

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра загальної психології та психології розвитку особистості

(повна назва кафедри)

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему:

«Зв'язок життєвих орієнтацій особистості та стратегій долаючої поведінки»

«Relationship between life orientations of the personality and strategies of coping behavior»

Виконала: студентка денної форми навчання

спеціальність 053 Психологія

Янковська Крістіна Всеволодівна

Керівник: к. психол.наук, доцент Чачко С.Л. _____

підпис

Рецензент: к. психол. наук, доцент ОНПУ Кримова Н.О

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 4 від 26. 11.2020 р.

Завідувач кафедри

(підпис) Кіреєва З.О
(ПІП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від ____ 2020 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис) Псядло Е. М
(ПІП)

Одеса – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ	6
1.1. Поняття життєвих орієнтацій особистості у психолічній науці.....	6
1.2. Феномен долаючої поведінки в роботах зарубіжних та вітчизняних авторів.....	11
1.3. Життєві орієнтації особистості як один з основних факторів вибору долаючої поведінки.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ.....	22
Висновки до другого розділу	27
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ.....	28
3.1 Результати еміричного дослідження стратегій долаючої поведінки.....	28
3.2 Результати еміричного дослідження життєвих орієнтацій особистості ...	31
3.3 Опис та аналіз результатів дослідження зв'язку життєвих орієнтацій особистості та стратегій долаючої поведінки	36
Висновки до третього розділу.....	94
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	101
ДОДАТКИ.....	108

ВСТУП

Кожна людина в реаліях сучасного світу щодня піддається впливу стресових ситуацій. Висока конкуренція, швидкий ритм життя, випробування віковими кризами та окремими віхами долі, неймовірна кількість розрізненої інформації та обставини, що вимагають від людини складного вибору, оточують нас повсякчас. І цей список, звісно, далеко не повний.

Можливо, саме тому питання свідомого подолання стресу чи, іншими словами, долаючої поведінки, на даний момент, є одним з найбільш актуальних в психологічній науці, хоча й представляє собою порівняно нове поняття. Особливу увагу вчені приділяють факторам, що впливають на вибір особистістю певної копінг-стратегії, серед яких особливу роль, на нашу думку, відіграють життєві орієнтації, яким віддається перевага.

Вивчення даного питання дає змогу не тільки розширити теоретичні пізнання психологів у даному питанні, але й застосувати їх у практичних цілях. Наприклад, це може широко використовуватись у педагогічній, екстремальній, юридичній, клінічній та організаційній психології. Актуальність та практичне значення цього дослідження також полягає у необхідності пояснення детермінант вибору певних копінг-стратегій з різними життєвими орієнтаціями і можливого прогнозування способів реагування людини на стрес під час психотерапевтичного чи консультативного процесів, що значно полегшить роботу психолога. Не менш важливим є також питання розкриття причин деструктивних копінг-стратегій з точки зору її цінностей і можливу перебудову даної моделі поведінки у більш конструктивне русло.

Серед вчених, які займалися розробкою цієї теми можна виділити М.Рокича, С.Рубінштейна, Р.Б.Перрі, Дж. Дьюї, А.Мейнонга та К.І.Льюїса, М. Шелер та Н. Гартман. Серед українських психологів значний вклад у вивчення даної теми зробили Н.В. Родіна, В.І. Подшивалкіна, Б.В. Бірон, С.Д. Максименко, Т.С. Титаренко, О.О. Назаров. Проте єдина теорія, що відповідала б на всі запитання, не розроблена і досі.

Мета – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості життєвих орієнтацій особистості в залежності від стратегій долаючої поведінки.

Для досягнення мети необхідно вирішити кілька **завдань**:

1. Розглянути поняття життєвих орієнтацій як один з центральних компонентів психологічної структури особистості.
2. Розкрити феномен долаючої поведінки з точки зору наявних теоретичних поглядів у психології.
3. Проаналізувати особливості життєвих орієнтацій особистості в залежності від стратегій долаючої поведінки.

Об'єкт – життєві орієнтації особистості.

Предмет - особливості життєвих орієнтацій особистості в залежності від стратегій долаючої поведінки.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: теоретичний аналіз наукової літератури із систематизацією та зіставленням різних поглядів на досліджувану проблему.

Емпіричні методи: спостереження, тестування. З метою діагностування долаючої поведінки нами був застосований адаптований варіант методики SOPE К. Карвера, М. Шейера і Дж. Вейнтрауба - опитувальник з подолання стресу авторства Є.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої і Є.М. Осіна. Для аналізу ціннісної сфери особистості використовувалися два опитувальники: адаптовану версію тесту «Мета в житті» Джеймса Крамбо й Леонарда Махолика, а саме, тест сенс-життєвих орієнтацій Д.О. Леонт'єва та морфологічний тест життєвих цінностей В.Ф.Сопова й Л.В. Карпушиної.

Організація і база проведення емпіричної роботи: з метою виявлення особливостей життєвих орієнтацій особистості в залежності від стратегій долаючої поведінки нами було обстежено 50 студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І.Мечникова.

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список першоджерел та додатки. Загальний обсяг роботи 113 сторінок, з них основного тексту - 100 сторінок, таблиць – 13, рисунків - 4, список використаних джерел містить 71 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1 Поняття життєвих орієнтацій особистості у структурі наукового знання

Однією з головних рушійних сил в поведінці людини є система її цінностей. Вони складають її світогляд, розкриваються через певні паттерни взаємодії з оточенням та слугують своєрідним орієнтиром, коли людина постає перед вибором. Саме тому систему цінностей особистості в наукових колах також називають життєвими, або ціннісними, орієнтаціями. Але спершу звернемося до самого поняття «цінностей».

Феномен «цінностей» у якості принципово важливого компоненту займає місце у структурі багатьох наукових знань соціально-психологічного напрямлення. Тому воно не має однієї конкретної дефініції, що охоплювала би погляди кожного вченого, що його вивчав.

Значний інтерес до життєвих «цінностей» людини був помічений ще у період Античності. Так, відомий давньогрецький філософ Платон, розкриває це поняття через феномен «блага», який вибудовувавши їх у певну ієрархію, сподівався створити модель ідеальної держави. Однак першим, хто застосував, безпосередньо, термін «цінності» був Діоген, давньогрецький історик та філософ, коли описував погляди стоїків [46]. Проте, незважаючи на це дане поняття набуло значення, схоже з сучасним, на межі XIX-XX ст., коли вчені усього світу, споглядаючи широкомасштабні зміни у світогляді та способі життя свої сучасників.

У 60-х роках XIX століття поняття «цінностей» займає своє місце у системі наукового знання завдяки німецькому філософу Р.Г.Лотце, який розглядав їх як певну «значимість» для суб'єкта [36]. Існує також думка, що одним з перших це питання поставив німецький соціолог та філософ М.Вебер який наголошував, що цінності можна розглядати як певні «заповіді», служба

яким є обов'язком кожної людини. Крім того, цінності виступають не тільки мотивом людського вчинку, але й служать фундаментальними нормами суспільної думки [12].

У філософському словнику зазначено, що ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом людини, всією сукупністю її переживань. Вони відокремлюють значуще, істотне для даної людини від незначущого, неістотного [46].

У психології поняття цінностей виступає в якості соціального феномену, продукту життєдіяльності суспільства загалом і окремої людини зокрема, що значним чином впливають на світобачення людини та її поведінку. С. Л. Рубінштейн казав, що «цінність - це значимість для людини чогось у світі», яка виконує функцію орієнтира поведінки [60].

Одним з найбільших вкладів у вивчення «цінностей» та «життєвих орієнтацій» зробив М.Рокич. Він дає наступну дефініцію даному поняттю – це стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи остаточна ціль існування краща за інші з точки зору окремої особистості чи суспільства. Виділяється також два види цінностей: термінальні та інструментальні. Термінальні цінності – це переконання в тому, що якась остаточна ціль індивідуального існування з точки зору особистості чи суспільства варта того, аби до неї йти. Інструментальні цінності – уявлення про те, що якийсь образ діяльності з точки зору особистості чи суспільства найкращим у будь-яких ситуаціях. Це нагадує розрізнення на цінності-цілі та цінності- засоби. Ним також була розроблена методика на виявлення домінуючих цінностей людини [68].

Е. Дюркгейм характеризував «цінності» як ідеали, котрі є основними рушіями поведінки людини, на основі яких формуються цілі цивілізації [17]. Т.Парсонс каже, що цінності – це найвищі принципи, що забезпечують певну узгодженість всередині людської общини [44].

Важливо зазначити, що цінності не існують окремо одна від одної, а формують певну систему, що й направляє поведінку людини у певне русло.

Більш широким за «цінності» є поняття «ціннісних» чи «життєвих» орієнтацій. Вони включають структурний взаємозв'язок цінності та ціннісно орієнтованого суб'єкта.

Вони формуються за рахунок засвоєння соціального досвіду і виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях та ін., продукуючи світосприйняття особистості, відіграючи панівну роль у прийнятті рішень та паттернах поведінки.

У рамках психологічної науки життєві (ціннісні) орієнтації трактуються по-різному. Серед них можна знайти наступні тлумачення: «мораль людини», «детермінанти прийняття рішень», «складні узагальнені уявлення про цінності», «основний канал перетворення культурних цінностей у стимули та мотиви практичної поведінки людини». А.Н.Леонтьєв пропонує наступну дефініцію: ціннісні орієнтації – це «головні «мотиви-цілі, які здатні створити внутрішню психологічну виправданість існування людини, що складає сенс його життя». Д. Фільдштейн дає інше пояснення. Це інтегральна властивість і стан готовності особистості до того, щоб свідомо визначити і оцінити своє місце розташування в часі і просторі природного і соціального середовища, можливість обрати стиль поведінки і напрямок діяльності, ґрунтуючись на особистому досвіді і відповідно о конкретних умов мінливої ситуації [46].

Надзвичайний вклад у вивчення ціннісних орієнтацій зробив В.А.Ядов. Він вважає, що ціннісні орієнтації – це важливий елемент внутрішньої (диспозиційної) структури особистості. Вони формують найвищий рівень структурної ієрархії до певного способу сприйняття умов життєдіяльності, їх оцінці і поведінки, в актуальній чи довготривалій перспективі. При створенні моделі ієрархії диспозиційної структури особистості, саме ціннісні орієнтації він ставив на вершину піраміди. Найнижчий рівень зайняли фіксовані установки, після них – направленість інтересів особистості. Згідно з даною

теорією, ціннісні орієнтації формуються завдяки життєвому досвіду індивіда в ході соціалізації, контролюючи мотиваційну сферу особистості, її програми та стратегії діяльності, цілі та способи їх досягнення, взаємодію із соціумом [71].

