сензитивність до порушень звичного ритму життя: ситуації, пов'язані з порушенням звичного режиму праці, відпочинку, харчування;

3) сензитивність до психофізичних навантажень: ситуації, що характеризуються напругою, активною професійною діяльністю;

4) сензитивність до фізичних навантажень: ситуації, що вимагають підвищених фізичних навантажень;

5) інтегральний чинник, який характеризує загальний рівень чутливості до патогених ситуацій [8, 96].

До ситуативних належать психологічні характеристики ситуації та її оцінки суб'єктом, серед яких Л. Ф. Бурлачук виокремлює:

- тип стресового епізоду (зміна середовища),
- значення, що йому надається (його сприйняття) [8, 96-97].

Вивчення наукових психологічних праць з проблеми копіngu дозволяє виділити дві виражені тенденції щодо його розгляду:

- перенесення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, в якій він діє, оскільки саме ситуація значною мірою визначає логіку поведінки та ступінь відповідальності за результат вчинку;

- зміцнення позицій ідеографічного підходу в психології, орієнтованого на особливе і мінливе, властиве конкретній людині у визначених умовах [36, 203].

Для подолання стресу та фрустрації кожна особистість використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного в неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому поведінку подолання (стрес-долаючу поведінку) стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

У психології існують різноманітні розподіли видів копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані (активні та пасивні).

Проблемно-орієнтований копінг реалізується:

- в активних спробах індивіда використовувати наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми (стратегія «вирішення проблеми»: прийняття відповідальності, конфронтація чи протистояння ситуації, планове долавання перешкод),

- в пошуку інформаційної, матеріальної чи емоційної підтримки оточуючих (стратегія «пошук соціальної підтримки»).

Емоційно-орієнтований копінг передбачає «уникання» – пасивну поведінкову стратегію, що полягає в максимально можливому униканні

індивідом контактів з дійсністю, втечі від вирішення проблеми (включає прийоми: пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих при перекладанні на них відповідальності, уникнення проблемної ситуації, заперечення проблеми, уявне або реальне дистанціювання, позитивна іронічна переоцінка неприємної події) [12, 99].

А. А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види:

- перетворення або повне подолання проблемної ситуації;
- пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище;
- уникнення травмуючих ситуацій [36, 201].

Вважається, що дві перші форми поведінки виступають як активні та більш конструктивні стратегії подолання, остання – як пасивна та менш конструктивна

Найбільш ефективним, на думку дослідника, є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій.

2. Адаптивні та неадаптивні (конструктивні та неконструктивні).

До адаптивних (конструктивних) відносяться:

- досягнення мети,
- звернення за допомогою до інших людей,
- ретельне обмірковування проблеми та шляхів її вирішення,
- зміна свого ставлення до ситуації,
- зміни в собі самому, в системі власних установок і стереотипів [27, 100; 35, 27].

Відносно (ситуативно) адаптивними можна вважати стратегії «емоційна розрядка», «пасивна кооперація» (спроби зняти напругу емоційним відреагуванням або перекладанням на інших відповідальності за розв'язання проблеми); «відносність», «додавання сенсу», «релігійність» (когнітивні стратегії самопереконування у відносності проблеми (її порівняній легкості) або її особливу значенні (коли подолання проблеми сприймається, як крок до мети чи важливий життєвий досвід), наявності «вищої сили», яка завжди

допоможе впоратися з труднощами; «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність» (стратегії тимчасового самоусунення від вирішення проблем, спроби [36, 28-29].

До неадаптивних (неконструктивних) відносяться:

- пасивність,
- уникнення,
- агресивні реакції,
- імпульсивна поведінка,
- емоційні зриви тощо [36, 27-28].

Отримані дані дозволяють розглядати копінг-стратегії в структурі саморегуляції як фактор забезпечення щонайменше деяких її важливих етапів.

Дослідження показують, що негативні наслідки зіткнення з фруструючими життєвими ситуаціями можуть бути пом'якшені адаптивними стратегіями їх подолання. Саме тому копінг-стратегії є важливим чинником формування фрустраційної толерантності особистості.

1.2. Стан фрустрації як соціально-психологічний феномен. Зміст поняття «фрустраційна толерантність»

У психології термін «фрустрація» є терміном багаторівневим, який має різні ракурси використання. Саме тому існує велика кількість зарубіжних та вітчизняних досліджень з питання визначення фрустрації, точки зору яких на це питання часто не співпадають, а іноді бувають кардинально протилежними.

Сам термін «фрустрація» (від лат. frustratio – обман, руйнація планів) означає невдачу, розбиті плани та нездійснені надії та вказує на певну психотравмуючу ситуацію [6, 580].

Як соціально-психологічне явище фрустрація трактується в дослідженнях Дж. Долларда, А. Б. Заремби, Є. І. Киршбаум, Д. Майерса, Л. М. Мітіної, С. М. Сулейманова, Н. В. Тарабріної, З. Фрейда, Е. Фромма, В. Т. Циби та інших.

Особливе місце займають тлумачення фрустрації у руслі психології діяльності (М. Д. Левітов), патопсихології (В. М. М'ясищев, А. І. Плотічер), емпіричного дослідження фрустрації (С. Розенцвейг, Н. В. Тарабріна).

Термін «фрустрація» уведена З. Фрейдом для характеристики особливого стану або внутрішнього психічного конфлікту, що виникає, коли особистість стикається з якою-небудь перепорою на шляху до досягнення своїх усвідомлених або неусвідомлених цілей [44].

Розенцвейг С. розглядає фрустрацію як явище, пов'язане з наявністю якоїсь нездоланної перешкоди до задоволення життєвих потреб організму [32].

Проте, на думку Н. Д. Левітова, біхевіористична позиція Розенцвейга С. спрощує та примітивізує розуміння цього явища [32].

Левітов Н.Д. визначає такі стани фрустрації:

- стан, в якому знаходиться людина (персоніфікований аспект);
- психологічне явище (феноменологічний аспект);
- чинник (детермінанта особистісних змін);
- подія (діяльнісний підхід) тощо [32, с. 317].

Деякими дослідниками (У. Вейтен, О. В. Махнач, Г. Сельє, Л. О. Китаєв-Смик) фрустрація розглядається також як одна з форм психологічного стресу [69; 44].

Василюк Ф. Є. відносить фрустрацію до онтологічного поля окремого життєвого ставлення, яке виникає у разі неможливості реалізації мотиву [10].

Б. Г. Ананьєвим стан фрустрації визначається як специфічна реакція на бар'єри, які блокують діяльність людини, що є фактами порушення координації соціальних зв'язків особистості, моральних втрат, зміни соціального статусу і перепорою до виконання суспільних ролей: «Фрустрація, як і інші афективні стани, виникає в гострих критичних ситуаціях, але її динаміка в значній мірі визначається структурою самої особистості» [3, с. 255].

Таким чином, ми доходимо висновку, що одна і та сама ситуація для особистості з певним набором якостей буде фрустраційною, а для особистості з іншим набором якостей - не буде.

У зв'язку з цим, необхідно звернути увагу на типи фрустраційних ситуацій, які розглядаються з різних підходів.

Так, Налчаджян А. А. розглядає фрустраційні ситуації як типові категорії, що пов'язані:

- з процесом соціалізації (зокрема з інтеріоризацією культурних заборон);

- з діяльністю особистості в соціальній групі (зокрема з ізоляцією в референтній групі);

- з боротьбою за соціальний статус та лідерство на різноманітних ієрархічних рівнях соціальної структури; труднощами в сексуальному житті та ін. [36, 91-92].

Розенцвейг С. розділив всі фрустраційні ситуації на декілька класів:

- внутрішня привація (ті випадки в яких індивід відчуває потребу в певному об'єкті або кінцевому стані, який раніше був, а в нових умовах є відсутнім),

- зовнішня привація (загальна негативна ендогенна фрустрація),

- зовнішня депривація (втрата певного стану або предмету, який в минулому був значущим для індивіда),

- внутрішня депривація (специфічна негативна ендогенна фрустрація); конфлікт [65].

На думку Василюка Ф. Є., фрустраційні ситуації можна класифікувати за двома показниками:

1) за фрустрованими мотивами:

- психологічні потреби за Маслоу А. - у їжі, сексі, безпеці, повазі, любові тощо, фрустрація яких носить патогенний характер,

- набуті потреби, фрустрація яких не викликає психічних порушень.

2) за бар'єрами:

- фізичними (наприклад, стіни в'язниці),

- психологічними (страх, інтелектуальна незрілість),

- соціокультурними (норми, правила, заборони) [10, 52].

Розглядаючи структурні компоненти фрустрації, необхідно визначити такі терміни, як «фрустратор» та «фрустрованість».

М. Д. Левітовим фрустратор розглядається як причина фрустрації: «Було б доцільно, подібно до того як відрізняють стрес - психічний стан від стресора - його збудника, аналогічно розрізняти фрустратор і фрустрацію - зовнішню причину і його вплив на організм і особистість. Хоча термін фрустратор в літературі мало уживаний, ми в подальшому викладі будемо вживати його, використовуючи термін фрустрація - переважно для позначення провокуємого фрустратором стану» [32, 319].

І. Ю. Остополець фрустрованість визначає як особистісну якість, яка може породжуватися попередніми обставинами життєдіяльності. Це схильність людини до фрустрації, тобто стану пригніченості, тривоги з елементами відчаю, який розвивається в результаті якихось реальних або уявних життєвих невдач, неможливості досягнення поставленої мети, чи труднощів пристосування до нового середовища з блокуванням цілеспрямованої поведінки [39].

При цьому багато психологів (М. Д. Левітов, А. А. Налчаджян, Ф. Є. Василюк та ін.) розмежовують поняття фрустрованості і фрустрації, розуміючи під першим визначенням процес, який розгортається в психіці з початком дії фрустратора, а під другим – психічний стан, що виникає в результаті процесу фрустрованості [36, 93].

Слід звернути особливу увагу як на ситуативні та нестійкі параметри фрустраційної ситуації так і на соціально-психологічні ознаки (особистісні і адаптаційні), які грають провідну роль.

До перших відносяться:

- тип, сила та ступінь випадковості фрустратора,
- глибина невдоволення,
- сила мотивів,
- кількість повторів,
- етап діяльності,
- вікові особливості,

- рівень очікувань і домагань,
- ступінь аверсивності об'єкта тощо.

До других відносяться:

- рівень тривожності,
- рівень самооцінки,
- рівень локус-контролю,
- рівень соціально-психологічної адаптації,
- наявність акцентуацій характеру,
- індивідуальні особистісні риси [42, 210-211].

Позицію про зв'язок типу особистості і способів усвідомлюваного реагування на проблемну ситуацію підтримують Р. М. Грановська, Н. В. Кузьміна та І. М. Нікольська, які вказують на те, що вибудовуючи свою захисну поведінку людина (а особливо дитина) буде спиратися на ті властивості особистості, які для неї є більш характерними [42, 211].

Аналіз вищевикладених положень дозволяє дійти висновку, що фрустрація – це психічний стан, який виникає в результаті процесу фрустрованості, а цей процес розгортається в психіці з початком дії фрустратора – причини, що його викликала. Щоб знизити рівень підвищеної чутливості до дії фрустраторів, необхідно сформувати у особистості так звану толерантність до фрустрації, яка визначається як стійкість до несприятливих факторів або послаблення реагування в результаті зниження чутливості до їхньої дії [39].

Поняття фрустраційної толерантності, або стійкості до фруструючих ситуацій було введено в психологічну науку С. Розенцвейгом. Вона визначається здатністю індивіда переносити фрустрацію без втрати своєї психобіологічної адаптації.

Існують різні форми толерантності:

1. Толерантність як психічний стан, що характеризується, незважаючи на наявність фрустраторів, спокоєм, розсудливістю, готовністю використовувати те, що трапилося як життєвий урок, але без будь-яких нарікань на себе.

2. Толерантність як стан напруги, стримування небажаних імпульсивних реакцій.

3. Толерантність як стан підкресленої байдужості, під якою якою приховані озлоблення або зневіра [65, 10-31].

Фрустраційна толерантність визначається також як необхідна особистісна якість, що уможлиблює подолання найрізноманітніших перепон у діяльності та сприяє розвитку поміркованості, відчуттю спокою, готовності використовувати кожен проблемну ситуацію як життєвий урок, включаючи в себе адекватні копінг-стратегії поведінки, розвинуту рефлексивність, комунікативну компетентність тощо [21, 80].

Феномен фрустраційної толерантності досліджено у роботах Л. С. Асейкіної, Н. О. Божок, А. Н. Большакової, В. А. Ганзена, В. І. Д'яченка, Г. Крістала, Н. Д. Левітова, Л. М. Мітіної, В. А. Пономаренка, Ю. В. Попика, В. С. Ротенберга, В. В. Хабайлюк, Б. Н. Юрченка та ін.

В наукових джерелах з дослідження фрустраційної толерантності відзначається, що вказана особистісна стійкість не набувається з досвідом, а вимагає цілеспрямованого розвитку у відповідних умовах шляхом спеціально формуючих засобів [34, 8].

Толерантність до фрустрації (розчарувань, невдач) у багатьох психологічних дослідженнях розглядають як психологічну стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї [32, 65].

Стійкість означає успішність поведінки - оптимальний та ефективний репертуар реакцій.

Г. У. Солдатова та Л. А. Шайгерова пропонують розглядати толерантність за чотирма основними ракурсами:

- як психологічну стійкість;
- як систему позитивних установок;
- як сукупність індивідуальних якостей;
- як систему особистісних і групових цінностей [55].

О. О. Холодова зазначає, що фрустраційна толерантність – це особистісна стійкість до впливів деструктивних чинників, які містяться в умовах діяльності. Означена стійкість пов'язана з комунікативною сферою і виступає як готовність до фруструючих впливів, які перешкоджають цілеспрямованій діяльності щодо реалізації поставленої мети й є об'єктивно нездоланими через суб'єктивне сприймання [60].

Большакова А. Н. розглядає фрустраційну толерантність як здатність людини протидіяти фруструючим ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, керувати виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивну поведінку під час подолання перешкод, акцентуючи увагу на тому, що цю здатність слід розвивати, створюючи відповідні умови [4].

Таким чином, явище «фрустраційна толерантність» досліджувався і продовжує досліджуватися вітчизняними і зарубіжними ученими, які у своїх працях вказують, що її основу наповнює здатність індивіда до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї. Фрустраційна толерантність уможливорює подолання найрізноманітніших перепон у житті людини, виступаючи як прояв сукупності високого рівня рефлексивності та розвинутої комунікативної компетентності особистості [11, 54].

1.3. Копінг-стратегії в структурі саморегуляції як чинник підвищення рівня фрустраційної толерантності

Дослідження Л. О. Китаєва-Смика, Є. І. Чехлатого, Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршави, К. П. Кутового, К. Холахена, Р. Мооса та ін. роблять акцент на тому, що недостатній розвиток конструктивних форм поведінки подолання призводить до високого рівня фрустрації та стресу і, як наслідок, до виникнення та розвитку психосоматичних та інших захворювань.

Наскільки адекватною є реакція особистості на фрустраційну ситуацію залежить від рівня фрустраційної толерантності.

Високий рівень фрустраційної толерантності обумовлює конструктивні форми поведінки, низький – деструктивні.

Проблема зв'язку рівня фрустраційної толерантності та форм поведінки розглядається з різних позицій дослідниками Н. О. Божок, М. В. Вовк, Т. Д. Дубовицькою, А. Р. Ербегеєвою та ін.

Подальший хід змін, що відбуваються з людиною, пов'язаний з відповідним об'єднанням різних підсистем організму, які акумулюються у вигляді певного психічного стану, який у свою чергу, об'єктивується через діяльність, поведінку, спілкування та переживання суб'єкта.

У випадку неконструктивного реагування на дію фрустратора (при наявності зазначених вище умов) фрустрованість переростає у стан фрустрації, який в подальшому призводить до ряду негативних наслідків, які торкаються як поведінкової так і емоційно-вольової сфери особистості [42, 213].

С. Розенцвейг визначив такі спрямованості реакцій на фрустрацію:

- зовнішня (екстрапунітивна) спрямованість – для неї характерний відкритий прояв агресії, яка стосується безособових обставин, предметів чи соціального оточення;

- внутрішня (інтропунітивна) спрямованість – їй притаманні відкриті звинувачення чи вимоги, які особистість адресує собі;

- несуб'єктивна (імпунітивна) спрямованість – агресія, звинувачення, вимоги відсутні, наявність проблеми чи конфлікту, або вини чи відповідальності будь-кого заперечуються та виражається надія на благополучне вирішення проблеми [8, 122].

Також були виокремлені такі види стратегій:

- перешкоджаючо-домінантна: фіксування уваги на перешкоді, стресорі, фрустраторі, на тому, що створює критичну ситуацію;

- самозахисна: самовиправдання, наведення аргументів на свій захист, обвинувачення іншого;

- наполегливо-вирішуюча: не відхід від ситуації, а пошук виходу, конструктивного рішення [65].

Російські психологи Т. Д. Дубовицька та А. Р. Ербігєєва, які досліджують фрустрацію з позицій конструктивності-деструктивності наслідків, до конструктивних форм поведінки у стані фрустрації відносять:

- позитивні поведінкові реакції (подолання перепони, обхід перепони, компенсаторські дії та ін.);
- здорові негативні емоції (печаль, сум, стурбованість та ін.);
- адаптативні стратегії подолання (пошук підтримки, активні асертивні дії, просоціальні - вступ у соціальні контакти - та непрямі – маніпулятивні – дії).

До деструктивної поведінки, відповідно, відносяться:

- негативні агресивні реакції на фрустрацію (втеча, регресія);
- нездорові негативні емоції (депресія, сором, вина);
- дезадаптивні (самозвинувачення, пошук винуватців), пасивні (обережні дії, уникання) та асоціальні (агресивні дії) стратегії подолання [17, 54-57].

Інша російська дослідниця, Л. М. Собчик, пропонує більш загальну класифікацію, виділяючи три можливі прояви емоційних станів у фрустраційній ситуації:

- як реакція страху та тривоги;
- як наступальну,
- активну, агресивну поведінку;
- як прагнення придушити і ті, і інші реакції, пасивно або індиферентно віднестися до проблеми та намагатися нівелювати гостроту конфлікту [54].

Т. Шібутані охарактеризував типові прийоми, які людина використовує у стані фрустрації як замітники задоволення, коли перший імпульс не може бути задоволеним.

На його думку на фрустрацію виникають дві основні реакції: агресія та відступ.

Фрустрація шукає розрядки і часто отримує її у формі агресії, об'єктом якої може бути людина, що немає жодного відношення до події, що спричинила фрустрацію.

Другою типовою реакцією на фрустрацію, за визначенням Т. Шібутані, є відступ.

Відступ може бути фізичним, наприклад, перед більш сильним суперником або психологічним, як визнання людини в тому, що вона була неправа.

Усвідомлений відступ називається стримуванням.

Стимування не завжди може бути конструктивним виходом із ситуації - згодом воно може перейти у агресію або психосоматику.

За Т. Шібутані, ще однією реакцією на фрустрацію є фантазія, яка в якості задоволення потреби використовує образи і дає спроможність людині ефективно завершувати дії, які за інших умов було б майже неможливо здійснити.

Таку стратегію можна вважати конструктивною, якщо людина не перестає розрізняти мрії та реальність, в іншому випадку вона стає патологічною [62, 74-75].

Є. П. Ільїн розглядаючи всі психічні стани через призму функціональних та психофізичних змін, виділяє два можливих варіанти розвитку подій у фрустраційній ситуації в плані впливу на силу та стійкість первинного значимого для людини мотиву.

У першому випадку включається процес самозвинувачення (інтрапунітивна форма реакції) і в результаті багаторазові невдачі викликають у особистості бажання змінити або взагалі зупинити діяльність.

У другому випадку (при екстрапунітивній формі реагування) – виникає агресивна реакція, яка направлена на зовнішні об'єкти і супроводжується почуттям злості та впертості [22].

Л. О. Китаєв-Смик виокремлює стеничні (активні) й астенічні (пасивні) реакції на стресори та фрустратори.

Активні стратегії повинні нейтралізувати вплив несприятливої ситуації, при цьому слід враховувати, що надмірна активізація поведінки також небажана, оскільки може призвести до помилкових дій та втрати окремих необхідних дій. При цьому неправильно оцінюється ситуація, виявляються помилки в пам'яті, хибні прогнози розвитку ситуації та планування діяльності, знижується контроль за власними діями.

Пасивні стратегії виявляються у зниженні емоційно-рухової активності та зменшенні спонукальної ролі вольових процесів.

Якщо стеничні реакції (агресія, втеча) спрямовуються на усунення екстремального фактора, то астенічні – на його перечікування.

Отже, адекватність стеничних і астенічних стратегій залежить від ситуації діяльності.

Виокремившиці два способи поведінки (які іноді ще позначаються як «поведінка типу А» і «поведінка типу В», Л. О. Китаєв-Смик уточнює, що за тривалої дії подразника пасивне реагування виникає практично в усіх людей - вона може локалізуватися на рівні гальмування фізіологічних процесів, у такому випадку суб'єкт, ніби заперечує негативне значення труднощів і, таким чином, зменшує їхню інтенсивність [24].

Н. П. Захаров для підвищення рівня фрустраційної толерантності пропонує застосовувати такі психотерапевтичні прийоми:

- психосенсорна і ментальна саморегуляція;
- послідовний систематичний самоконтроль;
- корекція психофізіологічної сенситивності;
- актуалізація ресурсів;
- апробація і селекція психологічних захистів;
- когнітивна корекція особистості;

- підвищення неспецифічної психологічної толерантності та стресостійкості;

- вербальн-суггестивне самопрограмування;
- візуально-вербальне самопрограмування;
- тематичні рольові тренінги;
- когнітивно-сенсорна саморегуляція;
- розвиток специфічної психологічної толерантності;
- когнітивно-векторна саморегуляція, динамічне спостереження і корекція віддалених результатів [19].

Формування фрустраційної толерантності є запорукою психологічного здоров'я індивіда і неодмінною умовою соціальної стабільності суспільства, прогнозованості процесів, що відбуваються в професійній діяльності в умовах сучасного мегаполісу.

Таким чином, результатом роботи над теоретичним обґрунтуванням припущення про те, що систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин, став здійснений теоретичний аналіз змісту таких диспозиційних елементів емоційно-вольової сфери особистості, як копінг-стратегії та толерантність до фрустрації:

1) розглянули поняття «копінг-стратегії», «копінг-ресурси», «фрустрація», «фрустатори», «фрустрованість», основні підходи до їх визначення та психологічні концепції, що пояснюють механізми їх реалізації;

2) з'ясували види копінг-стратегій – активні і пасивні, конструктивні і деструктивні – та їх особливості;

3) виявили взаємозв'язок між фрустрацією, фрустаторами та фрустрованістю: фрустрація – психічний стан, що виникає в результаті процесу

фрустрованості, який розгортається в психіці з початком дії фрустратора – причини, що викликає цей процес;

4) проаналізували особливості толерантності до фрустрації та теоретично обґрунтували можливий вплив копінг-стратегій, які обираються особистістю, на формування в неї фрустраційної толерантності.

Перспективами подальших досліджень є особливості використання казкової метафори у корекційній роботі щодо подолання фрустрації.

РОЗДІЛ 2

КОНЦЕПТУАЛЬНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТАНІ ФРУСТРАЦІ

2.1. Аналіз копінг-стратегії в структурі саморегуляції та специфіка їх використання у формуванні толерантності до фрустрації

Здатність особистості протистояти складним реаліям сучасного життя визначається сформованістю необхідних стратегій копінг-поведінки, які, у свою чергу, дадуть можливість сформувати толерантність до фрустрації.

На сучасному етапі в психології домінують такі підходи до розкриття феномену копінг-поведінки, як:

- диспозиційний,
- ситуаційно-динамічний,
- інтегративний.

Представники диспозиційного підходу розглядають певні особистісні якості, що дозволяють людині справитись з труднощами, та стилі подолання стресу та фрустрації.

До вказаного підходу відносять психоаналітичну модель З. Фрейда, вимір рис особистості, виділення стилів поведінки подолання як стійких індивідуальних особливостей, та виділення особливостей особистості як предикторів подолання стресу [66; 29].

Діагностування стилів подолання у руслі диспозиційного підходу проводиться або за Шкалою Репресії-Сенситизації (1961), або за Шкалою соціальної бажаності Марлоу-Крауна (1960).

Слід відмітити, що «Шкала Репресії-Сенситизації», попри свою поширеність, виражає соціальну бажаність і адаптованість людини, а не її захисні механізми, а «Шкала соціальної бажаності Марлоу-Крауна, на думку Д. Вайнбергера, краще вимірює витіснення [20, 59].

При використанні цього методу підставою для віднесення людини до репресивного стилю є низький показник тривожності, але водночас високий показник захисної поведінки. Як показник захисної поведінки часто використовується міра бажаності, що оцінює тенденцію людей давати по пунктам опитувальника відповіді не так точні, скільки соціально схвалювані.

Ситуаційно-динамічний підхід спрямований на вивчення процесу подолання стресу та специфічних стратегій, які змінюються відповідно до зміни конкретних ситуацій.

З точки зору вказаного підходу розглядаються більш рухливі та мінливі ситуаційно-обумовлені фактори, які визначають вибір копінг-стратегій.

До ситуаційного підходу відносяться трансакційна теорія стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, вивчення специфічних стресових ситуацій, наприклад, конфліктних (Х. Файфкель, С. Страк, К. Карвер, С. Фолкман,) та ін.

Так, Р. Лазарус вважає, що не так особистість індивіда, скільки сама стресова ситуація визначає стиль подолання стресу [31].

На думку представників даного підходу, стратегія подолання реалізується у вигляді широкого діапазону динамічних реакцій на різні стресові ситуації.

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають подолання як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються і спрямовані на управління специфічними зовнішніми і / або внутрішніми вимогами, які оцінюються з точки зору відповідності ресурсів індивіда [67; 20].

Представники інтегративного підходу розглядають особистісні і ситуаційні фактори як предиктори, що впливають на вибір копінг-зусиль (Р. Моос, Дж. Шеффер).

Копінг в цьому випадку виступає одним з аспектів здібностей людини, який разом з ресурсами служить перетворенню ситуації, усунення загрози (Р. Моос, А. Біллінг, Г. Мак-Куббін) [29].

Останнім часом в літературі намітився новий методологічний підхід до цієї проблеми. Психологія копінг-поведінки розглядається з методологічної позиції психології суб'єкта, де людина не пасивний об'єкт різноманітних

впливів і ситуацій, а суб'єкт, який активно протистоїть цим впливам. Особлива увага при цьому приділяється психологічним рисам особистості, що забезпечує використання способів поведінки, за допомогою яких людина справляється з труднощами, незважаючи на наявність важких переживань і всупереч тривалій дії стресу [29].

В даний час дослідження з проблем копінга мають досить різноманітну спрямованість:

- вивчення механізму дії копінг-стратегій, їх зв'язок з копінг-ресурсами (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, С.Р. Мадди та ін.) [53; 63; 68];
- вивчення вікових особливостей копінг-поведінки (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, О. В. Куфтяк, М. В. Сапоровська) [30; 48; 53; 63];
- вивчення копінг-поведінки в рамках дитячо-батьківських відносин (М. В. Сапоровська, О. В. Куфтяк) [30; 48].

У психологічній літературі прийнято виділяти три площини, де відбувається реалізація копінг-поведінки: поведінкова, когнітивна та емоційна.

Стратегії подолання, через які описується копінг-поведінка, виступають як способи, шляхи, способи виходу з ситуації, що склалася.

На сучасному етапі в психологічній літературі розглядається велика кількість різноманітних копінг-стратегій, багато з яких культурно детерміновані, тобто закладені в культурі, в якій виховується особистість [18, с. 92].

Види копінг-стратегій поділяються з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні [61].

Стратегії, що частіше застосовуються, об'єднуються в стилі долаючої поведінки, більш стійкі, узагальнені особистісні (диспозиційні) утворення [29].

В процесі життя людини звичні форми подолання доповнюються новими, необхідність в яких викликається ситуацією, що склалася.

Як базову концепцію нашого дослідження ми обрали трансакційну теорію стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана (ситуаційно-динамічний підхід), яка

розглядає копінг-поведінку як «...постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля, що докладаються людиною для того, щоб впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які надмірно напружують або перевищують ресурси людини...» [47, 43].

Для вивчення концептуально-методологічних засад впливу копінг-стратегій на формування фрустраційної толерантності необхідно охарактеризувати психологічні особливості досліджуваних, яких об'єднує те, що всі вони знаходились на момент дослідження у психологічно напруженій ситуації.

М. А. Одинцова відзначає, що «...психологічно напружені ситуації являють собою особливий випадок психологічних ситуацій. Про них можна говорити тоді, коли система відносин особистості з її оточенням характеризується неврівноваженістю або невідповідністю між прагненнями, цінностями, цілями і можливостями їх реалізації, або якостями особистості...» [38, с. 112]

Аналіз наукової літератури свідчить, що психологічно напружена ситуація включає широкий спектр ситуацій, що виникають у побуті та під час професійної діяльності, а саме:

- хвороба, небезпека інвалідності або смерті;
- труднощі, протидія, перешкоди, невдачі при виконанні будь-якого завдання;
- ситуації «публічної поведінки», оцінка та критика;
- конфлікти, тиск тощо.

Будь-яка життєва ситуація перетворюється на психологічно напружену під впливом морально-психологічних та професійно-психологічних чинників.

До морально-психологічних чинників відносяться:

- порушення громадського порядку, спостереження за людськими поневіряннями, загибель людей;
- загальна дезорганізація життя;

- застосування фізичної сили;
- велика значущість подій, що відбуваються та розуміння особистої причетності до них;

- усвідомлення відповідальності за свої рішення, вчинки тощо.

До професійно-психологічних чинників відносять:

- новизну,
- незвичність,
- раптовість,
- стрімкість,
- дефіцит часу,
- значні, тривалі навантаження,
- ризик,
- невизначеність тощо.

Психологічна напруженість ситуації характеризується:

- загальними ознаками (значимість ситуації, занепокоєння, емоційні переживання, підвищені витрати особистісних ресурсів для опанування ситуацією);

- особистісними ознаками (непідконтрольність, невизначеність, труднощі у прогнозуванні, у прийнятті рішення тощо), прояв яких залежить від типу ситуації і особистісних особливостей людини [15, 67-68].

А. С. Кочарян однією з форм важких життєвих ситуацій вважає емоційно-важку ситуацію, що апелює до емоційно-мотиваційної сфери, викликаючи в ній напруження.

Дослідник пропонує розглядати поведінку в емоційно-важких ситуаціях як вектор у п'ятивимірному просторі ознак, утвореному:

- 1) механізмами захисту;
- 2) механізмами подолання;
- 3) механізмами компенсації;
- 4) механізмами розрядки;
- 5) механізмами маніпуляції.

Їх загальна неспецифічна функція полягає в редукції емоційної напруги, однак конфліктоутворюючий ґрунт може залишатися. Внаслідок переживання таких ситуацій відбувається порушення адаптованості особистості в соціумі, а у більш важких випадках (затяжний міжособистісний або внутрішньоособистісний конфлікт) – до посилення внутрішньої напруги і порушення розвитку особистості [27].

Б. Н. Алмазов визначав внутрішнє психічне напруження як фрустраційне, що є результатом середовищної дезадаптації. Причому в міру наростання фрустраційної напруги відбувається поступова переорієнтація особистості на неадекватні стосунки з оточуючими [2].

Для подолання фрустраційної напруги та формування толерантності до фрустрації в психологічно напруженій ситуації досліджувані обирали різні стратегії подолання, які ми розглядаємо у наступному розділі.

2.2. Обґрунтування методичного забезпечення дослідження

Відповідно від обраної стратегії, копінг-поведінка особистості може бути як конструктивною, так і деструктивною.

Конструктивна копінг-поведінка – це поведінка, яка спрямована на подолання фрустрації шляхом застосування логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, усвідомлення наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, внутрішньої незгоди зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та активного пошуку підтримки в найближчого соціального оточення. Саме така поведінка повинна сприяти формуванню фрустраційної толерантності особистості.

У нашому дослідженні впливу копінг-стратегій, вибраних особистістю, на формування фрустраційної толерантності застосовувались такі методи, як: спостереження, бесіди, психологічне тестування та опитування.

Ґрунтуючись на теоретичному аналізі впливу копінг-стратегій поведінки

на формування фрустраційної толерантності та аналізі психологічних особливостей респондентів, при виборі діагностичного інструментарію ми спиралися на такі чинники:

- 1) дефіцит часу для проведення діагностики;
- 2) різні обставини життя та різний життєвий досвід досліджуваних;
- 3) особливості їх ставлення до психодіагностичного дослідження.

У дослідженні приймали участь працівники ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг», працівники фабрики «Альянс-ЛС» та самозайняті працівники.