Як і цінності, ціннісні орієнтації в психіці людини існують у формі ієрархічної структури, певної системи. Ця система формується на найвищому рівні розвитку особистості, регулюючи поведінку і діяльність особистості у найбільш значущих ситуаціях її соціальної активності. Від того, які саме ціннісні орієнтації є домінуючими, залежить розвиток особистості у певному напрямку.

А.Г. Здравомислов та В.А.Ядов наголошували, що стійка структура ціннісних орієнтацій визначає такі якості особистості, як активність життєвої позиції, завзятість у досягненні прагнень, вірність певним ідеалам та принципам, цільність, надійність; і, навпаки, протиріччя у системі призводить до непослідовності та непередбачуваності поведінки людини; недостатній розвиток ціннісних орієнтацій може вилитись в інфантилізм, керованість зовнішніми факторами у поведінці, конформізм. У першому випадку можна казати про зрілість особистості, у другому – про незрілість та маргінальність. Це необхідний момент для підтримки нормативного порядку у суспільстві [18].

Система ціннісних орієнтацій доволі складне утворення, що має в своїй основі три підсистеми: когнітивну, поведінкову та емотивну.

- когнітивна сфера – сукупність знань, суджень та переконань про об'єкт.
- емотивна – сукупність почуттів, емоційних оцінок об'єкта.
- поведінкова підсистема – сукупність певних дій, спрямованих на послідовну реалізацію ціннісних орієнтацій у поведінці людини.

Існує певна класифікація поглядів на життєві (ціннісні) орієнтації. Згідно з нею, виділяються два підходи до вивчення ціннісних орієнтацій - загальнопсихологічний та соціально-психологічний.

У рамках загальнопсихологічного підходу (Б. Братусь, Л.С. Виготський, А. Н. Леонтьєв, Г. Олпорт, С.Л. Рубінштейн, В. В. Столін, В. Франкл) сформульовані уявлення про те, що цінності в процесі соціалізації інтеріорізуються індивідом і стають «внутрішніми» регуляторами його поведінки, в той же час, детермінація поведінки «зовнішніми» соціальними регуляторами, в свою чергу, сама визначається «внутрішніми», психологічними особливостями людини, наприклад, його потребами, мотивами, вподобаннями й вже засвоєними цінностями. Виходячи з загальнопсихологічного розуміння, цінності мають смислову природу і, в зв'язку з цим, відносяться як до когнітивного утворення, так і до мотиваційній сфері. Тобто, цінності пов'язують когнітивну і мотиваційну сфери, забезпечуючи, таким чином, цілісність особистості [28].

У рамках соціально-психологічної концепції багато вчених (В.А. Ядов, А.Г. Здравомислов, Г.М. Андрєєва, В.Б. Ольшанський, В.А. Бодров, Я. Мусек, К. Клакхон, В.М. Бізова) розглядали цінності в складі загальної проблеми мотивації, тобто в зв'язку з джерелами активності людини. Цінності виступають як існуючі у свідомості кожної людини орієнтири, з якими він співвідносить свої дії. На основі цих орієнтирів складаються конкретні типи поведінки. В результаті такого подвійного положення ціннісні орієнтації здійснюють психічну регуляцію соціальної діяльності та поведінки суб'єкта в соціальному середовищі, оскільки вони направляють і коректують процес цілепокладання людини, визначають особливості і характер відносин особистості з навколишньою дійсністю і, тим самим, до певної міри детермінують особливості її поведінки. Існує велика кількість класифікацій і підходів до вивчення ціннісних орієнтацій [28].

Слід підкреслити, що ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом структури особистості, адже саме в них акумулюється весь життєвий досвід, накопичений особистістю в процесі її розвитку під час взаємодії з соціумом. Засвоювані ціннісні уявлення також служать для

індивіда своєрідним еталоном, з яким він постійно зіставляє свої інтереси, схильності і потреби та актуальну поведінку особистості.

1.2 Феномен долаючої поведінки в роботах зарубіжних та вітчизняних авторів

На сьогоднішній день питання долаючої поведінки у різних галузях психологічної науки не є досконально вивченим. Сам термін долаюча поведінка є дещо адаптованим варіантом зарубіжного - «копінг-поведінка», що вперше з'явився лише у другій половині ХХ ст. і цьому розумівся як прагнення індивіда розв'язати певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набутою, диференційованою її формою (опанування себе, стриманість, схильність до чогось) [56]

Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головні завдання копінгу – забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [56]

Сучасні дослідники, такі як Р. Грановська, Б. Карвасарский, А. Лібін, Є. Лібіна, І. Нікольська, Є. Соколова, В. Ташликов, визначають наступні характеристики власне копінг поведінки: усвідомленість, підконтрольність, адекватність сприйняття ситуації, ефективність подолання ситуації [1].

А.Т. Крюкова, досліджуючи копінг поведінку в рамках суб'єктного підходу, виділяє наступні її характеристики: усвідомленість, можливість вибору способу подолання, цілеспрямованість, контрольованість, соціально-психологічна обумовленість, можливість до навчання способам подолання [26]. Також вона зазначала, що при використанні саме копінг- поведінки, на відміну від механізмів психологічного захисту, веде до формування у

людини досвіду ефективного подолання, який у майбутньому значно допомагає у розрішенні подібних ситуацій у майбутньому.

У концепції Т. Уїлса і С. Шифман виділяється три стадії копінг поведінки. Перша стадія полягає у підготовці, спробах прогнозу подальших подій. На стадії безпосереднього опанування здійснюються конкретні когнітивні і поведінкові зусилля для подолання ситуації і вирішення конкретних задач. На завершальній стадії суб'єкт здійснює дії для обмеження збитків від критичної події з метою швидкого повернення у вихідний, нормальний стан [1].

У українській психології вивчення даного феномену ще знаходиться на етапі формування, проте вже зараз існує цілий список робіт вітчизняних авторів, які зробили значний внесок до проблеми копінг-поведінки. Безумовно, це Г.С. Костюк, С.Д. Масименко, В.А. Роменець, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна, Б.В. Бірон, В.І. Подшивалкіна та М.М. Дідух.

Якщо казати про сучасні теорії, які пояснюють копінг-поведінку, то найбільш обширною є їхня класифікація професором Одеського національного університету ім. Мечникова Н.В. Родіної [49]. Вона виділяє такі концепції: трансакційну теорію; когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію; теорію атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії [56].

Засновниками трансакційної теорії можна назвати Г.Сельє і Р. Лазаруса. Виникла ця концепція на засадах теорії стресу Г. Сельє. Стрес, до речі, пояснював він як це неспецифічну реакцію організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію, і стверджував, що надмірний вплив стресу на людину у тандемі з неможливістю реалізувати відповідь на нього через соціальні фактори призводить до психічних і, навіть, фізіологічних порушень організму [62]. Р. Лазарус, в свою чергу, доповнив дану теорію, додавши до неї ще одну детермінанту. Він наполягав, що копінг, як

стабілізує чинник, надає можливість людині уникнути цих порушень і ефективно подолати стресову ситуацію, адаптуватися до неї [1].

Основна думка даної теорії полягає в тому, що подолання стресу людиною може мати два варіанти: згідно з першим, людина безпосередньо взаємодіє із ситуацією, однак, у другому випадку, вона цілком може сфокусуватися на власній оцінці ситуації і без реальних дій для розв'язання проблеми, тобто змінюється не ситуація навколо, а лише ставлення до неї.

Таким чином долаючи поведінка у контексті трансакційної теорії пояснюється як когнітивні і поведінкові зусилля, що постійно змінюються, спрямовані на управління специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються з точки зору відповідності ресурсам індивіда [48]. Регуляція між особистістю і середовищем, згідно з ідеями Р. Лазаруса і С. Фолкмана, відбувається завдяки двом важливим процесам: когнітивній оцінці та копінгу. Таким чином, структура копінг-процесу починається зі сприйняття стресу, далі – когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання й оцінка результату дій [56].

Як і трансакційна, наступна теорія, когнітивно-мотиваційно-міжособистісна, також передбачає копінг-стратегії, орієнтовані на проблему чи емоції. Різниця полягає в тому, що когнітивно-мотиваційно-міжособистісна концепція акцентує свою увагу на емоційних станах людини.

Зв'язок між емоціями та копінгом пояснюється авторами не тільки тим, що копінг направлений на зміну емоційного стану людини, а й тим, що ступінь ефективності застосованої копінг-стратегії наділяється людиною певними емоціями, що значно впливає на подальші способи реагування на стрес.

Наступна концепція, теорія атрибуції мотивації і емоцій Б. Вайнера, наголошує, що зміст каузальної атрибуції, впливаючи на очікування індивіда, його емоції, мотивацію, має значний вплив на регуляцію поведінки.

Нагадаємо, що у широкому сенсі каузальна атрибуція – це процес, коли люди, маючи невелику кількість інформації, роблять висновки про причини поведінки людини або подій, що відбулися.

Свій погляд на природу копінг-поведінки мають і представники ресурсної теорії, де якість подолання стресу залежить від наявних у людини ресурсів для цього. Виникнення даної концепції пояснюється необхідністю обґрунтування причин ефективності подолання стресу одними людьми і абсолютною непристосованістю інших. При цьому роль оцінки ситуації, на відміну від попередніх теорій, була не такою значною, як кількість ресурсів для її подолання. Так, С. Гобфолл відзначає, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивного оцінювання. На його думку, стрес виникає тоді, коли ресурсам індивіда загрожує втрата або вони вже втрачені, або спроба індивіда отримати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів закінчується невдачею [15].

«Ресурси - це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні. Іноді їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціуму» [15]

Таким чином представники ресурсної теорії наголошують, що саме від характеру і ступені наявних ресурсів залежить успішність подолання проблеми. Наприклад, встановлено, що люди, з невеликими ресурсами, частіше обирають стратегію уникнення порівняно з тими, хто не відчуває в них нестачу [15].

Багато українських психологів присвятили дослідження копінг-поведінці саме у рамках ресурсної теорії. До прикладу, О.О. Назаров аналізував роль індивідуальних ресурсів особистості при подоланні стресу, пов'язаного з професією, представників МНС України [15]. В.В. Грандт

присвятив свою роботу вивченню копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я робітників екстрених служб [15]. А робота про взаємозв'язок між особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій осіб юнацького віку та часовою перспективою була написана українською дослідницею А. М. Большаковою.

Останньою концепцією із списку є проактивний підхід, який стверджує, що важливим компонентом процесу копінгу є саме відчуття визначеності, а не тільки час події чи її оцінка. Як пише М.М. Дідух: «Копінг може спрямовуватися на подолання, або на компенсування втрати чи збитків від події, що вже сталася (реактивний копінг), на подолання загроз, що насуваються або компенсування їх (антиципаторний копінг), на вибудовування ресурсів для подолання наслідків події, яка потенційно може відбутися (превентивний копінг) та на вибудовування ресурсів для подолання наслідків ситуацій, які являють собою складні завдання й життєві виклики (проактивний копінг).

Другий підхід до проактивного копінгу подано у роботах Л. Еспінволл і Ш. Тейлор. Вони визначили проактивний копінг як зусилля, що вживаються перед потенційно стресовою подією з метою запобігання їй або зміни, перш ніж вона відбулася. Автори виділяють звичайний копінг, антиципаторний копінг і проактивний копінг. Звичайний копінг - це результат переживання негативних життєвих подій, він спрямований на зниження середових або інтрапсихічних впливів, викликаних такими подіями, та на їхнє подолання. Антиципаторний копінг містить підготовку до стресового впливу події, що наближається, імовірність якої досить висока [56].

Значна кількість досліджень українських психологів проведена в контексті теорії проактивного копінгу. Так, Н.В. Родіна вивчала роль проактивного копінгу у подоланні особистістю життєвої кризи [57]. Проактивному подоланню стресових ситуацій особистістю на прикладі студентів ВНЗ, присвячено дослідження Б.В. Бірона. Автором сформульовано основні системні параметри проактивної особистості: автономія, аутопоезис,

ієрархічність. Встановлено, що проактивний копінг відповідає потребам, які забезпечують розвиток здібностей та самоактуалізацію особистості. При цьому ресурсними чинниками проактивного подолання виступають проактивна установка, загальна самоефективність, автентичне життя та навчена ресурсність. Дослідником введено поняття «копінг-вектор». Як універсальна категорія подолання, проактивний копінг-вектор характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище [3]. Підхід до встановлення співвідношення понять «проактивний копінг» і «особистісний потенціал» обґрунтовано у монографії В.І. Подшивалкіної [48].

1.3. Життєві орієнтації особистості як один з основних факторів вибору стратегій долаючої поведінки

Питання вивчення поведінки людини в стресовій ситуації – одне з найактуальніших в системі психологічних знань. Широке коло дослідників розглядало його в контексті аналізу, насамперед, факторів, що продукували вибір певної стратегії копінг-поведінки. Особливої уваги, на нашу думку, в даному контексті заслуговують життєві орієнтації особистості. Як відомо, сформована система особистісних цінностей і смислів є одними з центральних ланок, що регулюють поведінку і діяльність. Таким чином, систему цінностей і смислів особистості можна розглядати в якості бази, орієнтира її поведінки в важких життєвих ситуаціях[21].

На сьогоднішній день існує мало даних, які б стосувалися даного питання. Не розроблена єдина система поглядів, що описувала б взаємозв'язок цих понять, але існує цілий ряд досліджень наших сучасників, які в тій чи іншій мірі, розкривали його. Зокрема, цим займалися І.В. Шагарова, В.В. Шипілова, О.Ю. Коржова, Н.А. Андріянова та І.В. Діденко О.В. Губарева, Т.С. Табурова та О.Н. Саковська.

Коржова О.Ю. вивчала взаємозв'язок між життєвими орієнтаціями та долаючою поведінкою особистості. Для аналізу стратегій копінг-поведінки

весь спектр життєвих ситуацій був поділений на дві категорії - важкі ситуації і ситуації, що приносять задоволення. Розглянуто стратегії поведінки в одновимірній типології суб'єкт-об'єктних орієнтацій (суб'єктна орієнтація - об'єктна орієнтація) і двомірної, яка представлена на основі двох вторинних ортогональних шкал «транс-ситуаційна творчість» (перетворює життєву активність) і «транс-ситуаційний локус контролю». Ця типологія включає чотири типи орієнтацій в життєвих ситуаціях: «творець», «гармонізатор», «користувач» та «споживач». Суб'єктно- і об'єктно-орієнтовані особи, в цілому, характеризуються приблизно однаковою кількістю обраних стратегій у важких ситуаціях і в ситуаціях, що приносять задоволення, істотним переважанням адаптивних стратегій над дезадаптивними. У важких ситуаціях представники обох орієнтацій звертаються до стратегій безпосереднього і опосередкованого реагування, орієнтованого на внутрішній світ, і до професійно орієнтованих стратегій. Суб'єктно-орієнтовані рідше обирають спрямовані на інших людей стратегії, а об'єктно-орієнтовані – поза професійно орієнтовані (в порівнянні з іншими стратегіями). Суб'єктно-орієнтовані, займаючи більш активну позицію, менше, ніж об'єктно-орієнтовані, пристосовуються до справи і людей, вважаючи за краще займатися творчістю, звертатися до філософії, природи, а в невдачі звинувачувати себе, намагатися «забути» про ситуацію, про яку «згадує» організм. В ситуаціях, що приносять задоволення, для обох орієнтацій притаманний приріст уваги до свого внутрішнього світу, відбувається зміна самооцінки. Більш висока активність суб'єктно-орієнтованих проявляється в зверненні до позапрофесійної діяльності - сублімації, творчості, а також в приписуванні успіху собі. Для об'єктно-орієнтованих характерні більш пасивні стратегії, вони йдуть в фантазії, приймають успіх як належне і займаються очікуванням наслідків. В цілому, суб'єктно-орієнтовані частіше, ніж об'єктно-орієнтовані, обирають більш ефективні стратегії (адаптивні), тоді як об'єктно-орієнтовані частіше зосереджують свій вибір на дезадаптивних стратегіях [28].

В дисертаційному дослідженні Є.В. Жолобова більш детально розкрита структура і специфіка долаючої поведінки як адаптаційного процесу на різних моделях суб'єктності з урахуванням їх ціннісних орієнтацій. У представників суб'єктної орієнтації провідними цінностями є самостійність, стимуляція і досягнення. Їх ціннісна сфера відрізняється активною спрямованістю, цілісністю структури та відсутністю явних протиріч. Провідними стратегіями подолання є планування, прийняття відповідальності і позитивна переоцінка. У об'єктно-орієнтованих осіб провідними цінностями є самостійність, доброта, гедонізм. У структурі ціннісної сфери спостерігається протиріччя між цінностями нормативного та індивідуального порядку. Серед стратегій подолання превалює втеча / уникнення, що характеризує їх незрілість і неконструктивність. У «творців» серед ціннісних орієнтацій домінують самостійність, стимуляція і досягнення, серед стратегій подолання - планування і прийняття відповідальності. У «гармонізатора» серед ціннісних орієнтацій переважають самостійність і гедонізм, серед стратегій подолання - прийняття відповідальності і планування. У «користувачів» серед ціннісних орієнтацій домінують стимуляція і самостійність, серед стратегій подолання - планування і пошук соціальної підтримки. У «споживачів» серед ціннісних орієнтацій домінують самостійність, доброта і безпека, серед стратегій подолання - самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча / уникнення. «Творці» і «гармонізатори» більш позитивно, в порівнянні з «користувачами» і «споживачами», сприймають ситуацію, шукають в ній позитивні сторони, але при цьому можуть переоцінювати значущість своєї ролі і відчувають почуття провини за те, що відбувається. Для них характерна розвинена рефлексія, що проявляється в більш різноманітному і багатому емоційному відгуку. Іншою особливістю «творця» і «гармонізатора» є тенденція вбудовувати (інтегрувати) результат ситуації в свій життєвий досвід. «Користувач» і «споживач» менш схильні приймати на себе відповідальність за ситуацію, відповідно, рідше відчувають почуття

провини і докори сумління, важку ситуацію сприймають частіше негативно і «однобоко», в чорно-білих тонах [28].

Саковська О.Н. також вивчала дане питання і дійшла наступних висновків. Вона казала, життєві орієнтації особистості складають основу смислової спрямованості суб'єкта. При цьому в якості ядерних пластів особистості виступають ціннісно-сміслові структури, а в якості інструментальних - типові способи поведінки і емоційного реагування, особистісні риси, здібності та ін. Від ціннісно-сміислової структури, що є центральним регулятором життєдіяльності людини, залежить в якій мірі людина сприймає виклики життя як стресові для нього, або ж він може сприймати їх як певний ресурс подолання, і визначати його способи. Можна припустити, що застосування тих чи інших копінг-стратегій пов'язано з характеристиками ціннісно-сміислової сфери особистості, яка визначає організацію як життєвого простору в цілому, так і окремих ситуацій життя. Люди, які усвідомлюють сенс і спрямованість життя, які думають про себе як про сильних особистостей і переконані в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймають рішення і втілюють їх у життя, несуть відповідальність за свої рішення, прийняті на підставі особистих цінностей, задоволені своїм життям і вибирають копінг, спрямований на раціональний аналіз проблем і пошук адекватного рішення. Такий стиль поведінки є продуктивним при вирішенні складних ситуацій. Людина, що здатна об'єктивно поглянути на себе збоку, вільно приймає рішення і несе за них відповідальність і в нього немає необхідності часто використовувати копінг, побудований на емоціях. Також було виявлено наступне. Чим вище показник емоційно-орієнтованого копінга, тим нижче рівень «локус контролю - Я», і навпаки, чим вище самовідчуття «Я - господар життя», тим рідше виникає необхідність вдаватися до емоційного реагування на ситуацію, немає необхідності залучення інших у свої переживання. Кореляційний аналіз показав наявність значущої позитивної зв'язку між копінг, орієнтованим на уникнення, і показниками результативності. Чим вище у

випробуваного задоволеність прожитого частиною життя, відчуття, що він є сильною особистістю, яка контролює своє життя, в цілому приймає свою життя як осмислене, тим частіше він буде вдаватися до копінгу, орієнтованого на уникнення стресової ситуації. Також чим вище випробовуваний оцінює результати свого життя, свою радість прожитим етапом життя, тим більше він використовує відволікання як копінг-поведінки в стресовій ситуації. Існує ще такий зв'язок. Чим більше людина має цілей в майбутньому, чим більше надає осмисленості свого життя, тим вище показник соціального відволікання в ситуації стресу. Можна припустити, що такі люди потребують соціальної підтримки оточуючих. Чим вище рівень самотрасценденції, тим більше людина пізнає себе, розуміє, що йому подобається і чого він хоче, тим більше відкритим він стає для оточуючих, тим більше він готовий у важкій ситуації звернутися до близьких і друзів за підтримкою. На підставі проведеного дослідження, можна зробити висновок про існування зв'язку між вибираними копінг-стратегіями і ціннісними підставами особистості.