Об'єднуючим фактором для усіх досліджуваних є те, що кожен з них у тій чи іншій мірі знаходиться у психоогічно напруженій ситуації.

Оскільки досліджувані, як правило, знаходились на якомусь окремому відрізьку часу на різних місцях, то і спостереження, бесіди та опитування (як і подальша корекційна робота) проводилися у різні дні тижня і у різний час доби.

На нашу думку, цей фактор, а також різні вік, соціальний статус та різна стать респондентів впливала на результати дослідження, про що вказано у наступних розділах нашої роботи.

Отриманий у ході бесід та спостереження матеріал допоміг нам краще зрозуміти, що обумовило вибір досліджуваними копінг-стратегій та їх рівень фрустрації.

Вибір методик дослідження копінг-стратегій та рівня фрустрації був обумовлений необхідністю:

- розкрити зміст та особливості компонентів копінг-стратегій;
- забезпечити можливість перевірки гіпотези дослідження;
- мати перевірену високу надійність;
- мати спільні шкали та доповнювати одна одну;
- бути економічними з точки зору витраченого на дослідження часу;
- не повинні зашкодити взаєминам і психологічному комфорту досліджуваних;
- відповідати принципу конфіденційності.

Виходячи із вищезазначених положень, у своєму дослідженні ми звернулися до вказаного комплексу методик:

- «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (дод. А);
- «Копінг-тест» Р. Лазаруса (дод. Б);
- «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (у модифікації В. В. Бойко)» (дод. В).

Вказані методики дають можливість вивчити розглянуті у попередньому розділі залежні зміни і забезпечити досягнення мети кваліфікаційної роботи.

Доцільно використання двох методик для визначення видів копінг-стратегій, оскільки вони мають взаємодоповнюючий характер, надає можливість:

- уточнювати особливості вказаних стратегій,
- надавати їм більш детальну характеристику.

Таким чином, розглянувши домінуючі у психології на сучасному етапі підходи до розкриття феномену копінг-поведінки - диспозиційний, ситуаційно-динамічний та інтегративний - як базову концепцію нашого дослідження ми обрали трансакційну теорію стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана (ситуаційно-динамічний підхід), що розглядає копінг-поведінку як постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля, які докладає особистість для того, щоб подолати специфічні зовнішні та внутрішні вимоги, що надмірно напружують або перевищують ресурси людини.

Об'єднуючим фактором для усіх респондентів, що приймали участь у діагностичному дослідженні, є те, що кожен з них у тій чи іншій мірі знаходиться у психоогічно напруженій ситуації.

Виходячи із вищезазначених положень, у своєму емпіричному дослідженні ми звернулися до вказаного комплексу методик: «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірханова, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (у модифікації В.В. Бойко).

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ ФРУСТРАЦІЇ

3.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження

Загальна мета організації емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на схильність до переживання особистістю стану фрустрації полягала у перевірці припущення про те, що систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій, які полягають в застосуванні логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, в усвідомленні наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, у внутрішній незгоді зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та в активному пошуку підтримки в найближчого соціального оточення, сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин.

Таким чином, емпірична перевірка особливостей впливу копінг-стратегій поведінки досліджуваних на їх рівень фрустрації була здійснена у відповідності до сформульованої гіпотези.

Емпіричне дослідження проходило у три етапи.

1. Підготовчий етап, на якому вирішувалися наступні задачі:

- визначення плану та процедури проведення емпіричного дослідження;

- формування відповідної вибірки.

2. Діагностичний етап, на якому здійснення дослідження проводилося за допомогою вибраного комплексу методик: «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, «Копінг-тест» Р. Лазаруса та «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (у модифікації В.В. Бойко)», а також співбесід та спостереження.

3. Інтерпретаційний етап:

- статистичний та якісний аналіз отриманих результатів;
- інтерпретація результатів та розробка психокорекційних вправ з формування фрустраційної толерантності особистості за допомогою конструктивних копінг-стратегій.

Вибірка, що була сформована на першому етапі, становить 25 осіб:

- 13 – працівники ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг»,
- 6 – працівники фабрики «Альянс-ЛС»,
- 6 – самозайняті працівники.

Досліджувані відносяться:

- до різної статі (15 – чоловічої, 10 – жіночої),
- до різних вікових категорій - від 30-и до 59-и років,
- до різного сімейного статусу (одружені, розведені та неодружені – кількість вказати неможливо, оскільки не всі погодились вказувати своє сімейне становище),
- до різного освітнього рівня – переважна більшість має вищу освіту, але також не всі погодились вказати свій освітній рівень.

На початку діагностичного етапу дослідження ми використали методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, яка призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості та адаптована для проведення дослідження російською мовою Н. О. Сиротою (1994) і В. М. Ялтонським (1995).

Д. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес виділив 3 групи копінг-стратегій:

- вирішення проблем,
- пошуку соціальної підтримки,
- уникнення проблем.

Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, за якою людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, за якою людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього середовища: сім'ї, друзів тощо.

3. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, за якою людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю та вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, поринання у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, вона може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, по-третє він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

За інструкцією опитуваний, ознайомившись з твердженнями, визначає, які із запропонованих варіантів зазвичай ним використовуються. Йому необхідно згадати одну з серйозних проблем, з якою опитуваний зіткнувся за останній рік і яка змусила його неабияк турбуватися, та описати цю проблему в

кількох словах. Потім, читаючи наведені нижче твердження, він повинен вибрати один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження:

- повністю згоден,
- згоден,
- не згоден.

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегію підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали [20, 175-177].

Ключ для зіставлення відповідей та норми для оцінювання результатів вказаний у додатку А.

Для більш детального виявлення стратегій подолання ми застосували копінг-тест Р. Лазаруса. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою в 2004 році.

Вказана методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга.

Теоретичні основи методики. Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивними і поведінковими зусиллями індивіда, що постійно змінюються з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються їм як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси.

Завдання стратегій подолання полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або перетерпіти їх. Це свідома поведінка, яка направлена на активну зміну, перетворення ситуації і піддається контролю, або направлена на пристосування до ситуації, якщо та не піддається контролю.

За інструкцією випробуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються його поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього: ніколи, рідко, іноді або часто. Отримані бали за кожною шкалою додаються.

Опис субшкал.

1. Конфронтація.

Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

2. Дистанціювання.

Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

3. Самоконтроль.

Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

4. Пошук соціальної підтримки.

Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги тощо.

5. Прийняття відповідальності.

Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в деяких випадках з виразним компонентом самокритики і

самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невинуватої самокритики і самобичування, переживання почуття провини і незадоволеності собою.

6. Втеча-уникнення.

Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватих очікувань, тощо. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях.

7. Планування рішення проблеми.

Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

8. Позитивна переоцінка.

Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Отримані результати можна співставити з ключем, поданим у додатку Б, та визначити за сумарним балом:

- 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копіngu;
- 7-12 - середній, адаптаційний потенціал особистості у граничному стані;
- 13-18 - висока напруженість копіnga, свідчить про виражену дезадаптацію особистості [28, 93-112].

Оскільки мета нашого дослідження полягає у вивченні характеру та особливостей можливого впливу притаманних особистості копінг-стратегій на формування в неї фрустраційної толерантності, нам необхідно було виявити рівень фрустрації кожного досліджуваного.

Для виявлення рівня соціальної фрустрованості особистості ми використали відповідну методику Л. І. Вассермана в модифікації В. В. Бойко.

Опитуваному необхідно було прочитати кожне питання і вказати одну з найбільш прийнятних відповідей:

- повністю задоволений;
- скоріше задоволений;
- важко відповісти;
- скоріше не задоволений;
- повністю не задоволений.

За вказаною методикою можна визначити підсумковий середній індекс рівня соціальної фрустрованості – для цього треба скласти показники фрустрованості за всіма пунктами і розділити суму на число пунктів (двадцять).

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини бала (середнього балу) по кожному пункту – чим більше бал, тим вище рівень соціальної фрустрованості:

- 3,5-4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;
- 3,0-3,4: підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5-2,9: помірний рівень фрустрованості;
- 2,0-2,4; невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5-1,9: знижений рівень фрустрованості;
- 0,5-1,4: дуже низький рівень фрустрованості;
- 0- 0-0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості [58, 18].

Для статистичної обробки отриманих результатів використовувалась програма Microsoft Excel.

Перед проведенням діагностичного обстеження за вказаними методиками досліджуваним було сказано, що дослідження анонімне і вони повинні поставити лише ініціали, при чому останні можуть бути вигаданими.

Також з респондентами була проведена попередня бесіда, в ході якої були вирішені наступні задачі:

- досягнута згода респондентів на участь у дослідженні;
- вони отримали інформацію про мету дослідження і про те, як будуть використані отримані дані;
- досліджуваним були пояснені можливі незрозумілі аспекти заповнення бланків (слід відмітити, що деякі досліджувані, на жаль, або не зрозуміли пояснень, або не дотримувались інструкції, тому деякі результати підлягають сумнівам, про що ми вказали у наступному розділі).

Проведений нами на інтерпретаційному етапі статистичний та якісний аналіз результатів вказаних методик і матеріалу, отриманого під час бесід та спостережень, дає нам можливість довести гіпотезу нашого кваліфікаційного дослідження та розробити психокорекційні вправи з формування фрустраційної толерантності особистості за допомогою конструктивних копінг-стратегій.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У попередньому розділі нами було вказано, що на початку діагностичного етапу емпіричного дослідження ми використали методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, яка призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Дані, отримані за вказаною методикою, показані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Домінуючі копінг-стратегії за Д. Амірханом

П. І. ПБ.	Стратегія вирішення проблем		Стратегія пошуку соціальної підтримки		Стратегія уникнення	
	Сума балів	Рівень	Сума балів	Рівень	Сума балів	Рівень
А.А.	23	середній	18	низький	14	д. низьк.
А.Б.	27	середній	25	середній	16	низький
А.Н.	29	середній	26	середній	23	низький
Б.Г.	22	середній	13	д. низьк.	31	високий

Продовження табл. 3.1

В.В.	25	середній	17	низький	16	низький
В.К.	16	низький	12	низький	27	високий
В.М.	31	високий	15	низький	16	низький
В.Ю.	22	середній	21	середній	19	низький
Г.В.	31	високий	15	низький	23	низький
Г.Е.	30	середній	15	низький	24	середній
Г.О.	24	середній	14	низький	17	низький
Д.В.	24	середній	14	низький	18	низький
Е.М.	33	високий	31	високий	23	низький
Є.А.	17	низький	18	низький	17	низький
Є.О.	23	середній	16	низький	19	низький
І.В.	23	середній	21	середній	15	д. низьк.
І.С.	23	середній	17	низький	17	низький
Л.Л.	25	середній	27	середній	17	низький
М.В.	31	високий	14	середній	14	д. низьк.
М.Л.	23	середній	18	низький	12	д. низьк.
М.М.	20	низький	19	середній	15	д. низьк.
Р.М.	19	низький	18	низький	28	високий
С.П.	23	середній	17	низький	18	низький
Ю.М.	30	середній	21	середній	18	низький
Ю.С.	28	середній	20	середній	12	д. низьк.

Аналіз вказаних результатів дає можливість умовно розділити респондентів на дві групи:

- досліджувані, які переважно звертаються до конструктивних (адаптивних) стратегій: відповідно, 84% (стратегія вирішення проблем) та 40% (стратегія пошуку соціальної підтримки);

- досліджувані, які переважно звертаються до деструктивних (дезадаптивних) стратегій – стратегія уникнення – 16%.

Статистичні дані за вибором стратегій досліджуваними, отримані за

методикою Д. Амірхана, представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Кількість виборів за стратегіями

Рівні	Стратегія вирішення проблем	Стратегія пошуку соціальної підтримки	Стратегія уникнення
Дуже низький	-	1	6
Низький	4	14	14
Середній	17	9	1
Високий	4	1	3

Враховуючи той аспект, що переважна більшість респондентів – це чоловіки (15 осіб) а серед самозайнятих осіб – чотири жінки, що займаються бізнесом, стає зрозуміло, чому переважна більшість досліджуваних вибрала стратегію вирішення проблем, оскільки це - активна поведінкова стратегія, за якою людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми (рис. 3.1).

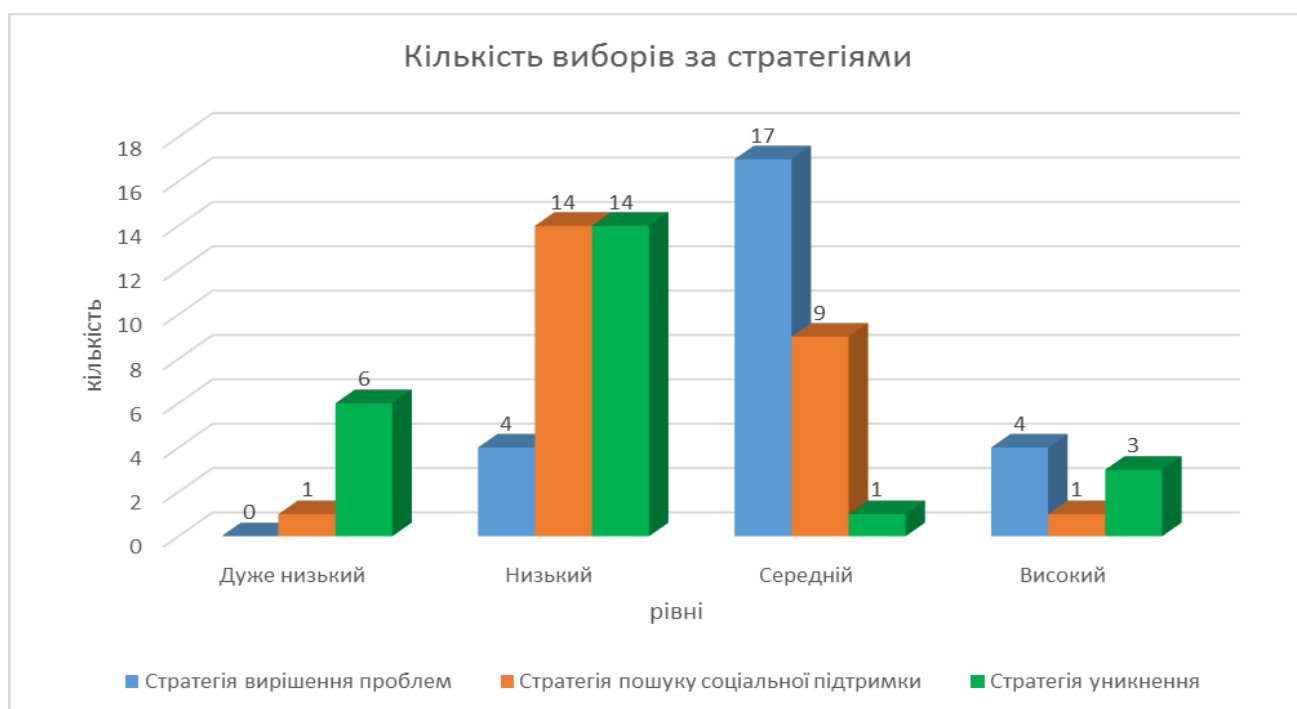


Рис. 3.1. Показники розподілу стратегій за методикою Д. Амірхана

Однак, слід відмітити, що подані результати за таблицями та, відповідно, графік не стовідсотково співпадають з нашими спростереженнями та з матеріалом, отриманим у бесідах з досліджуваними.

Так, за таблицею, респондент Е. М. має високий рівень використання стратегії вирішення проблем, а його брат-близнюк - Р. М. – низький. Але, насправді, саме Р. М. вирішує усі проблеми свого брата, який постійно попадає у важкі ситуації: Р. М. влаштував брата на роботу, коли той через свою легковажність втратив здоров'я, допомагає брату вирішувати виробничі та особисті питання тощо.

Другий же брат любить показати себе набагато кращим, ніж є, тому на питання методики дав такі відповіді, які його характеризували б добре. Таким чином, результати більш серйозного і відповідального брата виявилися гіршими, ніж у дійсності.

Проте у виборі стратегії пошуку соціальної підтримки результати обох братів відповідають дійсності: Е. М. має найвищі бали за вказаною графою, і він, дійсно, у всіх питаннях покладається на брата, а Р. М. продемонстрував низький рівень вибору цієї стратегії.

Аналіз результатів за графою «Пошук соціальної підтримки» показав, що переважна більшість чоловіків (дев'ять осіб з п'ятнадцяти) та три жінки з чотирьох так званих «бізнес-вумен» не вважають за доцільне звертатися за допомогою до друзів чи рідних, що, на нашу думку, обумовлено і гендерними традиціями («Чоловік повинен сам справлятися з своїми проблемами», і особливостями діяльності вказаних жінок («У бізнесі поклатися можна тільки на себе»)).