І.В. Шагарова, В.В. Шипілова вивчали взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та копінг - поведінки співробітників банку у професійних стресових ситуаціях. Була виявлена позитивна кореляція між певними копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями. Наприклад, між ціннісною орієнтацією «високий матеріальний благоустрій» та такими копінгами як «активний копінг», «планування», «стримування конкуруючої діяльності». Співробітники банку, для яких матеріальне положення є важливим елементом життя в ситуації стресу демонструють поведінку, як направлена на вирішення проблеми, вони концентруються на труднощах, а інші сфери життя переносять на другий план, а також планують власний час та стратегію подолання. Позитивна кореляція також простежується між орієнтацією на «прийняття та повагу з боку інших» та наступними копінгами: «пошук інструментальної соціальної підтримки», та «звернення до релігії». Таким чином, люди, що цінують прийняття та повагу з боку інших, частіше за

інших під час професійного стресу схильні до пошуку схвалення з боку соціуму та розради в релігії. А от ті, хто вважає соціальну активність головною цінністю майже не користуються такими копінгамі як «гумор», «стримування» та «концентрацію на емоціях». Тобто, чим більше людина направлена на активність в соціумі, тим менше вона здатна стримувати активне подолання проблемної ситуації, при цьому для неї не характерно шуткувати над цим чи концентруватися на власних емоціях.

Висновки до першого розділу:

Нами була проаналізована наукова література на предмет взаємозв'язку між життєвими орієнтаціями особистості та вибором нею певних стратегій долаючої поведінки. Першим ми вивчали життєві орієнтації і виявили, що можна виділити два підходи до вивчення ціннісних орієнтацій - загальнопсихологічний та соціально-психологічний.

Розкрито також феномен долаючої поведінки в контексті існуючих теорій і концепцій: трансакційної теорії; когнітивно-мотиваційно-міжособистісної теорії; теорії атрибуції мотивації й емоцій; ресурсної теорії та проактивної теорії.

Також нами було проаналізований взаємозв'язок копінг-поведінки людини та її життєвих орієнтацій. Розкрили основні віхи досліджень цієї теми у сучасній психологічній науці.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

Дослідження зв'язку життєвих орієнтацій особистості та стратегій долаючої поведінки проводилося нами у три етапи. На першому були виділені мета, завдання, предмет і об'єкт дослідження, проведено теоретичний аналіз існуючих поглядів і теорій на питання життєвих орієнтацій, копінг - поведінки особистості та їх взаємозв'язку, окрім цього, були обрані основні методики їх емпіричного дослідження та складено програму дослідження.

Другий, основний, етап характеризується безпосереднім проведенням емпіричного дослідження. З метою виявлення особливостей долаючої поведінки в осіб з різними типами характеру нами було протестовано 50 студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету ім. І.І.Мечникова. Тестування випробовуваних проводилося в групі, кожен з них мав не тільки персональний бланк для відповідей, але і окремий тест-опитувальник з інструкцією.

Для досягнення мети дослідження нами було вибрано три психолого-діагностичні методики. Для аналізу долаючої поведінки особистості застосовувався адаптований варіант методики COPE К. Карвера, М. Шейера і Дж. Вейнтрауба - опитувальник з подолання стресу авторства Є.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої і Є.М. Осіна. Для аналізу ціннісної сфери особистості використовувалися два опитувальники: адаптовану версію тесту «Мета в житті» Джеймса Крамбо й Леонарда Махолика, а саме, тест сенс-життєвих орієнтацій Д.О. Леонт'єва та морфологічний тест життєвих цінностей В.Ф.Сопова й Л.В. Карпушиної.

На заключному етапі була проведена обробка та інтерпретація отриманих даних. Використовувалися такі методи обробки даних, як: кількісний аналіз (описові статистики, кореляційний аналіз) та якісний

аналіз. Отримані результати були співвіднесені з метою та гіпотезою. Були сформульовані висновки.

Розглянемо обрані методики дещо детальніше. Перша з них - опитувальник з подолання стресу авторства Є.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої і Е.М. Осина. Мета використання цієї методики – аналіз стратегій долаючої поведінки респондентів. Опитувальник з подолання стресу є адаптацію опитувальника COPE, створеного К. Карвером, М. Шейером і Дж. Вейнтраубом на основі теоретичних уявлень Р.Лазаруса і власної теоретичної моделі. Російською мовою методика адаптована і була валідизована в 2010 році П.А. Івановим и Н.Г. Гараняном і в 2013 році Є.І. Рассказовою, Т.О. Гордєєвою і Є.М. Осіним.

Оригінальний опитувальник COPE був розроблений для описання не тільки мінливих ситуаційних копінг-стратегій, а й для розкриття стійких ключових моделей реагування людей на стрес в залежності від особливостей їх особистості. На відміну від Р.Лазаруса, розробники опитувальника стверджують, що проведена ним диференціація типів поведінки у стресовій ситуації лише на два варіанти: фокусування на проблемі та фокусування на емоціях, що виникли внаслідок цього, є занадто спрощеною. У ряді робіт, починаючи з ранньої роботи по апробації методики, були продемонстровані надійність і валідність методики, а також її факторна структура.

На даний момент існує два варіанти адаптації оригінального опитувальника, валідність і надійність яких була підтверджена неодноразово. Проте нами був вибраний останній з них, що належить Є.І. Рассказовій, Т.О. Гордєєвій і Є.М. Осіну.

Внутрішня структура адаптованої методики включає в себе наступні шкали: активне подолання (активні дії, направлені на подолання стресової ситуації), планування (розробка стратегій поведінки в складній ситуації), пригнічення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами діяльності, іноді, ігнорування певних речей з метою кращого подолання стресової ситуації), стримування подолання (очікування на

кращий момент для дій і стримування імпульсивних дій), пошук соціальної підтримки інструментального характеру (бажання отримати пораду чи допомогу), пошук соціальної підтримки з емоційних причин (бажання знайти співчуття, розуміння і моральну підтримку), концентрація на емоціях і їх активний вираз (фокусування на негативних емоціях та їх прояв), позитивне переформування та особистісне зростання (переоцінка стресової ситуації у ключі позитиву), заперечення (відмова вірити у те, що сталося, спроби заперечувати реальність), прийняття (прийняття реальності, стресової реальності), звернення до релігії (віра як засіб подолання), використання «заспокійливих» (використання алкоголю, медичних засобів, наркотиків у якості можливості уникнути від проблеми), гумор (сміх, жарти з приводу ситуації, що сталася), поведінкове ухилення від проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, направлених на взаємодію зі стресором), ухилення від проблеми у думках (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних зі стресовою ситуацією) [50].

Друга методика – тест сенс-життєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва.

Метою використання її у дослідженні є вивчення життєвих орієнтацій респондентів для подальшого виявлення кореляційних зв'язків між ними та копінг-поведінкою у вибірці. Даний тест є адаптованою версією тесту «Мета в житті» Дж. Крамбо та Л. Махолика. Досліджуваним пропонується пари протилежних тверджень, з яких необхідно вибрати більш притаманний респондентові та надати йому оцінку у вигляді цифрового значення від 0 до 3.

Увазі дослідника методикою пропонується 5 субшкал: мета життя, її результативність та процес, а також локус контролю Я та життя.

Шкала мети у життя дає характеристику наявності чи відсутності в досліджуваній особистості певної мети в майбутньому. Низькі бали можуть говорити про схильність людини жити минулим чи теперішнім. Високі ж бали показують людину цілеспрямовану чи, навпаки, прожектера, плани якого не мають зв'язку з реальністю та особистою відповідальністю.

Процес життя (інтерес до нього та емоційна насиченість) показує, наскільки людина сприймає власне життя як цікаве, емоційно насичене та наповнене сенсом. Низькі бали свідчать про незадоволеність власним життям тут і зараз, при чому майбутнє чи минуле може оцінюватися протилежним чином.

Результативність життя, вдоволення самореалізацією – оцінка пройденого відрізка життя, його продуктивності та осмисленості. Високі бали при низьких балах інших шкал можуть свідчити те, що людина живе минулим і зараз він доживає власне життя. Низькі бали – невдоволеність життям.

Локус контролю Я. Високі бали цієї шкали, зазвичай, у сильних особистостей, котрі будують власне життя у відповідності до власної мети до принципів. Низькі бали – свідчення невіри у власні сили та здатність керувати власним життям.

Локус контролю життя. Високі бали притаманні людям, що звикли контролювати власне життя, вільно приймають рішення і втілюють їх у життя, а низькі – фаталістам, які впевнені, що життя людини не є підконтрольним свідомості людини, тому намагатися змінити його не є доцільним [33].

Третя методика - морфологічний тест життєвих цінностей В.Ф.Сопова й Л.В. Карпушиної. Метою використання її у дослідженні є вивчення життєвих орієнтацій респондентів для подальшого виявлення кореляційних зв'язків між ними та копінг-поведінкою у вибірці.

Даний тест слугує для вимірювання параметрів мотиваційно - ціннісної сфери особистості та діагностики основних життєвих цінностей людини. Виникла вона як результат використання подальшого вдосконалення методики І.Г. Сеніна.

Під цінністю тут розуміється відношення суб'єкта до певних явищ, об'єктів і надання ним статусу важливих, життєво необхідних людині. Виділяються наступні цінності: саморозвиток, духовне вдоволення,

креативність, соціальні контакти, власний престиж, матеріальне положення, досягнення і збереження власної індивідуальності.

Саморозвиток – дослідження власних індивідуальних особливостей, постійний розвиток власних здібностей та інших особистісних характеристик.

Духовне вдоволення – керування принципами морально - етичної сфери, домінування духовних аспектів над матеріальними.

Креативність – реалізація власних творчих можливостей, прагнення змінювати навколишній світ.

Соціальні контакти – вміння побудувати міцні стосунки у різних сферах життя, розширення власної соціальної взаємодії, реалізація своїх соціальних ролей.

Соціальний (власний) престиж – завоювання визнання у суспільстві шляхом побудови власної поведінки на основі слідування певним соціальним вимогам.

Матеріальне положення – звернення до факторів матеріального благополуччя як основному сенсу життя.

Досягнення – постановка та вирішення певних життєвих задач як головна цінність в життя.

Збереження індивідуальності – надання переваги власним думкам над суспільними, тяготіння захищати власну неповторність та незалежність.

Життєві цінності реалізуються через різні сфери життя, що представляють собою певну соціальну сферу життєдіяльності, в якій людина проявляє себе. Її сприйняття та значимість для кожної людини унікальні. У дані методиці розгляду підлягають наступні сфери: професія, освіта, сім'я, суспільне життя, захоплення та фізична сфера [22].

Висновки до другого розділу:

Отже, для досягнення мети дослідження нами було вибрано три психолого-діагностичні методики. Для аналізу долаючої поведінки

особистості застосовувався опитувальник з подолання стресу авторства Є.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої і Є.М. Осина.

Вона розглядає наступні копінг-стратегії: активне подолання, планування, пригнічення конкуруючої діяльності, стримування подолання, пошук соціальної підтримки інструментального характеру, пошук соціальної підтримки з емоційних, концентрація на емоціях і їх активний вираз, позитивне переформування та особистісне зростання, заперечення, прийняття, звернення до релігії, використання «заспокійливих», гумор, поведінкове ухилення від проблеми, ухилення від проблеми у думках.