Ще три жінки, які хоч і не займаються бізнесом, також продемонстрували небажання звертатися за підтримкою до оточуючих, але в цьому випадку ми маємо справу з важкими обставинами у житті цих досліджуваних, через які вони не довіряють ні сім'ї, ні друзям.

Стратегія уникнення використовується досить активно трьома досліджуваними: Б. Г., В. К. та Р. М. і дещо менше – Г. Е. (середній рівень).

Щодо Б. Г. та В. К., то їх високий рівень за вказаною стратегію повністю підтверджується нашими спостереженнями та бесідами з їх оточенням:

- В. К, взагалі, живе у своєму вигаданому світі і не вважає за доцільне звертати увагу на існуючі реалії життя, що досить часто має для нього негативні наслідки;

- Б. Г., за його словами, слідує за філософами, зокрема, за Г. Сковородою, дотримуючись його девізу «Світ ловив мене, але не спіймав», тобто він вважає, що і радощі, і негаразди життя його мало стосуються – і дійсно Б. Г. вдається, жити відсторонено, але уникаючи життєвих неприємностей, на відміну від В. К.

Досліджуваний Г. Е., хоч і продемонстрував середній рівень за вказаною графою, за нашими спостереженнями, у житті використовує стратегію уникнення майже відсотково – і дуже успішно, без негативних наслідків.

З братами-близнюками Р. М. та Е. М. повторюється та ж ситуація, що і з першою стратегією: у Р. М. високий рівень уникнення за таблицею, проте у житті він завжди приймає відповідальність і за себе, і за легковажного брата, а у Е. М., навпаки – низький рівень уникнення за методикою і дуже високий у житті. На нашу думку, таке неспівпадання пов'язане з тим, що у Р. М., скоріше за все, дуже низький рівень самооцінки, на відміну від його брата, який постійно демонструє занадто високу самооцінку.

Таким чином, ми доходимо висновку що методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана має досить високу надійність, оскільки її результати у переважній більшості випадків співпадають з результатами, отриманими шляхом спостереження та бесід.

Наскільки вибір вказаних стратегій відбився на рівні фрустрованості досліджуваних ми розглянемо при аналізі методики визначення рівня соціальної фрустрованості особистості Л. І. Вассермана в модифікації В. В. Бойко.

У нашому дослідженні у попередньому розділі ми вказували, що доцільно використовувати для визначення видів копінг- стратегій дві методики, оскільки

вони мають взаємодоповнюючий характер, що надає можливість уточнювати особливості вказаних стратегій та надавати їм більш детальну характеристику.

З цією метою ми використали копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана, результати якої представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Види копінг-стратегій за Р. Лазарусом та С. Фолкманом

П. І. ПБ.	Сума балів та рівень використання стратегії							
	1	2	3	4	5	6	7	8
А.А.	9/С	9/С	13/В	12/С	7/С	4/Н	13/В	12/С
А.Б.	8/С	6/Н	13/В	12/С	7/С	13/В	13/В	14/В
А.Н.	11/С	7/С	15/В	12/С	7/С	15/В	14/В	12/С
Б.Г.	3/Н	6/Н	4/Н	4/Н	11/С	17/В	10/С	10/С
В.В.	6/Н	6/Н	16/В	10/С	12/С	12/С	10/С	12/С
В.К.	5/Н	15/В	14/В	3/Н	8/С	16/В	7/С	10/С
В.Н.	7/С	4/Н	9/С	3/Н	9/С	16/В	14/В	13/В
В.Ю.	12/С	10/С	13/В	13/В	8/С	15/В	10/С	13/В
Г.В.	11/С	8/С	12/С	10/С	6/Н	11/С	16/В	11/С
Г.Е.	11/С	15/В	14/В	9/С	7/С	16/В	15/В	16/В
Г.О.	10/С	12/С	13/В	9/С	4/Н	12/С	13/В	16/В
Е.М.	13/В	8/С	16/В	16/В	10/С	16/В	16/В	13/В
Д.В.	8/С	9/С	12/С	5/Н	4/Н	13/В	12/С	7/С
Є.А.	9/С	11/С	14/В	15/В	12/С	16/В	8/С	12/С
Є.О.	6/Н	8/С	16/В	11/С	6/Н	7/С	15/В	17/В
І.В.	7/С	12/С	12/С	7/С	6/Н	6/Н	15/В	12/С
І.С.	7/С	9/С	12/С	6/Н	7/С	7/С	8/С	8/С
Л.Л.	15/В	6/Н	10/С	18/В	7/С	12/С	15/В	15/В
М.В.	9/С	4/Н	11/С	5/Н	2/Н	7/С	15/В	19/В
М.Л.	9/С	5/Н	11/С	12/С	6/Н	7/С	13/В	12/С
М.М.	7/С	6/Н	8/С	9/С	3/Н	5/Н	10/С	9/С
Р.М.	16/В	12/С	10/С	10/С	7/С	17/В	10/С	6/Н

Продовження таблиці 3.3

С.П.	6/Н	11/С	14/В	3/Н	6/Н	8/С	11/С	8/С
Ю.М.	13/В	3/Н	18/В	10/С	11/С	16/В	16/В	18/В
Ю.С.	12/С	7/С	7/С	14/В	4/Н	11/С	15/В	14/В

За вказаною методикою було розглянуто 8 видів копінг-стратегій, вибір яких у якісному і кількісному відношенні дещо відрізняється від вибору за попередньою методикою.

Так, у відсотках вибори розділились наступним чином:

- 1 шкала – конфронтація – 84%,
- 2 шкала – дистанціювання – 92%,
- 3 шкала –самоконтроль – 48%,
- 4 шкала – пошук соціальної підтримки – 80%,
- 5 шкала –прийняття відповідальності – 100%,
- 6 шкала – втеча-уникнення – 52%,
- 7 шкала – планування вирішення проблеми – 40%,
- 8 шкала –позитивна переоцінка – 56% (рис. 3.2).

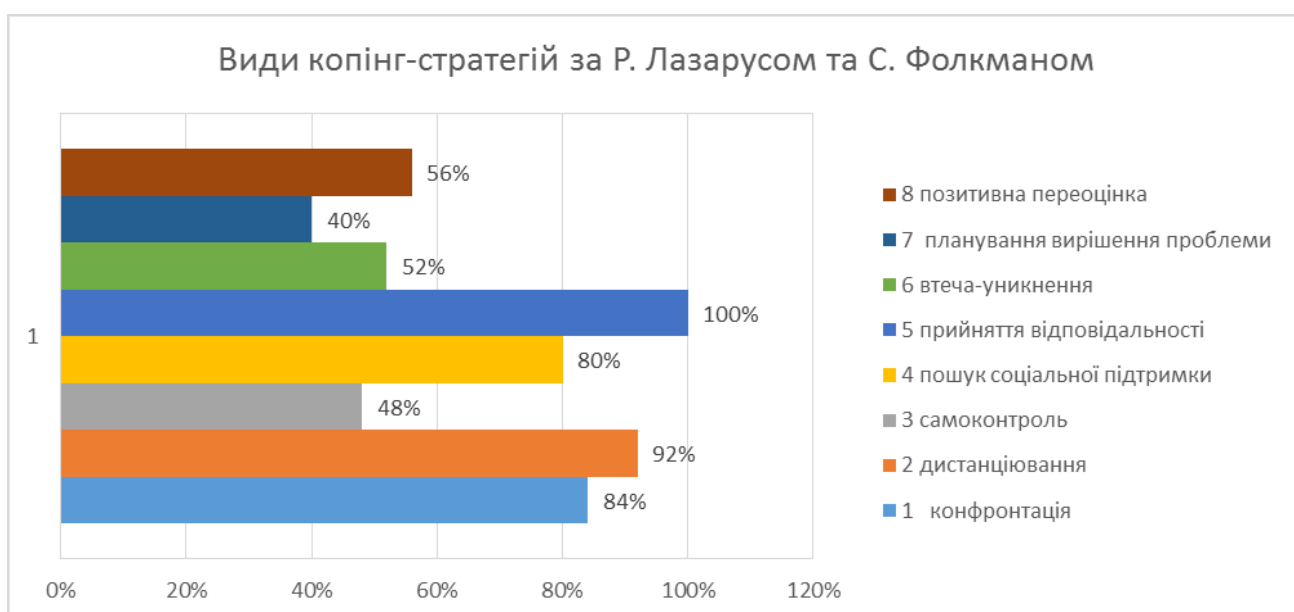


Рис. 3.2. Показники розподілу стратегій за методикою Р. Лазаруса

Аналізуючи графік, ми доходимо висновку про дещо інший розподіл копінг-стратегій, ніж це було за попередньою методикою: навіть однакові шкали, наприклад, «Уникнення» мають різну кількість виборів.

Можливо, це пов'язано з тим, що за другою методикою можливість вибору майже втричі більша, тому досліджувані звернули увагу, набагато більше на нові для них стратегії, наприклад - на стратегії «Прийняття відповідальності» та «Конфронтація»: найбільша кількість виборів, як видно з таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рівні	Шкали							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Низький	5	9	1	8	10	3	0	1
Середній	16	14	11	13	15	10	10	13
Високий	4	2	13	4	0	12	15	11
%	84	92	48	80	100	52	40	56

Аналізуючи результати, отримані за вказаною методикою, необхідно звернути увагу на те, що високий рівень використання стратегії, на думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана, вважається дезадаптивним, тому ми підраховували лише вибори низького та середнього рівня.

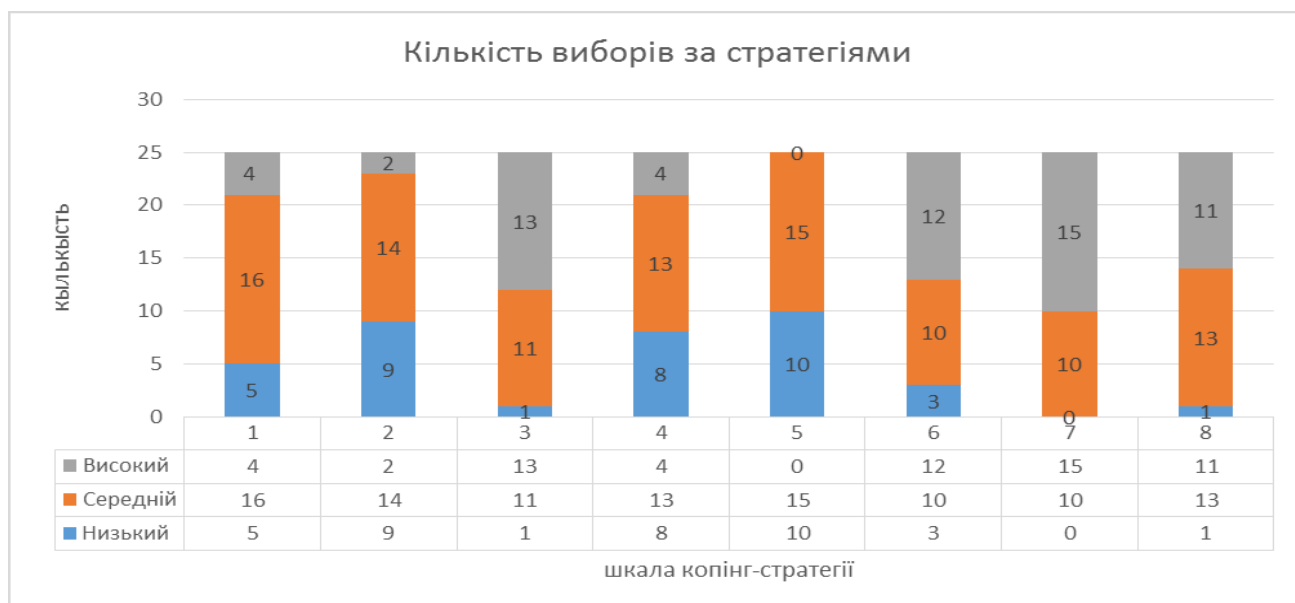


Рис. 3.3. Показники розподілу адаптивних стратегій за методикою Р. Лазаруса

Проведений аналіз таблиці та графіка показав, що досліджуваних за цією методикою також можна розділити на дві групи:

1) досліджувані, які використовують переважно конструктивні (адаптивні) стратегії: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивну переоцінку;

2) досліджувані, які використовують переважно деструктивні (дезадаптивні) стратегії: конфронтацію та втечу-уникнення (до них ми включаємо і тих респондентів, що вибрали дезадаптивний, високий, рівень за кожною з стратегій).

Досліджувані, що увійшли в першу групу, віддали перевагу таким стратегіям, як:

- прийняття відповідальності - прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати витоки труднощів в особистих недоліках і помилках - 100%;

- дистанціювання - подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї, що надає можливість знизити суб'єктивну значущість складних ситуацій та запобігти інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію – 92%;

- пошук соціальної підтримки - вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів і пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки – 80%;

- позитивна переоцінка - подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання – 56%.

Стратегії «Самоконтроль» та «Планування рішення проблеми» мають набагато меншу кількість виборів – відповідно, 48% та 40%.

Те, що усі досліджувані вважають за необхідне брати на себе

відповідальність за свої дії, характеризує позитивно вказану групу, в яку увійшли дорослі, працюючі, переважно сімейні люди.

Проте слід відмітити, що, отримані за методикою дані не завжди співпадають з нашими спостереженнями, що стосуються вже вказаного тут Е. М., який, ніби-то, віддає перевагу вказаній стратегії, а насправді на підприємстві навіть ходять анекдоти про його, можна сказати, фантастичну безвідповідальність, яка межує з психічною патологією.

Стратегія «Дистанціювання» використовується на дезадаптивному рівні і згаданими вже В. К. та Г. Е., які за попередньою методикою вибрали близьку «Стратегію уникнення» - перебільшено знижуючи значущість ситуації вони перестають сприймати її як реальність, тобто, як і згадувалося раніше, живуть у своєму уявному світі.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» набрала рівно вдвічі більше виборів: ті досліджувані, у яких був середній рівень за попередньою методикою (В. Ю., Л. Л., Ю. С.) і низький (Є. А.), за цією методикою мають високий, дезадаптивний рівень, та і в деяких інших респондентів рівень дещо підвищився, але залишився адаптивним. На нашу думку, такі зміни пов'язані з тим, що діагностування, як ми вже вказали, проводилося у різний час – можливо, якісь життєві обставини призвели до того, що досліджувані саме у цей день потребували підтримки оточення.

Щодо стратегій «Самоконтроль» та «Планування рішення проблеми», то тут просліджується цікава закономірність: майже в усіх випадках високий (дезадаптивний) рівень за першою стратегією співпадає з таким же рівнем за другою. Виникає думка, що для прийняття рішення, ці досліджувані змушені цілеспрямовано придушувати і стримувати свої емоції. Деякі досліджувані - А. Б., Г. Е., Е. М., Ю. М. – цю думку у наших бесідах підтвердили.

Слід зауважити, що високий рівень стратегії «Позитивна переоцінка» більше ніж у половині виборів (6 з 11) співпадав з високим рівнем за стратегією «Втеча-уникнення»: не виключено, що занадто позитивне переосмислення ситуації – це просто втеча від складнощів життя.

Потрібно відмітити, що стратегію «Втеча-уникнення» за цією методикою вибрали в 2.5 рази більше досліджуваних, ніж її вибрали за попередньою методикою – можливо, це обумовлено тією ж причиною, що обумовила і вибір стратегії «Пошук соціальної підтримки», як було сказано вище.

Стратегію «Конфронтація» вибрала переважна більшість досліджуваних, при чому низький (адаптивний) рівень був лише у 20 % , а у 16% був високий (дезадаптивний) рівень.

Порівняти результати з попередньою методикою ми не можемо, оскільки така стратегія в ній не розглядалась, але в бесідах виявилось, що це зумовлено зовнішніми обставинами: карантин, ріст цін, вибори, війна – все це робить особистість дуже агресивною по відношенню до влади будь-якого рівня, проте в особистому житті досліджувані у конфронтацію, за їх словами та за нашими спостереженнями ,не вступають.

Таким чином ми можемо зробити висновок як про досить високу достовірність вказаної методики, так і про те, що вона дає можливість більш детально розглянути особливості вибору досліджуваними копінг-стратегій.

Слід відмітити також, що за методикою «Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана» у більшості респондентів переважає середній рівень та приблизно однакова кількість виборів, тобто всі стратегії застосовуються більш-менш рівномірно, що, на думку Д. Амірхана, свідчить про ефективність їх використання.