Для аналізу ціннісної сфери особистості використовувалися два опитувальники: адаптовану версію тесту «Мета в житті» Джеймса Крамбо й Леонарда Махолика, а саме, тест сенс-життєвих орієнтацій Д.А.Леонт'єва та морфологічний тест життєвих цінностей В.Ф.Сопова й Л.В. Карпушиної.

Тест сенс-життєвих орієнтацій Д.О. Леонт'єва розглядає п'ять субшкал: мета життя, її результативність та процес, а також локус контролю Я та життя.

Третя методика - морфологічний тест життєвих цінностей В.Ф.Сопова й Л.В. Карпушиної виділяє наступні цінності: саморозвиток, духовне вдоволення, креативність, соціальні контакти, власний престиж, матеріальне положення, досягнення і збереження власної індивідуальності. Вони реалізуються через певні сфери буття: сфера професійного життя, освіти, сфера сімейного життя, громадської активності, сфера захоплень та сфера фізичної активності.

Отже, з допомогою вище зазначених методик, було можливо проаналізувати зв'язок життєвих орієнтацій особистості та стратегій долаючої поведінки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1 Результати емпіричного дослідження стратегій долаючої поведінки

У рамках написання дипломної роботи нами була досліджена долаюча поведінка студентів ОНУ ім. І.І. Мечникова, віком від 17 до 23 років. Згідно з результатами, були виявлені наступні тенденції. Найрозповсюдженішою копінг-стратегією в даній вибірці стало позитивне переформулювання та особистісний ріст. Це означає, що більшість з групи звикла віднаходити позитивні моменти в стресовій ситуації та, зробивши певні висновки, змінювати власну поведінку на більш адаптивну. На другому місці за частотою вибору стала емоційна соціальна підтримка. У важкі для себе часи значна кількість людей звертається за допомогою до інших для отримання підтримки та слів заохочення. Часто обирали також інструментальну соціальну підтримку, активне подолання та гумор. Такі люди бажають отримати пораду та допомогу у складній ситуації, самостійно вирішити існуючу проблему чи знизити шквал напруження чи тривоги завдяки жарту, відповідно. Наступними за ранжуванням стали планування та пригнічення конкуруючої діяльності. Це означає, що серед копінгів доволі часто звертаються ще й до стратегій, що пов'язані з продумуванням власних дій та тактики подолання стресу, а також повної концентрації на проблемі задля її вирішення та ігнорування побічної діяльності. Дещо менше обирали стратегію прийняття. Тобто поведінка, що характеризується примиренням з існуючою ситуацією, хоча й наявна в даній вибірці, але не займає провідні позиції. Рідко зустрічалися прийняття заспокійливих та ухилення від проблем у думках. Таким чином, звернення до ліків чи інших засобів заспокоєння подібного характеру та використання різних видів активності задля того, аби відволіктись від стресової події, не занадто популярний

спосіб подолання. Ще менше використовують заперечення. Спроби не помічати проблему та ігнорувати її наявність – копінг не розповсюджений. Зовсім не зустрічалися копінги – ухилення від проблем у поведінці, стримування та звернення до релігії. Представимо дані у вигляді графіка.

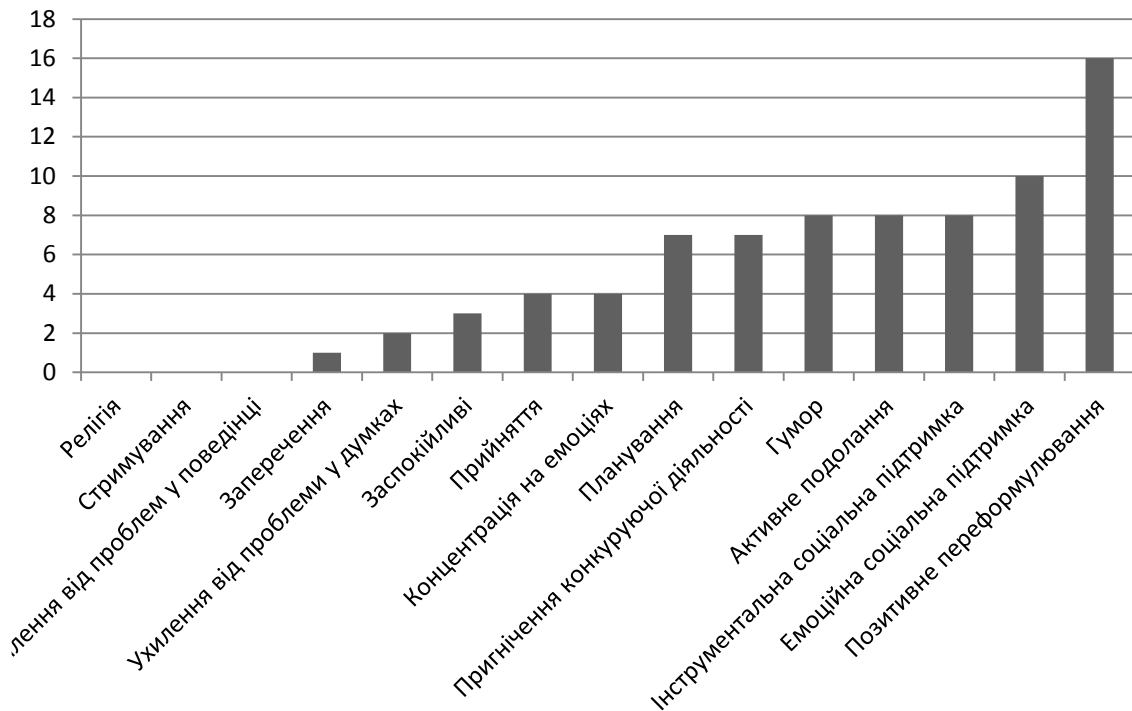


Рис. 3.1. Результати дослідження стратегій долаючої поведінки

Таким чином, можна зробити наступні висновки. По-перше, тенденція вибору певних копінг-стратегій у якості домінуючих при подоланні стресової ситуації, зводиться до вибору ними здебільшого адаптивних копінгів конструктивного характеру. Нагадаємо, що адаптивні копінги характеризуються певними якостями. Серед них – адекватність кризовій ситуації, наявність позитивного ефекту, стратегії направлені на вирішення проблеми, а не її ігнорування, існує взаємодія з оточуючими та зовнішнім світом/ проблемою, своєчасність та благополуччя у психологічному та фізичному станах. Саме ці якості відповідають описам стратегій долаючої поведінки, що знаходяться на верхніх позиціях у представленій вибірці. А дезадаптивні залишились, здебільшого, внизу списку.

По-друге, вибір домінуючих копінг-стратегій був зумовлений певними факторами. В першу чергу, до них можна віднести вік досліджуваних. Так,

знаходячись на початку свого життєвого шляху, люди, як правило, з оптимізмом дивляться у майбутнє, що, як відомо, покращує шанси подолання стресу, а вже позитивний досвід у вирішенні проблеми напряду збільшує вірогідність подолання в подальшому. Вибір позитивного переформулювання та особистісного зростання у якості домінуючого для більшості студентів з вибірки можна пояснити специфікою їх майбутньої професії, адже, знаючи причини власних станів, способи конструктивного вирішення ситуації та позитивні аспекти випробувань (як от особистісне зростання) у випадку стресу з ними набагато легше впоратися. Звернення до соціальної підтримки пояснюється тією ж причиною, адже сферу психології вибирають, зазвичай люди комунікативні та направлені на взаємодію з соціумом. Частий вибір наступного копінгу за списком, а саме, активного подолання, можна пояснити двома причинами: перша – це, знову ж таки, специфіка майбутньої професії, бо люди даного складу, багато знаючи про стрес та його природу, мають достатньо засобів для боротьби з ним, а, отже, виберуть, скоріше, подолати стресову ситуацію, ніж ігнорувати її; друга – тенденція активної життєвої позиції серед молоді. Віковими параметрами та певними настроями у суспільстві, що характеризуються мотивами легкого відношення до складних ситуацій, пояснюється велика частота вибору гумору в якості подолання. Концентрація на проблемі, без відволікання на іншу діяльність, цілком вписується у загальну картину вподобань у даній певних стратегій. Тому, пригнічення конкуруючої діяльності, як засіб впоратися з труднощами, в повній мірі, корелює з поведінкою людини, що активно вивчає психологію і звертає на подібні речі особливу увагу. Ще один копінг, планування, пояснюється особливим відношенням вибірки до ситуації стресу. Знаючи, усі моменти, що стосуються даного питання, майбутні психологи намагаються заздалегідь продумати способи подолання та власну поведінку. Значно менше обиралися стратегії концентрації на емоціях, прийняття та використання заспокійливих. Це пояснюється, знову ж специфікою світосприйняття людини, що активно вивчає психологію. У

момент стресу вмикаються адаптивні копінги, що направлені на пряму взаємодію з проблемою, а представлені стратегії такими не є, тож, за законами роботи психіки, перевага одних стратегій виключає можливість активного використання протилежних ним способів подолання. Тією ж причиною можна пояснити майже повне ігнорування наступних стратегій: ухилення від проблем у думках та заперечення. Психологи направлені, скоріше, на взаємодію з проблемою, а вищеперечислені копінги, слугують засобом її уникнення. Зовсім не вибиралися ухилення від проблем у поведінці, заперечення та звернення до релігії. Перші дві не використовуються через причину, що представлена для попередніх стратегій, а остання – через особливості світогляду, притаманні сучасній людині, адже з розвитком науки все менше людей приймає релігійні догми.

3.2. Результати емпіричного дослідження життєвих орієнтацій особистості

У нашому дослідженні однією з першочергових задач було виявлення основних життєвих цінностей людей, представлений у вибірці.

Дослідження життєвих орієнтацій здійснювалося нами за допомогою двох методик: адаптована версія тесту «Мета в житті» Джеймса Крамбо й Леонарда Махолика, а саме, тест сенс-життєвих орієнтацій Д.А. Леонт'єва та морфологічний тест життєвих цінностей В.Ф.Сопова й Л.В. Карпушиної. Нижче наведемо результати кожної з них.

Морфологічний тест життєвих цінностей дає можливість проаналізувати життєві цінності людини та домінуючі для нього сфери буття.

Згідно з результатами дослідження, найхарактернішою життєвою цінністю для даної вибірки є матеріальне положення. Другою за списком є духовне вдоволення, за нею слідує соціальні контакти, потім – досягнення та саморозвиток. Наступна за частотою вибору – збереження індивідуальності, одразу ж за нею – креативність. І на останньому місці – соціальний престиж.

Представимо вищенаведені результати у вигляді графіка.

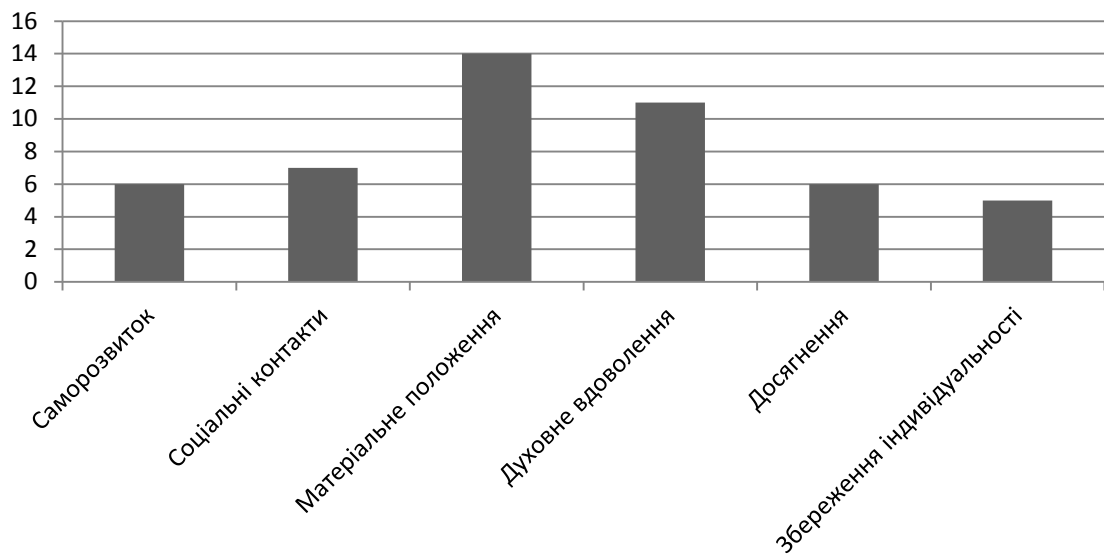


Рис.3.2 Результати дослідження життєвих орієнтацій особистості

Слід зазначити, що вибір певної життєвої орієнтації в якості домінуючої можна пояснити впливом певних факторів. Наприклад, як вже було сказано, найбільше число людей обрали матеріальне положення як основну цінність. Це може обумовлюватися таким параметром, як вік (17-23 р.) респондентів та суспільні настрої молоді. Згідно з класифікацією Л.С.Виготського, даний період входить до юності. За його вченням основною діяльністю є професійне самовизначення. Підліток у минулому, він виходить на новий рівень якості життя, прагнучи самостійності та ідентифікації себе як дорослої людини та зрілої особистості. Матеріальне положення в даному випадку грає одну з ключових ролей. Адже саме можливість самостійно забезпечувати себе – важливий критерій у визначенні себе як дорослої та від повільної людини. Цікаво, що другою, одразу ж після матеріального положення, йде орієнтація на духовне вдоволення. Але це також можна пояснити віком досліджуваних. Адже на рівні з фінансовою незалежністю, одним з важливих якостей дорослої людини є побудова ним власної картини світу з наявними в ній моральними стандартами та духовними цінностями. Наступною слідує орієнтація на соціальні контакти. Це, знову ж таки, пов'язано з віковими параметрами. На даний етап у багатьох людей припадає

перша закоханість, серйозні відносини та формування дружніх відносин, які є надзвичайно важливою складовою для розвитку особистості, але в цей час зав'язуються не тільки неформальні відносини, приклад яких наведено вище, а й формальні. Часто люди від 17 до 23 вперше влаштовуються на роботу і вчаться налагоджувати контакт з керівництвом, колегами чи клієнтами, якщо робота пов'язана зі сферою послуг. Однакову кількість балів набрали орієнтації на досягнення та саморозвиток. Пов'язуючи це з параметрами вікових задач, ми вкотре пояснюємо логіку вибору саме цих орієнтацій. Дивлячись на те, що людина в цей період намагається здійснити професійне самовизначення та до кінця сформувати власну картину світу, вона норить досягти успіху у навчанні та роботі, аби не тільки самоствердитись, а й розширити межі власних можливостей. Для цього їй постійно треба розвиватися. В першу чергу це стосується отримання вищої освіти. Дещо менше обирали орієнтацію на збереження індивідуальності. Переходячи від підліткового віку, де збереження та відстоювання власної індивідуальності – одна з головних задач розвитку особистості, юнак потрошку відмовляється панівного статусу цієї орієнтації і обирає, скоріше, ті, що направлені на виявлення самостійної життєвої позиції. Небагато обирали орієнтацію на креативність. Ми пов'язуємо це з декількома факторами: по-перше, креативність, в цілому, не дуже поширена серед людей як основна цінність, люди здебільшого концентрують увагу на самому вирішенні проблеми, а не на унікальності цього вирішення. По-друге, це більш характерно для підліткового віку, аніж для юнацького. Найменше обирали орієнтацію на соціальний престиж. Це стане пріоритетнішим на більш пізніх етапах особистісного зростання.

Дана методика мала ще й додаткові шкали, які можуть бути об'єднані у єдину категорію – основні сфери життя особистості. Всього автори методики виділяють шість сфер, серед них – професія, захоплення, фізична сфера, освіта, суспільне життя та сім'я.

Згідно з результатами дослідження, найважливішою сферою для студентів є освіта, друге місце посідає сфера професії, після неї – захоплення. Потім за частотою вибору йде сім'я, наступна – суспільне життя, закінчує список – фізична сфера. Представимо це у вигляді графіку.

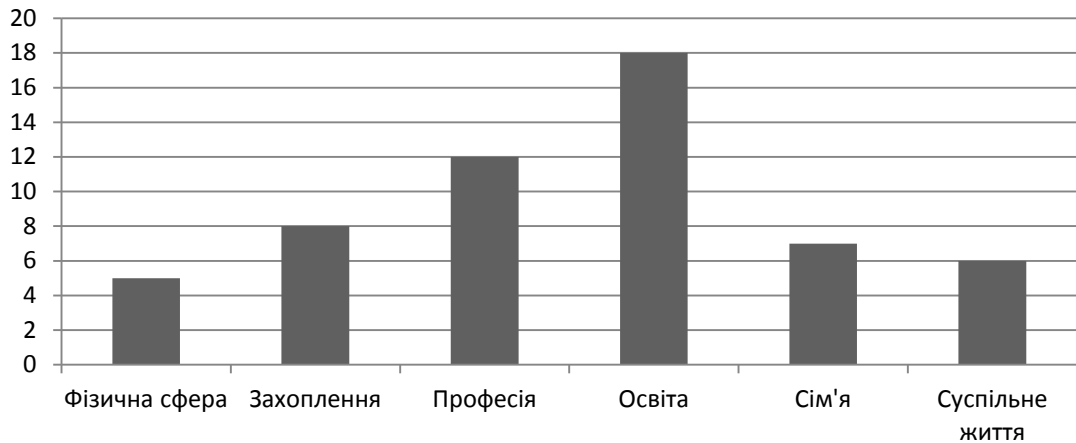


Рис.3.3 Дослідження життєвих орієнтацій особистості за провідними сферами буття

Вибір освіти в якості провідної сфери життя – цілком передбачуваний результат для студентів. Дивлячись на вік та основний рід занять, саме ця сфера й мала зайняти перше місце при ранжуванні. Наступна за списком – сфера професії. Як вже зазначалось вище, однією з головних задач даного вікового періоду є професійне самовизначення. Саме тому сфера професії займає майже найвищий щабель. Трійку лідерів замикає сфера захоплень. Це може пояснюватися декількома причинами: по-перше, захоплення – важливий аспект нашого життя, спосіб відволіктися від буденних справ і зайнятися улюбленою справою; по-друге, юнацький вік – період, коли знаходиться в пошуках власної ідентичності та місця у житті, а захоплення – один із способів це зробити. Дещо менше вибирали сімейну сферу, вона займає середній рівень. Це пов'язано з тим, що людина в юнацькому віці знаходиться на проміжному етапі між виходом з батьківської сім'ї та побудовою власної, тому це дуже важливий аспект, проте на перший план виступають професійна та особистісна ідентифікація. Наступні сфери – суспільне життя та фізична сфера, хоча й присутні в свідомості

представників вибірки, але не займають лідируючі позиції. Перша – через вік, друга – через специфіку майбутньої професії з направленням на інтелектуальну сферу.

В рамках другої методики оцінюється джерело сенсу буття людини за допомогою наступних шкал: загальна осмисленість життя, його мета, результативність та процес, а також локус контролю Я та життя через надання їм певної оцінки – віднесення до одного з рівнів: високого, середнього та низького.

Згідно з результатами дослідження, частота вибору того чи іншого рівня для усіх шкал відповідає класичному закону нормального розподілу ознак, тобто для всіх, окрім категорії процесу, є характерним вибір середнього рівня, як основного. Зобразимо це у вигляді графіка.

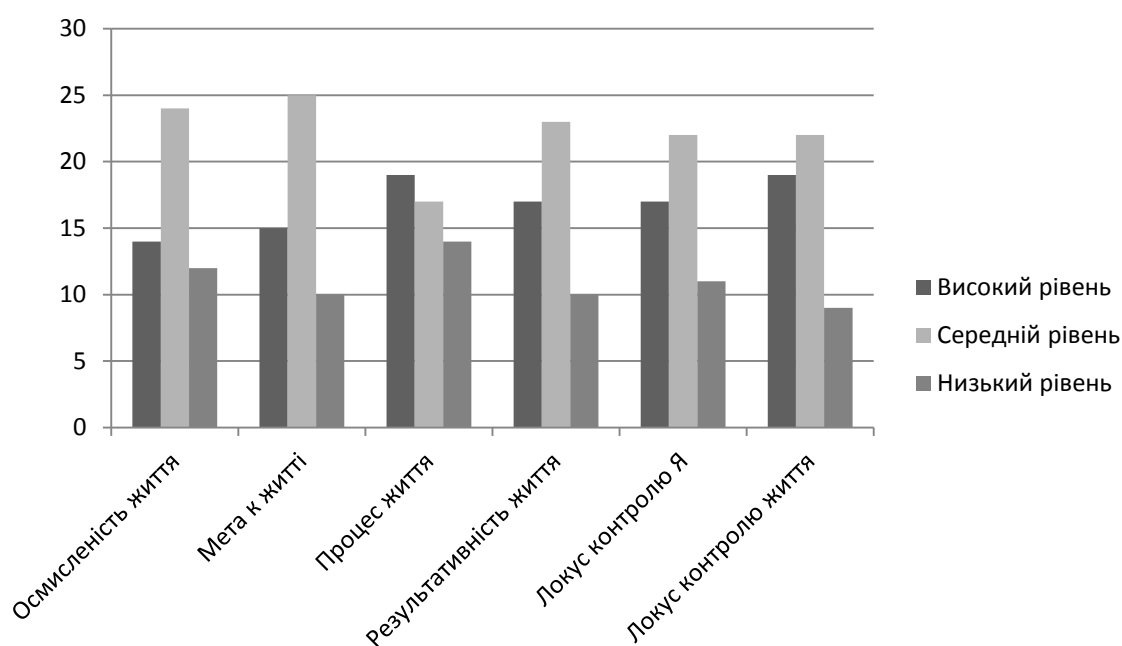


Рис. 3.4 Дослідження життєвих орієнтацій особистості за методикою сенс-життєвих орієнтацій особистості

Вибір середнього рівня як домінуючого для чотирьох шкал із п'яти можна, знову ж, пояснити віковими особливостями представленої вибірки. Знаходячись на початку дорослості, зрілості, вони вже володіють певним рівнем осмисленості життя, проте недостатнім для рівня дорослої людини. Адже, не дивлячись на їх можливу самостійність, процес сепарації для

більшості людей юнацького віку ще не є завершеним, а наявність власної зони відповідальності у вигляді сім'ї та дітей, в основному, не є характерним до настання наступного етапу розвитку. Середній рівень для категорії мети пояснюється тим фактом, що юнаки тільки шукають власне місце у житті і апробують різні сфери життєдіяльності та визначаються з професійним спрямуванням, а чітко побудований план з прописаною метою – явище можливе, але не занадто розповсюджене. Для результативності вибір середнього рівня пояснюється також віком. Досягнення вже є, але це тільки початок шляху до успіху. Середній розвиток Локусу контролю Я та життя також пояснюється не завершенням процесу сепарації. А от для показника процесу життя, тобто інтересу до нього, у них характерним є високий рівень. Будучи молодими і сповненими надій на майбутнє юнаки та юначки високо оцінюють власне життя, цікавляться ним і світом.