Для досягнення мети нашого дослідження та доведення гіпотези ми застосували «Методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (у модифікації В.В. Бойко)», результати якої показані у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Рівень соціальної фрустрованості
Л. І. Вассермана (у модифікації В. В. Бойко)**

П. І. Б.	Середній бал	Рівень фрустрованості
А.А.	2,25	невизначений

Продовження таблиці 3.5

А.Б.	2,25	невизначений
А.Н.	2,45	невизначений
Б.Г.	2,6	помірний
В.В.	3,05	підвищений
В.К.	3,1	підвищений
В.Н.	2,05	невизначений
В.Ю.	2,45	помірний
Г.В.	1,65	знижений
Г.Е.	2,55	помірний
Г.О.	2,2	невизначений
Д.В.	3	підвищений
Е.М.	2,75	помірний
Є.А.	3,35	підвищений
Є.О.	1,9	знижений
І.В.	2,6	помірний
І.С.	2,65	помірний
Л.Л.	3,00	підвищений
М.В.	2,05	невизначений
М.Л.	2,05	невизначений
М.М.	2,2	невизначений
Р.М.	2,5	помірний
С.П.	2,8	помірний
Ю.М.	2,90	помірний
Ю.С.	1,45	дуже низький

Аналіз результатів, отриманих за останньою методикою, дозволяє зробити висновок, що у досліджуваній групі не зафіксовані крайні позиції: дуже високий рівень фрустрованості, з одного боку, та відсутність фрустрованості - з іншого.

Отже, ми можемо зробити висновок, про те, що усі досліджувані у тій чи іншій мірі фрустровані, проте переважна більшість з них - 80% - знаходиться в межах норми.

Таким чином, ми можемо припустити, що такий стан фрустрації може бути пов'язаним з використанням досліджуваними конструктивних допінг-стратегій (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Кількість виборів за рівнями

Д. низький	Знижений	Невизначений	Помірний	Підвищений
1	2	8	9	5
4%	8%	32%	36%	20%

Співставлення аналізу результатів, отриманих за двома попередніми методиками, з результатами останньої методики дозволяє нам зробити наступний висновок:

- у досліджуваних, у яких були адаптивні рівні за конструктивними стратегіями та низькі рівні – за деструктивними, рівень фрустрованості знижений (дуже низький) або невизначений – 44%;

- у досліджуваних, у яких були неадаптивні рівні за конструктивними стратегіями та високі рівні – за деструктивними, зафіксовано помірний та підвищений рівень фрустрованості – 56%;

-враховуючи ці аспекти, можна зробити висновок про те, що 80% досліджуваних знаходяться у межах норми.

Аналізуючи результати попередніх методик, ми називали тих досліджуваних, чиї вибори тієї чи іншої допінг-стратегії вказували на те, що рівень їх фрустрованості, на шу думку, буде виходити за межі норми, оскільки вони надавали перевагу деструктивним стратегіям, що і підтверджено результатами, отриманими за останньою методикою.

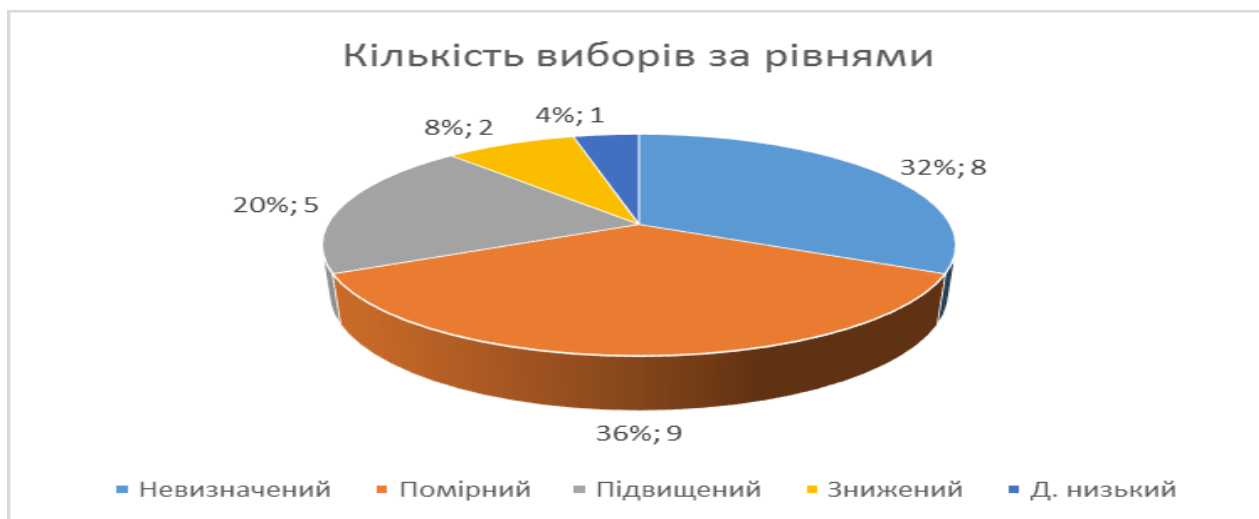


Рис. 3.4. Показники рівня фрустрації

Для того, щоб зв'язок між вибраними досліджуваними копінг-стратегіями та рівнем їх фрустрації був більш очевидним, ми представили його у зведеній таблиці 3.7, де:

- шкала 1 - стратегія вирішення проблем,
- шкала 2 - стратегія пошуку соціальної підтримки
- шкала 3 – стратегія уникнення
- шкала 4 – конфронтація
- шкала 5 – дистанціювання
- шкала 6 – самоконтроль
- шкала 7 - пошук соціальної підтримки
- шкала 8 – прийняття відповідальності
- шкала 9 - втеча-уникнення
- шкала 10 - планування вирішення проблеми
- шкала 11 - позитивна переоцінка
- шкала 12 – рівень фрустрації

Таблиця 3.7

Зведена таблиця результатів

П.І.Пб.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А.А.	С	Н	Д.н.	С	С	В	С	С	Н	В	С	Нев.

Продовження таблиці 3.7

А.Б.	С	С	Н	С	Н	В	С	С	В	В	В	Нев.
А.Н.	С	С	Н	С	С	В	С	С	В	В	С	Нев.
Б.Г.	С	Д.н..	В	Н	Н	Н	Н	С	В	С	С	Пом.
В.В.	С	Н	Н	Н	Н	В	С	С	С	С	С	Підв.
В.К.	Н	Н	В	Н	В	В	Н	С	В	С	С	Підв.
В.М.	В	Н	Н	С	Н	С	Н	С	В	В	В	Нев.
В.Ю.	С	С	Н	С	С	В	В	С	В	С	В	Пом.
Г.В.	В	Н	Н	С	С	С	С	Н	С	В	С	Зн.
Г.Е.	С	Н	С	С	В	В	С	С	В	В	В	Пом.
Г.О.	С	Н	Н	С	С	В	С	Н	С	В	В	Нев.
Д.В.	С	Н	Н	В	С	В	В	С	В	В	В	Підв.
Е.М.	В	В	Н	С	С	С	Н	Н	В	С	С	Пом.
Є.А.	Н	Н	Н	С	С	В	В	С	В	С	С	Підв.
Є.О.	С	Н	Н	Н	С	В	С	Н	С	В	В	Зн.
І.В.	С	С	Д.н.	С	С	С	С	Н	Н	В	С	Пом.
І.С.	С	Н	Н	С	С	С	Н	С	С	С	С	Пом.
Л.Л.	С	С	Н	В	Н	С	В	С	С	В	В	Підв.
М.В.	В	С	Д.н..	С	Н	С	Н	Н	С	В	В	Нев.
М.Л.	С	Н	Д.н.	С	Н	С	С	Н	С	В	С	Нев.
М.М.	Н	С	Д.н.	С	Н	С	С	Н	Н	С	С	Нев.
Р.М.	Н	Н	В	В	С	С	С	С	В	С	Н	Пом.
С.П.	С	Н	Н	Н	С	В	Н	Н	С	С	С	Пом.
Ю.М.	С	С	Н	В	Н	В	С	С	В	В	В	Пом.
Ю.С.	С	С	Д.н.	С	С	С	В	Н	С	В	В	Д.н.

Слід відмітити також, що є неспівпадання результатів за трьома методиками у Ю. С., що на нашу думку, пов'язано з тим, що досліджуваний просто поставив майже у кожній графі низькі бали з невідомої нам причини, хоча у бесідах він досить часто виявляв незадоволення тими або іншими аспектами свого життя.

Ми вже неодноразово вказували у роботі, що не завжди результати, отримані за методиками відповідали тому, що ми бачили у спостереженнях та про що йшла мова у бесідах, оскільки свідомо чи підсвідомо досліджувані намагалися виглядати краще в очах дослідника та у своїх очах, що з психологічної точки зору цілком виправдано.

Серед респондентів були і такі, хто, за їх словами, не дуже довіряли психологічним дослідженням, тому не виключно, що їх відповіді у опитувальниках були не завжди щирими.

Однак, переважна більшість віднеслася до процедури дослідження цілком серйозно, тому наше припущення про існуючий взаємозв'язок між копінг-стратегіями та фрустраційною толерантністю можна вважати відповідаючим дійсності, що видно з рисунку 3.5.

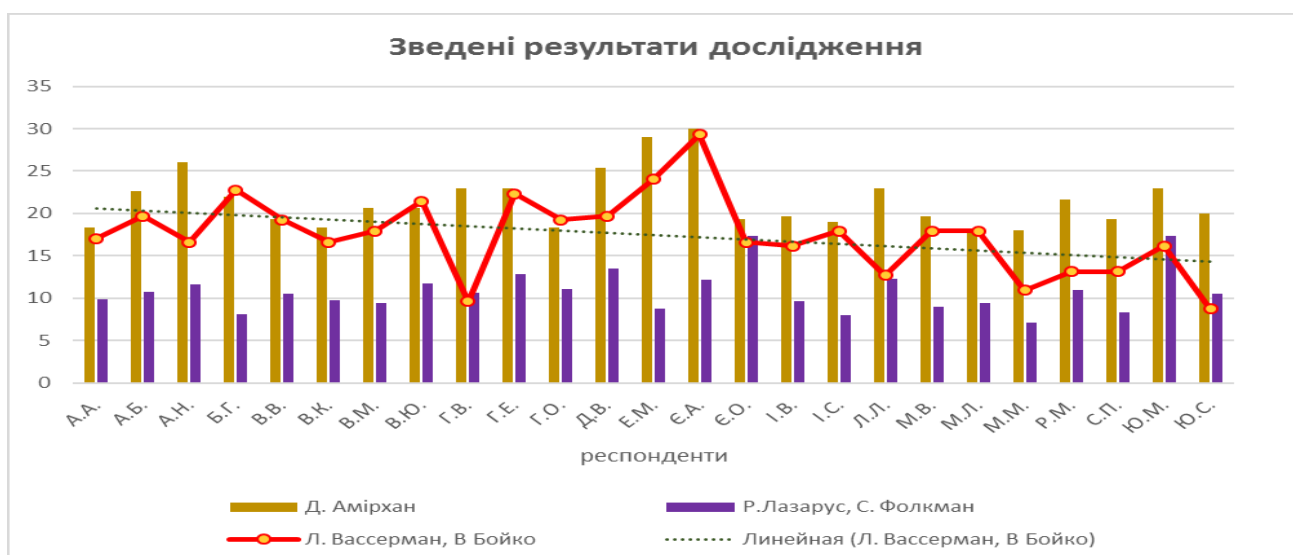


Рис. 3.5. Показники взаємозв'язку між вибраними допінг-стратегіями та рівнем фрустрації

Кожна з стратегій, розглянутих нами у попередньому розділі, може бути і конструктивною, тобто сприяти формуванню фрустраційної толерантності особистості, і деструктивною. Так, стратегія «Прийняття відповідальності», за Р. Лазарусом, може бути конструктивною, якщо особистість визнає свою роль у виникненні проблеми і свою відповідальність за її рішення, і деструктивною,

якщо людина переходить до невинуваченої самокритики і самозвинувачення – в такому випадку рівень її фрустрації лише зростає.

Таким чином, у формуванні фрустраційної толерантності необхідно враховувати не тільки позитивні властивості копінг-стратегій, а й негативні, не допускаючи, щоб останні стали на заваді стійкості особистості до фрустрації.

Таким чином, ми можемо зробити висновок про доведення нашої гіпотези, яка полягає у припущенні про те, що систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій, які полягають в застосуванні логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, в усвідомленні наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, у внутрішній незгоді зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та в активному пошуку підтримки в найближчого соціального оточення, сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин.

3.3. Психокорекційна робота з формування фрустраційної толерантності за допомогою конструктивних копінг-стратегій

Результати емпіричного дослідження показали, що у 36% досліджуваних зафіксовано помірний рівень фрустрованості, а у 20% - підвищений, що говорить про недосить високу фрустраційну толерантність, тому ми вирішили застосувати у роботі з досліджуваними відповідний комплекс вправ, формуючи фрустраційну толерантність за допомогою конструктивних копінг-стратегій, які, в свою чергу, були вибрані шляхом використання метафоричних асоціативних карт (МАК), які є зручним інструментом як для групової, так для індивідуальної роботи.

Метафоричні асоціативні карти підходять для роботи з клієнтами різних культур, різної статі, віку та соціального становища.

Використання цього інструменту надає можливість одночасно працювати з емоційною, ментальною та тілесною сферами особистості, створюючи безпечне середовище взаємодії і вільного, безоціночного обміну думками.

На сучасному етапі можна говорити про успішне використання цього інструменту психологічної консультативної роботи не тільки на Заході, а й у Росії (Л. Тальпіс, Н. Нелідова, А. Копитін та ін.), Білорусії (А. Горобченко, Л. Степанова) та Україні (Є. Морозівський, Р. Ткач, В. Інжир, Г. Попова, Н. Милорадова та ін.).

Фахівці, що працюють з картами в різних країнах (О. Аялон, М. Егетмейер, Л. Мошинська, Л. Тальпіс, А. Горобченко, Л. Степанова, Є. Морозівський, А. Пушков, Г. Попова, Н. Милорадова та ін.), підкреслюють, що використання метафоричних асоціативних карт в практиці психологічної допомоги має під собою глибоку теоретичну основу.

Так, Л. Степанова вказує, що психологічні механізми (апперцепція, проекція, ідентифікація тощо), які лежать в основі психотерапевтичного ефекту карт розкриваються у декількох теоретичних підходах: психоаналітичному, клієнтцентрованому підході К. Роджерса, когнітивному підході А. Бека, гештальт-підході Ф. Перлза, НЛП тощо [56].

Метафоричні асоціативні карти як інструмент психолога працюють саме тому, що в процесі роботи закономірності функціонування особистості, пов'язані з переживанням нею навколишньої дійсності, насамперед, відносин з соціальним оточенням, стають очевидними. В силу вибірковості сприйняття явищ апперцепції і проекції, клієнт бачить в малюнку на карті саме те, що відповідає його переживанням, що спричинені як актуальними життєвими ситуаціями, так і поглядами на життя, минулим досвідом, отриманими травмами.

Метафоричні асоціативні карти можна розглядати як мультимодальну стимуляцію, що викликає різноманітні асоціації у особистості: з одного боку є зоровий ряд, з іншого боку – використання наративної практик

Наративна терапія ґрунтується на ідеї про те, що ідентичність людини – уявлення про те, ким вона є – конструюється у формі історій (наративів) [41,166].

В ході наративної практики прояснюються смисли, цінності, наміри, мрії і можливості людей, простежується історія їх виникнення та розвитку. В результаті у людини формується «безпечна територія ідентичності», вона може поглянути на своє життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від безпосередньо пережитого, часто травмуючого, досвіду і здійснювати усвідомлений вибір, змінюючи своє життя в бажану сторону [40, 58].

Використання метафоричних асоціативних карт ґрунтується на використанні такого явища як проекція, що в рамках психоаналітичної теорії розуміється як проекція несвідомого. Проекцію як психологічне поняття вперше описав З. Фрейд, який вважав, що неврози виникають в тому випадку, коли психіка не може опанувати внутрішнім сексуальним збудженням, і тоді відбувається проекція (викидання) цього порушення до зовнішнього світу [46].

Визначаючи специфіку проектного підходу до дослідження особистості, Л. Франк вказує, що стимули, які використовуються в проективних методиках, не є строго однозначними, а допускають різну інтерпретацію – вони набувають сенсу для випробуваного не просто в силу об'єктивного змісту, а перш за все у зв'язку з особистісним значенням, що особистість, реагуючи в контексті власних думок і почуттів, приписує цим стимулам.