Отже, згідно результатів дослідження, для респондентів характерним є високий розвиток орієнтацій на матеріальне положення та духовне вдоволення, а також середній рівень загальна осмисленості життя, його мети й результативності, а також локусу контролю Я та життя. На високому рівня оцінюється результативність життя.

3.3. Опис та аналіз результатів дослідження зв'язку життєвих орієнтацій особистості та стратегій долаючої поведінки

Для розв'язання останнього завдання нами було проведено дослідження, основні результати і висновки щодо якого ми наведено нижче. У додатках же можна знайти таблиці з отриманими сирими балами студентів Одеського національного університету ім. І.І.Мечникова по опитувальнику з подолання стресу, морфологічному тесту життєвих цінностей та тесту сенс-життєвих орієнтацій.

Одразу ж після обробки результатів нашою першочерговою задачею виступила необхідність математично оцінити достовірність різниць. Для цього в психології використовуються методи математичної статистики.

Однак для найдостовірніших результатів спершу потрібно визначити вид розподілу ознак, від чого залежить і вибір одного з типів методів математичної статистики - параметричного чи непараметричного.

Аналіз виду розподілу ознак проводився за допомогою критерію згоди Пірсона.

$$K = \sum \frac{(f_i - f_i')^2}{f_i}$$

де f_i - теоретичні частоти:

$$f_i' = \frac{N \cdot h}{\sigma} \phi_i$$

Згідно з результатами спостережуване значення статистики Пірсона не потрапляє у критичну область: $K_{\text{емп}} < K_{\text{кр}}$, тому немає підстав відкидати основну гіпотезу і припущення про те, що дані вибірки мають рівномірний закон, є справедливим.

Для вибірок з нормальним розподілом застосовуються параметричні критерії математичної статистики. Із списку існуючих параметричних критеріїв нами було обрано t-критерій Ст'юдента, основною задачею якого виступає оцінка різниці величин середніх значень двох вибірок.

Згідно з розрахунками, виконаними за допомогою t-критерію Ст'юдента, ми можемо робити висновки щодо доцільності отриманих результатів та приймаємо одну з двох гіпотез: H_0 , чи нульова гіпотеза (гіпотеза про відсутність різниці у значеннях) та H_1 , чи альтернативна гіпотеза (гіпотеза про наявність різниці у значеннях).

На основі отриманих результатів кожен зі списку копінг-стратегій ми ретельно проаналізували на предмет його зв'язку з наявними життєвими орієнтаціями.

Аналіз позитивного переформулювання та особистісного росту, як стратегії подолання, показав, що альтернативну гіпотезу можна прийняти по відношенню до двох життєвих орієнтацій: духовного вдоволення та матеріального положення. Так як t-критерій Ст'юдента, вимірює два параметрами - $t_{\text{кр}}$ і $t_{\text{емп}}$. Слід зазначити, той факт, що, якщо значення $t_{\text{емп}}$

перевищує показник $t_{кр}$, то дана кореляція має значиму різницю. Значення, що позначені цифрами $\leq 0,01$, саме такі, це надає можливість прийняти альтернативну гіпотезу. В той же час нульова гіпотеза приймається при значенні $\leq 0,05$. Це свідчить про відсутність різниці між двома показниками. У випадку таблиць, що описують порівняльний аналіз за методикою МТЖЦ, $t_{кр}$ дорівнює 3.17, тобто всі зв'язки, що позначені цифрами $\leq 0,01$ перевищують його за $t_{емп.}$, а інші – не досягають його.

Таким, чином, можна говорити про наявність взаємозв'язку між стратегією позитивного переформулювання з орієнтаціями на духовне вдоволення та матеріальне положення. Вибір реципієнтами з даною копінг-стратегією першої орієнтації можна обумовити тим фактом, що особистісний ріст та інтерпретація складної ситуації у позитивному та вигідному для себе ключі, можливий лише у випадку високого розвитку духовної, морально-ціннісної структури, а саме це і продукує дана орієнтація.

Гроші, як символ самостійності та здатності брати на себе відповідальність за власне життя, допомагають людині впоратися зі складною ситуацією будь-якого характеру. Адже це не тільки інструментарій подолання проблеми, а й символ зрілості людини (саме фінансова незалежність – один з головних критеріїв сепарації). Тому людина, що націлена на здобуття матеріального благополуччя націлена також і на розвиток власної особистості й у ситуації стресу обере адаптивну стратегію позитивного переформулювання.

Проте люди, що використовують позитивне переформулювання, обирали не тільки представлені вище дві життєві орієнтації. Окрім духовного вдоволення і матеріального положення, у їх структурі цінностей існують наступні орієнтації: соціальні контакти, збереження індивідуальності та креативність. І хоча головними їх назвати не можна, обумовленість вибору ми проаналізували. Але спочатку зобразимо результати порівняльного аналізу у таблиці

Таблиця 3.1

**Результати порівняльного аналізу показників позитивного
переформулювання в осіб з різними життєвими орієнтаціями**

Копінг-стратегії Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Ухилення від проблем у думках	1	28.4*	1	1.6	0.8	0	14.7*	0.8
Концентрація на емоціях	1.6	2	1	0.6	0.7	0	14.7*	0.8
Інструментальна соціальна підтримка	1	0.8	1	0.5	1	1	1.6	0.8
Активне подолання	1.5	2.2	1	0.1	1	1	14.7*	0.8
Заперечення	1	1.9	1	0.6	1.2	0	1	0.8
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1	0.8	2	1.6		0	0.1	0.8
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стимування	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційна соціальна підтримка	1	1.5	1	0.1	1	1	2.5	1
Заспокійливі	1	28.4*	0.1	1.6	1	0	2.2	0.8
Прийняття	1	3.3	1	1.6		0	1	0.8
Пригнічення конкуруючої діяльності	1	28.4*	1	1.6	1.6	1.6	14.7*	1.8
Планування	1	1.2	1	0.5	1	1	0.6	1.6

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.17

– різниця, при $p \leq 0,01$

Пояснення подібного вибору ми вбачаємо у наступному. Важливість соціальної взаємодії вже давно доведена психологічною наукою і людина, котра на неї орієнтована, з великою вірогідністю має гарно побудовані стосунки у різних сферах. При наявності підтримки з боку інших людей адаптивна стратегія переформулювання стресової ситуації у позитивному ключі реалізується набагато легше. Можливість поглянути на ситуацію з іншої точки зору, поради, допомога зі сторони – ось лише декілька факторів, що слугують причиною цьому.

Феномен креативності полягає у здатності людини до продукування принципово нових ідей і рішень, які, як правило, значно відрізняються від прийнятих у суспільстві паттернів. В самій основі позитивного переформулювання закладено це поняття, адже це здатність до позитивного мислення у стресовій ситуації, що значно різниться із загальноприйнятими поглядами і способами поведінки. Тому людина, котра вбачає у створенні чогось інноваційного сенс буття, може цілком передбачувано обирати дану стратегію.

Останньою орієнтацією, що обирали респонденти з вже вказаною нами стратегією подолання, стало збереження індивідуальності. Це пояснюється тим, що лише той, хто за будь-яких обставин намагається захистити власну неповторність і завжди має свою думку на кожне питання, може відійти від загальноприйнятих негативних поглядів на стрес, зростаючи при цьому як особистість.

Таким чином можна говорити про підтвердженій за допомогою математичного аналізу взаємозв'язок стратегії позитивного переформулювання з двома життєвими орієнтаціями – духовним вдоволенням та матеріальним положенням та трьома додатковими орієнтаціями, що також мають певний вплив на вибір саме цієї стратегії, а саме, - збереження індивідуальності, креативність та соціальні контакти.

Як відомо, різні орієнтації реалізуються через певні сфери життєдіяльності. Згідно авторам методики МТЖЦ, їх можна виділити шість: професія, освіта, сім'я, суспільне життя, фізична сфера і захоплення. У пункті 3.2 магістерської роботи нами було проаналізовано, що саме ці сфери обиралися реципієнтами найбільше, не дивлячись на стратегію долаючої поведінки, що є для нього домінуючою.

Згідно з результатами методики, альтернативну гіпотезу можна застосувати до трьох з них: професії, освіти та захоплення. Проте даний факт ми пов'язуємо не з специфікою копінг-поведінки, а, скоріше, з особливостями вибірки, а, точніше, його віковими параметрами. Вона

складається зі студентів 17-23 років. Знаходячись у межах юнацького віку, їх головними задачами є професійне самовизначення та побудова власної сім'ї. Саме тому професія є домінуючою сферою. Такою вона є ще й для людей, які обрали головною стратегією подолання емоційну соціальну підтримку.

Не випадковим є вибір студентами і сфери освіти, котра допомагає реалізувати першу задачу. Альтернативна гіпотеза приймається для даної сфери й у стосунку особистостей, які користуються наступними копінгами частіше за інших: планування, прийняття, гумор, емоційна й інструментальна соціальна підтримка. Остання сфера, що переважає в житті представників даної вибірки – захоплення. Це може пояснюватися декількома причинами: по-перше, захоплення – важливий аспект нашого життя, спосіб відволіктися від буденних справ і зайнятися улюбленою справою; по-друге, юнацький вік – період, коли знаходиться в пошуках власної ідентичності та місця у житті, а захоплення – один із способів це зробити. Щодо інших сфер була застосована нульова гіпотеза по відношенню до всіх стратегій долаючої поведінки.