Л. Франк виділив загальні для всіх проектних методик ознаки:

- невизначеність, неоднозначність використовуваних стимулів;
- відсутність обмежень у виборі відповіді;
- відсутність оцінки відповідей випробовуваних як «правильних», так і «помилкових» [7].

Проективні методики вдало доповнюють психометричні, дозволяючи заглянути в те, що найбільш глибоко приховано, що вислизає від дослідника при використанні традиційних прийомів дослідження.

Як бачимо, МАК відповідають ознакам проективного методу дослідження особистості. Іноді метафоричні асоціативні карти так і називають «проективні».

Те, що клієнт приписує зображенню на карті певний сенс, є однією з форм проекції його несвідомого, яке трактується як накопичення всіх переживань, спогадів і витісненого досвіду.

Важливою властивістю несвідомого особистості є її активність, здатність викликати до життя такі внутрішні процеси і сили, які можуть привести або до творчої діяльності, або до негативної активності і опинитися руйнівними як для самої людини, так і для оточуючих [46].

МАК допомагають ідентифікувати поведінкові патерни і витіснені переживання, кожен новий погляд на карти може викликати до життя новий зміст. У цьому контексті метафоричні асоціативні карти використовуються як безпечний інструмент для особистої проекції.

В основі дії МАК лежить ще один важливий психологічний механізм – ідентифікація.

Процес ідентифікації сприяє залученню особистості в консультативну бесіду на основі обговорення зображення на карті.

В більшості вітчизняних і західних психологічних робіт ідентифікація визначається як уподібнення, ототожнення з ким-небудь, з чим-небудь в двох аспектах:

- як розпізнавання образу – ідентифікація об'єкта за рядом ознак, віднесення будь-якого об'єкта до певного класу об'єктів;
- як ототожнення з ким-небудь, з чим-небудь на рівні особистості.

В ході застосування МАК мають місце обидва ці процеси: клієнт розпізнає образи відповідно до своєї картині світу і ототожнює себе з «героем» або об'єктом на карті.

Саме на основі ідентифікації та проекції у клієнта під впливом зображення на карті виникає безліч асоціацій, які пов'язані з внутрішнім світом особистості, з несвідомими його частинами.

Можна виділити наступні рівні такого занурення:

- осмислення зображення – ідентифікація образів;
- впізнавання в образах відповідних проблем;
- осмислення проблем, їх частин, причин, можливих шляхів вирішення на метафоричному рівні – структурування та осмислення особистих проблем;
- перенесення результату метафоричної роботи в життя – прийняття рішень, що реалізуються у повсякденній діяльності особистості.

Такі рішення часто виникають несподівано як раптове осяяння, інсайт та сприймається як магічне послання зі сфери несвідомого.

Завдання психолога при роботі з МАК – спостерігати, враховувати, інтерпретувати спрямованість і «знак» асоціацій клієнта (негативні – позитивні), їх ширину і глибину щодо конкретного значущого образу.

Згідно з психотерапевтичною технологією роботи з МАК головним інструментом роботи з картами є певні комунікативні техніки:

- спонукання «розмови з картою»,
- уточнення,
- перефразування,
- вислуховування,
- резюмування,
- питання різного типу в залежності від стадії занурення в процес роботи.

На кожній стадії роботи з МАК раціонально застосовувати відповідні питання, які спонукають клієнта до асоціювання (етап ідентифікації образів), оцінки та дослідження символів проблем (етапи ідентифікації та осмислення проблем), дослідження шляхів вирішення проблем (етап прийняття рішення).

У назві карт присутнє слово «метафоричні», що прямо вказує на ще одне явище, завдяки якому карти виконують свою роботу. К. Маданес вказує, що вся людська поведінка може бути так чи інакше представлена мовою аналогій або метафор різного рівня абстрагування, оскільки кась частина всередині нас, так і залишається непізнаною і не піддається опису ніяких свідомих законів, і у цій

частині міститься знання про те, що насправді у нашому житті багато що можливо, і у ній є ресурси, а ключ до цієї частини лежить через образи або метафору» [33].

Метафора, діючи не безпосередньо, проте, потрапляє прямо в ціль, і той досвід, який в ній є, людина реально проживає – він стає її внутрішнім надбанням.

Досить часто клієнт не готовий розповісти про себе все або не може точно описати, що з ним відбувається. У цих випадках ми можемо працювати як би без змісту, пропонуючи клієнтові знайти карти, що метафорично відображають його проблему або стан, а потім приступаємо до їх опису.

Використання метафоричних карт є економічним (з точки зору витрати часу і сил) і екологічним (з точки зору безпеки клієнта) способом роботи з клієнтом, що додає різноманітність в інструменти психотерапевтичної роботи.

Метафоричність зображень МАК дозволяє клієнту абстраговано сприймати проблеми, що послаблює роботу психологічних захистів та дозволяє їх обійти. Метафоричність карт проявляється як на рівні сприйняття клієнтом картинки-зображення, так і на рівні його спілкування з психологом: можна вільно говорити про негатив на зображенні, не зв'язуючи його з собою; можна складати історії про героїв, досліджувати їх проблеми, шукати шляхи виходу зі складних ситуацій тощо [23].

Виходячи з цього, робота з МАК передбачає:

- опору на ресурс в самій людині;
- повне, занурення уваги клієнта і до клієнта в нерозривній єдності з активним слуханням один одного;
- фокусування не на пошуку патології клієнта, а на його силі, здібностях, можливостях і задатках;
- пошук ресурсів для вирішення проблеми [50].

Наше несвідоме завжди знає, як правильно вчинити, як знайти вихід з ситуації, що склалася, який вибір зробити, потрібно тільки навчитися до нього

прислухатися. Метафоричні асоціативні карти в цьому випадку виступають незамінним провідником і помічником.

Таким чином, важливими функціями карт в процесі роботи є:

- цілеспрямоване дослідження внутрішнього простору клієнта, його проблемних зон за допомогою асоціацій клієнта, образів, що ним віділяються;
- метафоричні інтервенції, які допомагають знайти шляхи та ресурси подолання проблем.

У своїй психокорекційній роботі з формування фрустраційної толерантності особистості за допомогою конструктивних копінг-стратегій ми звернулись до поширених авторських технік з використанням метафоричних асоціативних карт.

Всі вказані техніки знаходяться у вільному доступі і свого часу були особисто нами опрацьовані на курсах та вебінарах з навчання роботі з метафоричними асоціативними картами.

З тими досліджуваними, у яких діагностований низький рівень стратегії «Вирішення проблем» (за Д. Амірханом) - 4 особи, та дезадаптивний рівень за стратегією «Планування рішення проблеми» (за Р. Лазарусом) – 15 осіб ми використали техніку «Сфери життя», яка була розроблена О. Переваловою.

При виконанні цієї техніки використовуються колоди «Люди та Звірі» Н. Верникової або базові колоди «Хабітат», «Тотемні тварини».

Мета: усвідомлення актуального стану за основними сферами життя людини, пошук ресурсів, що сприяють особистому балансу, усвідомлення конструктивних спрямовань і стратегій руху в кожній сфері.

Кarti викладаються по горизонталі в лінію «Я і моя робота», або «Я і мій партнер», або «Я і мої батьки» тощо.

1-а карта і 1-е питання: Як я виглядаю зараз в цій сфері життя?

2-а карта і 2-е питання: Який ресурс допоможе мені прийти до бажаного балансу в цій сфері? (Мається на увазі сила і стратегія тварини, що зображена на карті).

3-а карта і 3-е питання: Як я буду виглядати і почувати себе в цій сфері, використовуючи вказаний ресурс та застосовуючи таку стратегію?

Спочатку вибираються перша та третя карти, а потім – друга, на якій зображена тварина.

Наводимо один з прикладів, коли досліджуваний, за його словами, був фрустрований необхідністю виконувати важку та нецікаву роботу.

Аналізуючи зображення на першій карті – будинки на схилах гір - досліджуваний сказав, що у цій ситуації він з одного боку, він відчуває себе у небезпеці, бо бачить небезпеку для мешканців цих будинків: з гір може зійти лавина, тим, хтом живе важко дістатися до лікаря тощо.

З іншого боку, досліджуваний відчуває впевненість, бо зображення на карті не викликає негативних емоцій, тіло реагує спокійно, тому він не може зрозуміти, чи дійсно вказана ситуація йому не подобається, чи ні.

Зображення третьої карти – літній індіанець, що замислено сидить на зеленій траві, – навіяло, за словами досліджуваного, почуття спокою та впевненості: «Все вже скінчено, не потрібно ні про що піклуватися. Все, що повинно померти, померло, і живуть ті, хто потрібен у житті».

На середній карті, яка повинна була допомогти клієнту досягти вказаного позитивного стану, зображена мураха, чії якості – терпіння, працелюбність, цілеспрямованість, здатність пристосовуватись до змін – на думку досліджуваного, є і в нього і вони можуть допомогти досліджуваному витримати необхідний час роботи, яка клієнту не подобається, але яка є тимчасовою і від якої з різних причин неможливо відмовитися.

Використання вказаної методики надало досліджуваному необхідні ресурси для вирішення проблеми, і він дійшов висновку, що тепер буде набагато спокійніше відноситися до того, що йому потрібно продовжувати свою роботу.

Також дуже ефективною виявилась ще одна техніка прийняття рішень, яка настільки адаптивна і проста у використанні, що вважається, мабуть,

однією з найкращих технік МАК, які застосовуються у роботі психолога на сьогоднішній день.

Техніка «Квадрат Декарта» була запропонована – звичайно, без використання МАК – Рене Декартом, французьким філософом, фізіологом, фізиком, механіком та математиком епохи Просвітництва.

Якщо у фруструючій ситуації людина не знає, як повести себе в ній, що вчинити, доцільно звернутися до квадрату Декарта. Цю техніку можна використовувати і без метафоричних асоціативних карт, але саме з ними рішення буде знайдено набагато швидше і воно буде більш ефективним, тому що відповідь була здобута з глибин підсвідомого та несвідомого.

Досліджувані отримували чотири питання, відповіді на які потрібно було обов'язково записати, щоб не забути якийсь аспект та не заплутатись у варіантах рішень.

Вказані чотири питання можна образно уявити як чотири пункти спостереження за проблемою, з яких можна розглянути її з різних сторін і отримати про неї найбільш об'єктивне уявлення.

Дуже важливо дати на кожен з чотирьох питань якомога більшу кількість відповідей, тому що це дозволить розглянути максимальну кількість особливостей проблеми.

Перше питання: «Що трапиться, якщо це станеться?»

Дане питання має на увазі пошук плюсів від отримання бажаного. Під словом «це» слід мати на увазі реалізацію прийнятого рішення.

Перше питання є найбільш очевидним і з цієї причини дуже важливо знаходити якомога більше відповідей, які будуть служити особистості мотивацією до прийняття рішення.

Друге питання: «Що трапиться, якщо це не відбудеться?»

Відповіді на друге питання показують, що трапиться, якщо людина відмовиться від реалізації прийнятого рішення, і все залишиться так само, як і було раніше.

Відповідаючи, досліджуваний повинен записувати всі переваги справжнього стану справ, які б він не хотів втратити.

Третє питання: «Чого не трапиться, якщо це станеться?»

Дане питання має на увазі пошук мінусів від отримання бажаного, тобто відповіді на третє питання будуть являти собою ту ціну, яку особистість повинна будете заплатити за реалізацію прийнятого рішення.

Четверте питання: «Чого не трапиться, якщо це не відбудеться?»

Відповіді на дане питання – це пошук мінусів від неотримання бажаного, пошук тих «не», що заважають особистості реалізувати прийняте рішення.

На цьому етапі досліджуваному рекомендується відповідати якомога швидше, спираючись на інтуїцію.

Вказану техніку ми використали на запит досліджуваної середнього віку, яка не знала, чи варто їй будувати якісь особисті стосунки з можливим партнером, якщо вона, вже давно вдова, має трьох дорослих дітей і, на її думку, вже не дуже молода.

На перше питання - «Що трапиться, якщо це станеться?» - вона дала такі відповіді:

- На карті зображений дельфін у глибині моря, у своїй стихії – я також буду почувати себе комфортно, якщо погоджусь будувати особисті стосунки.

- Дельфін на карті посміхається – я буду не тільки почувати себе комфортно, а й буду задоволена, ці стосунки принесуть мені радість.

Друге питання - «Що трапиться, якщо це не відбудеться?» - супроводжувалося картою з зображенням леопарда який сидить над людським тілом.

Відповіді клієнтки:

- Якщо я відмовлюсь від кохання, мене зжеруть, як цей леопард – свою жертву! Я буду сама себе «з'їдати» за те, що знехтувала почуттями, мене захлиснуть негативні емоції.

- Я буду самотньою та незахищеною, як жертва леопарда на цьому зображенні.

Третє питання - «Чого не трапиться, якщо це станеться?» – знову повернуло думки досліджуваної до позитиву:

- На карті птахи летять на тлі димлячих заводських труб, тобто вони – у отруйному повітрі, та і труби заважають їх польоту – цього не трапиться зі мною у нових стосунках: не буде ніякої отрути і ніяких перешкод.

Крім того, птахи – це символ свободи, яку я отримаю, якщо не піду проти свого почуття.

На четверте питання - «Чого не трапиться, якщо це не відбудеться? – жінка витягла карту, на якій одітий по-східному чоловік стоїть у річці і щось намагається вполювати.

Відповіді клієнтки:

- Гарне зображення: багато зеленого та блакитного, що радує око, - якщо я відмовлюсь від стосунків, то відмовлюсь і від радості.

- Чоловік на карті здобуває їжу, а це – ресурс, це сила і задоволення – я втрачу все це, якщо залишусь одна.

Досліджувана була дуже задоволена технікою – і тому, що знайшла рішення своєї проблеми, і тому, що отримала багато позитивних емоцій у процесі роботи з картами.

Техніку "Зміна полярностей" корисно застосовувати при використанні копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» (за Р. Лазарусом) – за цією стратегією зафіксовано 11 дезадаптивних виборів.

Автор – Н. Верникова.

Техніка призначена для актуалізації внутрішнього стану, дає можливість подивитися на проблему з іншої точки зору, навчає вмінню переводити негативні моменти в позитивні.

Рекомендується для індивідуальної і групової роботи.

У роботі була використана колода «Соре» («Подолання»), яка створена спеціально для роботи з травмами.

Клієнт описує свою неприємну ситуацію, через яку він відчуває себе фрустрованим. Йому пропонується витягнути з колоди карту, яка більш за інші не подобається клієнту, і записати у стовпчик всі негативні якості тієї ситуації, що зображена на карті.

Потім клієнту задаються запитання:

- «Які почуття викликає у Вас карта?»
- «Як реагує Ваше тіло на карту?»

Потім клієнту пропонується записати, яку користь можна мати від тих негативних якостей і знову задаються ті ж питання.

Потім така сама процедура проводиться з ситуацією клієнта – ефект завжди позитивний: клієнт по-іншому починає оцінювати ситуацію і виходить із стану фрустрації.

Досліджуваний згадав ситуацію, яку вже багато років сприймає як травматичну: у віці 4-х років йому довелося спостерігати жорстоку сварку між своєю матір'ю та її свекром.

На карті був зображений ведмідь, який відривав від невідомої жертви великий шмат м'яса і клієнт спочатку ототожнював себе з цією жертвою.

Але потім він назвав позитивні риси ведмедя:

- ведмідь – хижак, щоб вижити, він повинен полювати та їсти м'ясо;
- можливо, це – ведмедиця, якій необхідно годувати свою дитину, щоб та вижила;
- діти – продовжують наш рід, це своєрідне наше безсмертя: про них потрібно піклуватись – годувати та захищати.

Такий аналіз допоміг досліджуваному згадати причину конфлікту: дід був дуже незадоволений тим, що невістка постійно карає дитину, і він став захищати хлопчика, хоч і зробив це дуже грубо.

Коли досліджуваний це згадав, то зрозумів свого діда та пробачив його вчинок, і рівень фрустрації у досліджуваного, за його словами, суттєво знизився.

За стратегією «Пошук соціальної підтримки» за Д. Амірханом зафіксовано дуже низький рівень у 1-ї особи, низький - у 14-и осіб.

За методикою Р. Лазаруса дезадаптивно високий рівень зафіксовано у 4-х осіб.

Формувати вказану стратегію та знижувати рівень фрустрації у клієнтів за допомогою цієї стратегії доцільно за допомогою техніки "Від перешкоди до ресурсу" на основі метафоричних асоціативних карт.

Вказану техніку можна застосовувати і при використанні стратегій «Позитивна переоцінка» (за Р. Лазарусом) та «Вирішення проблем» (за Д. Амірханом) і «Планування рішення проблеми» (за Р. Лазарусом).

Автор техніки: Н. Вернікова.

Мета: прогнозувати можливі перешкоди на шляху до досягнення мети і трансформувати їх в додатковий ресурс.

Завдання: прогнозувати можливі перешкоди; знайти зовнішні ресурси, які допоможуть у подоланні перешкод; переводити "-" в "+"; розвивати позитивне мислення; відкрити творчий потенціал

Кількість осіб: індивідуальна або парна робота в групі.

Алгоритм роботи:

1. Усвідомте мету, до якої ви прагнете.
2. У відкриту витягніть дві карти:
 - 1) я на даний момент по відношенню до моєї мети;
 - 2) я досяг мети.
3. Із заздалегідь відібраних карт-перешкод «в закриту» витягніть кілька карт, які можуть стати перешкодами на шляху до досягнення мети ("рука сама візьме" стільки карт, скільки потрібно).
4. По черзі перевертаючи карти, опишіть, в чому полягає ця перешкода.
5. У відкриту підберіть "карту-ресурс", яка зможе перекрити "карту-перешкоду".
6. Перекрийте "карти-перешкоди" "картами-ресурсами".
7. Як тепер виглядає розклад?

8. Якщо ви задоволені тим, що вийшло, зробіть фото розкладу і подумайте над ним вдома, самотійно.

Висновки. У процесі роботи у людини часто відбуваються інсайти; приходять усвідомлення того, що на кожну перешкоду завжди знаходиться ресурс, який допомагає її подолати.

Цю техніку ми застосували у роботі з досліджуванню, у якої був досить незвичний запит: молода, симпатична жінка, яка працює у колективі, де переважають чоловіки, і цим чоловікам клієнтка, за її словами, подобається, яка зустрічається на даний момент з молодим чоловіком, дуже прихильним до неї, хоче, щоб психолог допоміг їй порадою, як вийти заміж саме за багатого чоловіка, а в її оточенні таких немає.

В ході бесіди ми вияснили, що багатий чоловік потрібен досліджуваній тому, що вона хоче вивчитися на косметолога та відкрити згодом свій косметичний салон, але заробляє вона мало, тому хоче знайти «спонсора».

Ми запропонували жінці вибрати дві карти, які б символізували її становище зараз та у щасливому майбутньому.

На першій вибраній карті зображено людську оголену (чи майже оголену) і зігнуту постать перед купою якихось нерозумілих речей – можливо, якогось лахміття.

Досліджувана навіть засмутилась, дивлячись на карту, і сказала, що також почуває себе сумною, пригнобленою, «голою, босою та голодною» і що нічого, крім якогось непотрібу, в неї немає.

Друга карта дещо заспокоїла жінку – зображений на ній райський куточок, з гарними зеленими та густими деревами і водоспадом нав'яз думки, що і вона, коли вийде заміж за багатого чоловіка, буде жити, як в раю: в неї буде багато «зелені» (іноземної валюти), і, взагалі, гроші будуть водоспадом на неї падати.

Коли потрібно було вибирати карти-перешкоди клієнтка спочатку вела мову лише про брак грошей, тоді ми за допомогою питань дали їй можливість

визначити, які перешкоди є у неї не до самого заміжжя, а до її мети – стати косметологом.

Досліджувана вибрала дві карти-перешкоди:

1. Щоб стати косметологом, потрібно закінчити які-небудь дорогі курси.
2. Щоб заробляти багато грошей, треба мати велику клієнтуру.

На першій карті-перешкоді було зображення працюючої жінки-негритянки з дитиною на спині. На карті, крім цих фігур, щось схоже на пустелю та сухе дерево поруч.

Ця карта також засмутила клієнтку: «От, так і я буду важко працювати, але не зароблю стільки грошей, щоб вистачило на курси, і все, що на мене чекає, - це безплідна пустеля і зовсім ніякої «зелені», тобто, доларів».

На другій карті зображено велике пусте крісло, людину, що на нього сперлася, та фігуру людини напроти, яку майже не видно.

Досліджувана сказала, що, мабуть, так буде і в неї – пусті крісла, відсутність клієнтів.

Ми запропонували жінці взяти карти-ресурси і відповідати з їх допомогою, до кого вона могла б ще звернутися, щоб отримати омріяну професію та жити таким життям, яке їй подобається.

На першій карті був намальований музикант, що грає на саксофоні на фоні лісу, а на першому плані – двоє «співаючих» вовків.

Досліджуваній карта сподобалась: «О! Музикант хоче грати і грає, і для нього не має значення, хто його слухає, - хоч би і вовки!»

Жінка подумала і сказала, що тепер не розуміє, чому вона так зациклилася на тих дорогих курсах – вона ж може звернутися і до безплатних мастер-класів, що є в інтернеті, і до матеріалів з косметології, які є в тому ж інтернеті, і до знайомих косметологів, якщо буде потрібна порада.

На другій карті, була зображена пара, яка про щось розмовляє на березі річки у місячну ніч, і досліджувана сказала, що і клієнтуру вона так зможе знайти – у бесідах, з подругами, родичами та знайомими, а потім, заробивши грошей, сама заплатити за курси, щоб отримати диплом.

Такий розклад жінці дуже сподобався, і вона сказала, що тепер зовсім не турбується про відсутність чоловіка-спонсора, тому що знає тепер, до кого звернутися за допомогою.

Отже, за допомогою метафоричних асоціативних карт досліджувана самостійно дійшла висновку, що завжди може знайти соціальну підтримку у вирішенні своїх проблем, і це дозволило їй також вийти зі стану фрустрації.

Копінг-стратегія «Самоконтроль» (за Р. Лазарусом) у нашому дослідженні частіше виступає як неконструктивна – 13 виборів дезадаптивного рівня з 25-и можливих, але її можна переформатувати та за її допомогою знизити рівень фрустрації.

З цією метою ми використали техніку Н. Бондар «Казка про золоту рибку».

Інструкція для клієнта.

«1. Приходимо до нашого Моря Бажань, вдивляємося, налаштуємося, закидаємо невід і дістаємо найактуальніше для мене зараз моє бажання.

Дивимося, формулюємо наше актуальне зараз бажання.

Про що воно?

Як воно Вам відгукується?

Чи справді необхідне Вам зараз?

Якщо ні, поясніть, навіщо тоді Вам випала саме ця карта?

Коли сумніви зникли, переходимо до другого етапу.

2. Закидаємо невід вдруге і дістаємо карту, що виконуватиме роль «золотої рибки».

Задаємо питання: «Що я буду робити, коли моє бажання здійсниться?» «Навіщо це?», «А як часто Ви чогось сильно бажали, а, коли отримали бажане, не знали, що з ним робити? І від незнання Ви просто розчарувалися і знецінювали отримане?»

Обов'язково записуємо відповідь на питання, тому що усна відповідь може бути несвідомо змінена або забута.

Коли ми підготували гарну зустріч для нашого бажання, переходимо до третього етапу.

3. Закидаємо невід втретє і дістаємо «Золоту рибку» - карту, яка повинна «відпустити» наше бажання.

Що це для нас: можливо, негативна установка, або страх, або сподівання, що хтось прийде і зробить все за Вас - і ще безліч варіантів?

Усвідомлюємо свої думки, приймаємо, що це дійсно так, доходимо висновку, що вказане ажання необхідно відпустити і його відпускаємо, бо, насправді, це було не наше бажання, а вимоги батьків чи середвища».

Бажання досліджуваної, дуже стриманої молодій жінки, у якій зафіксований дуже високий, дезадаптивний, рівень самоконтролю: «Хочу завжди тримати себе в руках, не виявляти своїх емоцій, бо це заважає роботі, навчанню та ускладнює спілкування у родині».

Жінка «в закриті» вибрала карту з колоди «Хабітат», на якій зображено у темних кольорах багато різної аудіотехніки і посередині – яскравий акваріум з золотими рибками.

Відповідь клієнтки: «О, це ніби шпигунський центр або приміщення, де поліція прослуховує чийсь розмови – все по-діловому, серйозно. Але акваріум якось «випадає» з цієї атмосфери – ніби ті, хто тут працює, хочуть мати якісь позитивні емоції у вільні хвилини.

Якось не зрозуміло – це ж робота, дуже відповідальна робота – не можна відволікатись. Для мене ці яскраві рибки – щось чужерідне, мені некомфортно дивитись на цю карту.

Але ж навіщо вона мені випала. Можливо це натяк, що емоції не зайві навіть у дуже серйозній роботі?»

Далі досліджувана витягла карту як відповідь на питання: «Що я буду робити, коли моє бажання здійсниться?»

На карті був зображений музикант, що грав на фоні лісу, та двоє вовків, яки чи незадоволено вили, чи «співали».

Жінка розгублено сказала: «То, можливо, і я так завию, кінець-кінцем, коли стану такою стриманою, як я хочу? Або мої рідні так завиють через мене?

Щось не дуже гарне майбутнє чекає на всіх нас, якщо бажання виконається.

Я думаю, що і музикант, можливо, настільки погано грає, що його і слухати ніхто не хоче – от він і пішов грати деревам та вовкам.

Я, мабуть, також буду дуже неприємною для всіх, якщо не буду дозволяти собі емоцій. І чому виникло таке бажання?

Дійсно, краще буде, якщо таке бажання не виконається – тепер я думаю, що мої ускладнення у всіх сферах якраз через те, що я намагаюся бути стриманою і придушувати свої емоції».

Для того, щоб вирішити, як жити без цього бажання, досліджувана витягла третю карту, на якій зображені великі, яскраві дерева, що ростуть прямо з річки, по якій пливе крокодил.

«На карті все так гарно, яскраво, думаю, що навіть крокодил тут задоволений чимось. Дійсно, коли все спокійно, можна давати спокій і емоціям – не виявляти їх надто бурхливо.

Проте виявити свою радість, чи смуток, чи злість, також не завадить, а, можливо, й допоможе у стосунках з оточенням».

Досліджувана завдяки цій техніці самостійно дійшла висновку, що рівень самоконтролю у неї надто великий і що у житті вона надто багато приділяє уваги зовнішній стриманості.

Таким чином, ми можемо сподіватися, що рівень фрустрованості у клієнтки знизиться і вона буде більш толерантною до фруструючих подій у своєму житті.

На нашу думку, використання вказаної техніки буде корисним при застосуванні її при роботі з клієнтами, які частіше обирають стратегію «Втеча-уникнення» (і за Д. Амірханом, і за Р. Лазарусом): вони часто бажають не втручатися ні в яку складну ситуацію або бажають, щоб все «само розсмокталося» тощо.

Якщо використати цю техніку у роботі з подібними бажаннями, вона може показати хороші результати у формуванні толерантності до фрустрації.

Техніку «Робота з переконанням» можна вважати універсальною і її можна застосовувати при використанні усіх стратегій – і за Д. Амірханом, і за Р. Лазарусом.

Оскільки стратегію «Конфронтація» на адаптивному рівні вибрали 84% досліджуваних і ще 16% - на дезадаптивному, ми вирішили використати у роботі з ними вказану техніку, розроблену М. Базловою.

На початку використання МАК ми ознайомили досліджуваних з терміном «переконання» та з особливостями роботи з цим явищем.

«Переконання - це якась тверда думка про те, як влаштований світ, як повинні йти справи, що можна дозволити, що ні тощо.

Переконання може бути засноване на знанні (особистому досвіді або досвіді інших) або на вірі (можливо, неусвідомленої).

При цьому воно може відображати дійсність чи якусь її частину, а також може не мати відношення до дійсності.

Можна виділити позитивні переконання – корисні для життя людини, що допомагають їй, та негативні переконання - ті, які не корисні для життєдіяльності людини.

Виходячи з цих переконань люди в однакових обставинах можуть зробити різний вибір.

Негативні переконання можуть бути різними: «Всі чоловіки ...», «У мене завжди не виходить ...», «У нашій країні ніколи ...».

Переконання часто містять узагальнення «завжди», «ніколи», «все» тощо.

Як правило, ми не змінюємо і не відкидаємо переконання клієнта, тому що людина - складна система і кожне переконання виконує певну функцію та пов'язане з іншими переконаннями, воно вписано в картину світу особистості, і

повне відкидання або кардинальна зміна якогось переконання може зруйнувати всю цю картину.

Якщо ж людина отримує більше усвідомленості щодо своїх переконань і картини світу, це дозволяє екологічніше знайти шлях індивідуальних змін».

Вказана техніка може бути корисною, коли клієнт розуміє, що негативне переконання, на його думку, ставить перешкоди до його мети на життєвому шляху.

«Алгоритм роботи:

1. Зауважте, який стан (відчуття, емоції, думки) у вас зараз.
2. Сформулюйте переконання, яке ви хочете дослідити (коротко, слів 7).
3. «В закриту» витягніть 5 карт:
 - 1-а карта – «Я»;
 - 2-а карта – «Який я, коли живу відповідно до цього переконання» (верхній ряд поруч з «Я»);
 - 3-я карта – «Які наслідки я отримую, якщо живу відповідно до цього переконання» (верхній ряд поруч з попередньою картою);
 - 4-а карта – «Який я, коли живу без цього переконання» (нижній ряд поруч з «Я»);
 - 5-а карта – «Які наслідки я отримую, якщо живу без впливу цього переконання» (нижній ряд поруч з попередньою картою).
4. Тепер відкривайте метафоричні карти одну за одною, розповідаючи, що ви бачите на зображенні, які якості і властивості у того, що є на картинці, що відчуваєте, коли це бачите, як це співвідноситься з вашим життям.
5. Які висновки ви можете зробити тепер, коли бачите всю картину цілком? Які виникають ідеї? Які рішення можете прийняти?
6. Як би ви сформулювали своє переконання зараз?
7. Відзначте, який у вас стан зараз».

Переконання досліджуваної, яка згодилася на застосування вказаної техніки: «Я впевнена, що маю багатий досвід, гарну освіту, тому на роботі

ніхто, крім начальства, не повинен йти наперекір моїм розпорядженням, а тим більше – наказувати мені».

Жінка витягла «в закриту» першу карту – «Я», на якій зображені темні постаті та яскраве саяво: деякі постаті розбігаються від світла, деякі – стоять у центрі і дивляться на саяво.

Досліджувана каже про себе, що вона – одна з тих постатей у центрі – та, що може втримати яскраве світло, та, що сильніша від інших.

На другій карті вихователька веде кудись маленьких дітей, вона грає на сопілці, на плечі у неї лежить палиця чи щось подібне.

Відповідь клієнтки: «Яка я з цим переконанням? Якось неприємне асоціація з Гаммельским щуроловом, який викрав дітей. Виходить, що я небезпечна і неприємна, я транслюю оточуючим якусь загрозу, тому ті, хто слабніше, вимушені йти за мною, хоч їм цього і не хочеться».

На третій карті зображені джунглі, де багато ліан обплутали скрепер.

Коментарій досліджуваної: «Наслідки мого переконання щось сумні: я також ніби обплутана ним, воно заважає мені рухатися, діяти, прирікає на непотрібність.

Лише тепер я розумію, що моя безапеляційність, намагання все робити лише по-своєму – це не так добре, як мені здавалося раніше».

Четверта карта, на якій зображена пума, що сидить на скелі, та яскраве сонце над нею, жінці сподобалась: «Без свого переконання я не втрачаю силу: пума на картинці не дивиться на сонце, але вона через це не стає слабкішою – з нею ніхто не піде зайвий раз на конфлікт. Значить, і я залишусь сильною і викликатиму повагу без цього переконання. Крім того, і я буду сама спокійною, і моє оточення також».

На п'ятій карті було зображення японки, що захоплено дивиться на маленьке дерево-бонсай: «Наслідки без цього переконання мені подобаються: на карті все спокійно, гарно, творчо. Я сама можу більш творчо відноситись до своїх ділових обов'язків і не командувати всім, а спокійно заохочувати до творчості».

Розглянувши всі карти, досліджувана зробила висновок, що колишнє переконання їй вже не подобається – воно призводило до постійних конфліктів, зіпсованого настрою тощо.

Жінка записала, що тепер буде набагато рідше використовувати стратегію конфронтації, буде менше конфліктувати зі співробітниками та з більшою повагою відноситись до інших точок зору.

Отже, з наведених прикладів застосування технік з метафоричними асоціативними картами, ми бачимо, що відповіддю на вплив фруструючого характеру є використання захисної копінг-стратегії, яка зберігається у підсвідомості і яка колись допомогла особистості впоратися з негативними переживаннями.

Якщо конструктивна копінг-стратегія не була свого часу сформована, то за допомогою метафоричних асоціативних карт психолог може допомогти клієнту її сформувати.

У свою чергу, наявність конструктивних копінг-стратегій дають можливість сформувати у клієнта толерантність до фрустрації, а значить, - уміння адаптуватися до складних ситуацій, уміння протистояти життєвим проблемам, можливість зберегти своє психічне здоров'я і не опинитися у стані депресії, апатії, розчарування.

Проведений емпіричний аналіз даних, отриманих за методиками та в результаті бесід і спостережень дав нам можливість:

1) дослідити роль конкретних різновидів копінг-стратегій для формування в особистості толерантності до фрустрації:

- за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана ми виявили, що досліджувані переважно звертаються до конструктивних (адаптивних) стратегій: відповідно, 84% (стратегія вирішення проблем) та 40% (стратегія пошуку соціальної підтримки);

- за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана було зроблено висновки про те, що переважна більшість досліджуваних використовує конструктивні стратегії: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної

підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивну переоцінку;

- аналіз «Методики діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (у модифікації В.В. Бойко)» дозволив зробити висновок, що у досліджуваних, у яких були адаптивні рівні за конструктивними стратегіями та низькі рівні – за деструктивними, рівень фрустрованості знижений (дуже низький) або невизначений – 44%;

2) довести гіпотезу, яка полягає у припущенні про те, що систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій, які полягають в застосуванні логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, в усвідомленні наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, у внутрішній незгоді зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та в активному пошуку підтримки в найближчого соціального оточення, сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин;

- розробити комплекс психокорекційних вправ, спрямованих на підвищення фрустраційної толерантності особистості з опорою на рівень сформованості в неї конструктивних копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

Одним з найважливіших завдань сьогодення є використання когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій подолання – «копінг-стратегій» з метою формування фрустраційної толерантності, що дає можливість особистості стати більш стійкою до сучасних стресогенних ситуацій у суспільстві.

Мета нашої роботи полягала у тому, щоб вивчити характер та особливості можливого впливу притаманних особистості копінг-стратегій на формування в неї фрустраційної толерантності.

В результаті теоретичного аналізу проблем впливу копінг-стратегій на формування фрустраційної толерантності були встановлені наступні закономірності:

- використання копінг-стратегій дозволяє особистості подолати фрустрацію за допомогою усвідомлених дій і спрямованості на активну взаємодію з ситуацією;

- фрустрація – це психічний стан, який виникає в результаті процесу фрустрованості, що розгортається в психіці з початком дії фрустратора – причини, що його викликала, щоб знизити рівень підвищеної чутливості до дії фрустраторів, необхідно сформувані у особистості толерантність до фрустрації, яка визначається як стійкість до несприятливих факторів;

- високий рівень фрустраційної толерантності обумовлюється конструктивними формами копінг-поведінки, низький – деструктивними.

Обґрунтовуючи методичне забезпечення дослідження, ми зробили аналіз діагностичного інструментарію вивчення впливу копінг-стратегій, притаманних особистості, на формування в неї фрустраційної толерантності, що дало нам можливість скласти комплекс діагностичних методик для емпіричного дослідження та обрати трансакційну теорію стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана (ситуаційно-динамічний підхід) як базову концепцію нашої кваліфікаційної роботи.

Емпіричне дослідження впливу копінг-стратегій особистості на формування в неї фрустраційної толерантності було проведене як послідовна перевірка поставленої у кваліфікаційній роботі гіпотези, яка полягає у припущенні про те, що систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій, які полягають в застосуванні логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, в усвідомленні наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, у внутрішній незгоді зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та в активному пошуку підтримки в найближчого соціального оточення, сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана дозволила зробити висновок, що більшість досліджуваних віддають перевагу конструктивним копінг-стратегіям:

- стратегія вирішення проблем – 84%, стратегія пошуку соціальної підтримки – 40%;
- стратегія уникнення – 16%.

Методика «Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана, показала, що респондентів можна умовно поділити на дві групи різні за чисельністю групи:

- 1) переважна більшість досліджуваних, які використовують конструктивні стратегії: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивну переоцінку;
- 2) менша кількість досліджуваних, які використовують деструктивні стратегії: конфронтацію та втечу-уникнення (до них ми включаємо і тих респондентів, що вибрали дезадаптивний, високий, рівень за кожною з стратегій).

За вказаною методикою у більшості респондентів переважає середній рівень та приблизно однакова кількість виборів, тобто всі стратегії застосовуються більш-менш рівномірно.

«Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана (у модифікації В.В. Бойко)» показала, що у досліджуваній групі не зафіксовані крайні позиції: дуже високий рівень фрустрованості, з одного боку, та відсутність фрустрованості - з іншого, тобто, усі досліджувані у тій чи іншій мірі фрустровані, проте майже половина з них - 44% - знаходиться в межах норми.

44% досліджуваних, у яких були адаптивні рівні за конструктивними стратегіями та низькі рівні – за деструктивними, мають знижений (дуже низький) або невизначений рівень фрустрованості.

56% досліджуваних, у яких були неадаптивні рівні за конструктивними стратегіями та високі рівні – за деструктивними мають помірний та підвищений рівень фрустрованості.

Таким чином, усі завдання, що були поставлені нами у роботі, виконані, а гіпотеза про те, що систематичне використання особистістю конструктивних копінг-стратегій, які полягають в застосуванні логічного аналізу проблем і можливих способів їх вирішення, в усвідомленні наявності достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами, у внутрішній незгоді зі складною ситуацією та впевненості у принциповій можливості знайти з неї конструктивний вихід та в активному пошуку підтримки в найближчого соціального оточення, сприяє формуванню в неї високого рівня фрустраційної толерантності до стресогенних життєвих обставин, була доведена.

На основі отриманих експериментальних даних ми розробили комплекс психокорекційних вправ щодо підвищення фрустраційної толерантності особистості методом використання метафоричних асоціативних карт з опорою на рівень сформованості в особистості конструктивних копінг-стратегій.

Перспективами подальших досліджень є особливості використання казкової метафори у корекційній роботі щодо подолання фрустрації

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск : Изд-во Урал. ун-та, 1986. 150 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 288 с.
4. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності в студентському віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 28 (52). С. 178-186
5. Большакова А. Н. Фрустрационная толерантность как составляющая психологической готовности пожарных к профессиональной деятельности в критических условиях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Херсон, 2000. 191 с.
6. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2007. 672 с.
7. Бурлачук Л. Ф. Введение в проективную психодиагностику. Київ: Вища школа, 1998. 48 с.
8. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев : Наукова думка, 1989. 165 с.
9. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част.7. Київ, 2009. С. 95-107.

10. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
11. Власенко Л.В. Соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів : дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 196 с.
12. Войцеховська О. В. , Закалик Г. М. Сучасні напрями психологічних досліджень допінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
13. Волкова Н. А. Как снять стресс. Донецк: Ноулидж, Донецкое отделение, 2011. 90 с.
14. Волянчук Н. Ю. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів. *Соціальна психологія*. 2005. № 4. С.101-112.
15. Дідух М. М. Конструктивна допінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дис. Канд.. психол. Наук : 19.00.06. Київ, 2018. 227.
16. Дубовицкая Т. Д., Эрбегеева А. Р. Проблема фрустрации у студентов на начальном этапе обучения в вузе. *Высшее образование сегодня*. 2008. № 9. С. 54–57.
17. Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. Психологическая поддержка студентов в преодолении фрустрации. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2010. Т. 12. № 5(2). С. 414–417.
18. Елизарова Т. Ю. К проблеме определения содержания феномена психологического преодоления. *Образование и повышение квалификации работников образования* : сб. науч. тр. Вып.14. Москва, 1999. Ч. 1. 208 с.
19. Захаров Н. П. Способ повышения психологической толерантности и стрессоустойчивости: Патент RU 2233179, 1997.
20. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

21. Иванцев Л. І., Иванцев Н. І. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79–85.
22. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412 с.
23. Киршке В. Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. Издатель : Моритц Эгетмейер. OH Verlag. Отпечатано в Германии. 2010. 240 с.
24. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва : Наука, 1983. 368 с.
25. Кіясь А. В. Ефективність копінг-стратегій вчителя як прояв його особистісного потенціалу. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. Т.14, Вип. 17. С. 336-344.
26. Коржова Е. Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации. *Психологические проблемы самореализации личности* / под ред. Е. Ф. Рыбалко, Л. А. Коростылевой. Вып.4. Санкт-Петербург : СПбГУ, 2000. С. 155-159.
27. Кочарян А. С. Преодоление эмоционально трудных ситуаций общения, в зависимости от сложности социальной перцепции : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня : спец. 19.00.07. Київ, 1986. 23 с.
28. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. ...д-ра псих. Наук : 19.00.13 / КГУ. Кострома, 2005. 476 с.
29. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ). *Журнал практического психолога*. Москва. 2007. № 3 С. 93-112.
30. Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющее физическое наказание детей : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.05. Санкт-Петербург, 2003. 22 с.

31. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс* / под. ред. Л. Леви. Ленинград: Медицина, 1970. С. 127-208.
32. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. Москва. *Психология мотивации и эмоций* : учебное пособие / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. Издание 2-е, стереотипное. Москва : ЧеРо : Омега-Л : МПСИ, 2006. С. 319-326. (Хрестоматия по психологии).
33. Маданес К. Стратегическая семейная терапия. Москва : Класс, 1999. 272 с. URL: <https://psyinst.moscow/biblioteka/?part=article&id=1173>
34. Мишина М. М., Перевощикова Г. С. Фрустрационная толерантность у студентов-психологов как показатель профессиональной и личностной зрелости. *Вестник Московского государственного областного университета*. Серия «Психологические науки». 2018. № 2. С. 6–18.
35. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Казань : Изд-во КГМА, 2003. 98 с.
36. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. Москва : Эксмо, 2010. 368 с.
37. Нартова-Бочавер С. К. “Coping-behavior” в системе понятий психологи личности. *Психологический журнал*. 1997. Том 18. №5. С. 20-30.
38. Одинцова М. А. Многоликость «жертвы», или немного о Великой манипуляции : (система работы, диагностика, тренинги) : учебное пособие / Российская акад. образования, НОУ ВПО «Московский психолого-социальный ин-т». Москва : Флинта : МПСИ, 2010. 250 с.
39. Остополець І. Ю. Диагностика і психокорекція професійних фрустрацій вчителя : автореф. дис. канд. психол. Наук : 19.00.07 / Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти. К., 2003. 20 с.
40. Попова Г. В., Милорадова Н. Э. Алгоритмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании. *Актуальні напрямки сучасної практичної психології і психотерапії* : матеріали

міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2013. С. 57-60.

41. Попова Г. В., Милорадова Н. Э. Ассоциативные карты как инструмент психологического консультирования. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія "Психологія"*, 2015. Випуск 50. С. 166-179.

42. Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Випуск 13. С. 207- 214.

43. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Солдатовой Г. У., Шайгеровой Л. А. Москва : Смысл, 2008. 172 с.

44. Психологический словарь / под общей науч. ред. П. С. Гуревича. Москва : ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. 800 с.

45. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. - Київ: Агропром-видав України, 1998. 348 с.

46. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 944 с.

47. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки : системне моделювання : монографія. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.

48. Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07 / КГУ, 2005. 22 с. URL: [http:// www.geocities.com](http://www.geocities.com) (дата доступа: 11.10.2006).

49. Сахарова В. Г. Методика Саула Розенцвейга «PF-study» и применение в курсе диагностики : методические указания для студентов / Морской государственный университет им. адм. Г. И. Невельского. Владивосток, 2007. 58 с.

50. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : Издательство «София», 2006. 368 с.

51. Сергиенко Е. А., Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. *Материалы Международной научно-практической конференции*. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. 426 с.
52. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: авторреф. дис. докт. мед. наук: Санкт-Петербург, 1994. 23с.
53. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 27. С 476 - 486.
54. Собчик Л. Н. Вербальный фрустрационный тест. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 26 с.
55. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Прокофьева Т. Ю., Кравцова О. А. Психодиагностика толерантности личности. Москва : Смысл, 2008. 172 с.
56. Степанова Л. Г. Метафорические ассоциативные карты: теоретические основания. URL: http://www.b17.ru/article/metaphorical_association_cards_the_new/
57. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності Київ : Либідь, 2003. - 376 с.
58. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института Психотерапии. 2002. 490 с.
59. Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т.10. №3. С. 160-169.
60. Холодова О. В. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.

61. Чехлатый Е. И., Веселова Н. В. Особенности отношения к здоровью и лечению, личностные конфликты и способы их разрешения (копинг-поведение) у больных неврозами. *Интегративные аспекты современной психотерапии*. Санкт-Петербург, 1992. 186 с.
62. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 544 с.
63. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис. ... д-ра мед. Наук : 14.00.45. Санкт-Петербург, 1995. 398 с.
64. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як копінг-механізм особистості. Матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2017 р.). Кам'янець-Подільський, 2017. С. 142–147.
65. Duncan B. The Founder of Common Factors: A conversation with Saul Rosenzweig. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2002. Т. 12. Р. 10–31
66. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation *J. of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, № 5. Р. 844– 854
67. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company Inc., 1984. 445 p
68. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. Hardiness and mental health. *J. of Personality Assessment*. 1994. V.63, № 2. P. 265 – 274.
69. Weiten W. Psychology: themes and variations. 3 rd ed., briefer version : Santa Clara University, 1996. p 555.

ДОДАТОК А

Методика «Индикатор копинг-стратегий»

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

Теоретические основы

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки, избегания.

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем - это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия поиска социальной поддержки - это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия избегания - это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания - суицид.

Стратегия избегания - одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Инструкция

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

- Полностью согласен.
- Согласен.
- Не согласен.

Обработка результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33.

Ключ

Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.

Ответ “Согласен” в 2 балла.

Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Интерпретация результатов (табл. А.1).

Таблица А.1

Нормы для оценки результатов теста

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Стимульный материал

1. Позволяю себе поделиться чувствами с другом
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи

7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне почувствовать себя лучше

8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией

9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора

10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах

11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий

12. Доверяю свои страхи родственнику или другу

13. Больше времени провожу один

14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению

15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение

16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы

17. Обдумываю про себя план действий

18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно

19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне почувствовать себя лучше

20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации

21. Избегаю общения с людьми

22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем

23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию

24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему

25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей

26. Сплю больше обычного

27. Фантазирую о том, как всё было бы иначе

28. Представляю себя героем книги или кино

29. Пытаюсь решить проблему

30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного

31. Принимаю помощь от друзей или родственников
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения

ДОДАТОК Б

Копинг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкмана

Описание методики

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Теоретические основы

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.

Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Обработка результатов

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

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

Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Интерпретация результатов

Описание субшкал

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Таблица Б.1

Бланк для ответов копинг-теста

	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

Продовження таблиці Б.1

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
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	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

Продовження таблиці Б.1

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
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

ДОДАТОК В

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности

Л. И. Вассермана в (модификация В. В. Бойко)

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности»

Прочтите каждый вопрос и укажите один наиболее подходящий ответ.

- 1 – полностью удовлетворен;
- 2 – скорее удовлетворен;
- 3 – затрудняюсь ответить;
- 4 – скорее не удовлетворен;
- 5 – полностью не удовлетворен.

Таблица В.1

Удовлетворены ли вы:	1	2	3	4
своим образованием				
взаимоотношениями с коллегами по работе				
взаимоотношениями с администрацией на работе				
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				
содержанием своей работы в целом				
условиями профессиональной деятельности (учебы)				
своим положением в обществе				
материальным положением				
жилищно-бытовыми условиями				
отношениями с супругом (ой)				
отношениями с ребенком (детьми)				
отношениями с родителями				
обстановкой в обществе (государстве)				
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				

Продовження таблиці В.1

сферой услуг и бытового обслуживания				
сферой медицинского обслуживания				
проведением досуга				
возможностью проводить отпуск				
возможность выбора места работы				
своим образом жизни в целом				

Обработка данных.

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен – 0, скорее удовлетворен – 1, затрудняюсь ответить – 2, скорее не удовлетворен – 3, не удовлетворен полностью – 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо:

- 1) получить отдельно произведение числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу;
- 2) подсчитать сумму этих произведений;
- 3) разделить ее на общее число ответивших на данный пункт. Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

Интерпретация результатов. Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

- 3,5–4 балла: очень высокий уровень фрустрированности;

- 3,0–3,4: повышенный уровень фрустрированности;
- 2,5–2,9: умеренный уровень фрустрированности;
- 2,0–2,4: неопределенный уровень фрустрированности;
- 1,5–1,9: пониженный уровень фрустрированности;
- 0,5–1,4: очень низкий уровень;
- 0–0,5: отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.