Оскільки вибір домінуючої сфер ми не пов'язуємо із вподобанням певної копінг-стратегії, подальший аналіз і графічне представлення даних у вигляді таблиць не вважаємо доцільним.

Також нами була проаналізована життєві орієнтації за методикою СЖО. Для людей, що обрали позитивне переформулювання в якості головного копінгу, можна констатувати застосування альтернативної гіпотези до певних показників. При обробці результатів тестування методами математичної статистики за допомогою t-критерію Стьюдента було зафіксовано відношення до зони значимості ($p \leq 0,01$) високого та середнього рівнів за загальним показником осмисленості життя. Для наочності приведемо декілька цифр.

Позитивне переформулювання порівнювалося з іншими копінгами на предмет зв'язку їх з показником осмисленості життя. Для високого рівня осмисленості життя у зону значимості ($p \leq 0,01$) потрапили різниці між позитивним переформулюванням та ухиленням від проблем у думках,

концентрацією на емоціях, заспокійливими, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності, запереченням – $t_{емп}$ дорівнює 52.8 при $t_{кр}$ 2.98. Також по відношенню до інструментальної та емоційної соціальної підтримки ($t_{емп} = 7.7$), гумору ($t_{емп} = 3.4$). До зони значимості ($p \geq 0,05$) були віднесені активне подолання ($t_{емп} = 2.5$) та планування ($t_{емп} = 1.9$).

Для середнього рівня результати наступні. До зони значимості ($p \leq 0,01$) відноситься співвідношення з активним подоланням ($t_{емп} = 3.6$), заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 4.5$) та запереченням ($t_{емп} = 3$). До зони незначимості ($p \geq 0,05$) потрапили порівняння з інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3.6$), емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.1$), гумором і концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 1.6$).

Низький рівень осмисленості життя не потрапив у зону значимості ($p \leq 0,01$) ні за одним порівнянням. При $t_{кр}$ 3.36 для заперечення $t_{емп}$ дорівнює 1.6, пригнічення конкуруючої діяльності – 0.7, прийяття і заспокійливі – 0.6, керування емоціями, активне подолання та емоційна соціальна підтримка – 0.4, а для ухилення від проблем у думках - 0.

Тобто, для позитивного переформулювання характерним є високий та середній рівень осмисленості життя. Це пояснюється тим, що лише людина осмислена, та, котра здатна усвідомлювати свої дії і думки у повній мірі, та, що рефлексує та аналізує власне життя, здатна до особистісного зростання та може побачити позитивні моменти навіть у критичному стані стресу.

При порівнянні показників рівня мети у житті представників вибірки з позитивним переформулюванням, як основної стратегії подолання, було виявлено наступне. У зону значимості ($p \leq 0,01$) потрапили високий та середній рівень. Для високого рівня, при значенні $t_{кр}$ 3.17, $t_{емп}$ у порівнянні з концентрацією на емоціях, прийняттям, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності та емоційною соціальною підтримкою складає 44.2, гумор – 3.3, інструментальна соціальна

підтримка – 3.6, а заперечення - 7.5. У зону незначимості ($p \geq 0,05$) ми віднесли порівняння з активним подоланням та плануванням ($t_{емп} = 2.6$).

Середній рівень за $t_{кр}$ має цифру 3.17. $t_{емп}$ для пригнічення конкуруючої діяльності, ухиленні від проблем у думках та заспокійливих дорівнює 25.6, заперечення – 4.8, прийняття і планування – 5.7. Це дозволяє віднести їх до зони значимості ($p \leq 0,01$). У зону незначимості ($p \geq 0,05$) потрапили порівняння з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.7$ та 0.8, відповідно).

Низький рівень мети не характерний для позитивного переформулювання, адже є один з показників не потрапив у зону значимості ($p \leq 0,01$). $t_{емп}$ має значення 1 для порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, активного подолання, планування, заспокійливих, заперечення емоційної та інструментальної соціальної підтримки. Цифра 0.2 є показником порівняння зі стратегією керування емоціями, 0.6 – ухилення від проблем у думках, 1.3 – прийнятті і 0 – із гумором.

Робимо висновок про наявність високого та середнього рівнів мети (цілеспрямованості) людей зі стратегією позитивного переформулювання. Можна зробити припущення про надію представників цього типу подолання на гарне майбутнє, що дозволяє набагато легше впоратися зі стресом та подивитися на неї не як на проблему, що псує життя, а як на урок, що дає певний досвід і виливається у особистісне зростання.

Наступний критерій це відношення до процесу життя або, іншими словами, інтерес до нього. Тут ми маємо потрапляння у зону значимості ($p \leq 0,01$) порівнянь за високим рівнем. При $t_{кр} 2.85$, показники ухилення від проблем у думках, заспокійливі, пригнічення конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 54.6$), заперечення ($t_{емп} = 10$), прийняття, інструментальна соціальна підтримка ($t_{емп} = 10.6$), емоційна соціальна підтримка ($t_{емп} = 7$), активне подолання та керування емоціями ($t_{емп} = 4.6$) і гумор ($t_{емп} = 3.2$) дозволяють віднести їх до зони значимості ($p \leq 0,01$), а, отже, й прийняти альтернативну гіпотезу про взаємозв'язок цих явищ.

Середній та низький рівні інтересу до життя не отримали значень, що б свідчили про наявність кореляційного зв'язку між ними та представленим копінгом. Наведемо деякі цифри. За умови $t_{кр}$ 3.36, ми маємо такі показники аналізу. При порівнянні позитивного переформулювання з прийняттям, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках та запереченням $t_{емп}$ дорівнює 2.4, концентрацією на емоціях – 1.3, плануванням – 0.6, активним подоланням – 0.1, інструментальною соціальною підтримкою – 1.8, а з емоційною соціальною підтримкою – 2.9. Для низького рівня, при $t_{кр}$ – 3.17, показники $t_{емп}$ для порівняння позитивного переформулювання з плануванням та запереченням складає 1.5, для заспокійливих, інструментальної соціальної підтримки та концентрацією на емоціях – 0.4, гумору – 0.8, прийняття, емоційної соціальної підтримки та ухилення від проблем у думках – 0.2, а для пригнічення конкуруючої діяльності та активного подолання - 0.3.

Таким чином, люди з копінгом позитивного переформулювання відрізняються високим інтересом до життя. Воно представляється їм наповненим сенсом та емоційно насиченим. Коли у житті людини присутні позитивні для нього моменти у більшій ступені і вона, загалом, задоволена ним, надія на покращення ситуації в період стресу куди більша і можливо перетворити у свідомості негативні аспекти проблеми у життєвий урок та особистісний ріст.

Аналізу підлягався також критерій суб'єктивного сприйняття результативності життя людини. Для тих, що обрали позитивне переформулювання, характерні високий і середній рівні його.

На високому рівні $t_{кр}$ дорівнює 2.95. Результати порівняння з ухиленням від проблем у думках, концентрацією на емоціях, запереченням, пригніченням конкуруючої діяльності та заспокійливими значення $t_{емп}$ складає 44.3, емоційною соціальною підтримкою, прийняттям – 8, інструментальною соціальною підтримкою - 5.3, активного подолання – 3.6

дозволяють говорити про наявність між ними значимої різниці. До зони незначимості ($p \geq 0,05$) відносяться гумор ($t_{емп} = 2.2$) та планування ($t_{емп} = 2$).

Середній рівень у якості $t_{кр}$ має цифру 3.25. До зони значимості ($p \leq 0,01$) відноситься – прийняття, пригнічення конкуруючої діяльності, ухилення від проблем у думках та заспокійливі ($t_{емп} = 56.5$), гумор ($t_{емп} = 4.1$), заперечення ($t_{емп} = 3.8$) і планування ($t_{емп} = 3.5$). Зона незначимості ($p \geq 0,05$) – активне подолання ($t_{емп} = 2.6$), концентрація на емоціях ($t_{емп} = 2$), інструментальна та емоційна соціальна підтримка ($t_{емп} = 1.9$ і 1.2).

Низький рівень не має відношень із можливістю підтвердження альтернативної гіпотези, адже всі значення знаходяться у зоні незначимості ($p \geq 0,05$) між різницями середнього. $t_{кр}$ дорівнює на цей раз – 3.36. Емоційна та інструментальна соціальна підтримка, керування емоціями, планування та заперечення у порівнянні з позитивним переформулюванням має наступне позначення $t_{емп} = 1.6$, із гумором, заспокійливим, прийняттям, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках та активним подоланням – 0.5.

Таким чином, для позитивного переформулювання характерним є високий та середній рівень результативності життя. Тобто, особистість що позитивно оцінює власне минуле та має досвід подолання зі стресом з гарним результатом – у подальшому переформулює проблему на користь для себе, як життєвий урок, який дозволяє особистісно рости.

Показники локусу контролю Я для позитивного переформулювання мають відношення до зони значимості ($p \leq 0,01$) для високого та середнього рівнів. Наведемо підтвердження тому за допомогою цифр. У випадку високого рівня $t_{кр}$ дорівнює 2.92. Зона значимості ($p \leq 0,01$) прослідковується при порівнянні прийняттям, ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими ($t_{емп} = 37.6$), запереченням, концентрацією на емоціях та емоційним соціальною підтримкою ($t_{емп} = 8$), інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 5.4$), гумором та активним

подоланням ($t_{емп} = 3$). До зони незначимості ($p \geq 0,05$) відноситься лише планування ($t_{емп} = 1.8$).

Середній рівень має значення $t_{кр} 3.36$. Порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливим, запереченням та ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 37.6$), говорить про можливість прийняття альтернативної гіпотези ($p \leq 0,01$). Інші – прийняття ($t_{емп} = 2.1$), планування ($t_{емп} = 1.7$), гумор ($t_{емп} = 1.4$), керування емоціями ($t_{емп} = 1.3$), активне подолання ($t_{емп} = 0.4$), інструментальна та емоційна соціальна підтримка ($t_{емп} = 1.6$ та 2.3) – знаходяться у зоні незначимості ($p \geq 0,05$).

$t_{кр}$ для низького рівня локусу контролю Я складає 3.17. До зони незначимості ($p \geq 0,05$) ми відносимо порівняння з усіма іншими стратегіями – інструментальною соціальною підтримкою, активним подоланням, плануванням, запереченням ($t_{емп} = 1.5$), концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 0.4$), гумором ($t_{емп} = 0.8$), емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.1$), пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 0.3$), прийняттям ($t_{емп} = 0.5$) та заспокійливими ($t_{емп} = 0.2$)

Отже, особистості з позитивним переформулюванням мають високий чи середній рівень локусу контролю Я. Як відомо, люди з такою орієнтацією оцінюють себе як особистостей сильних, з упевненням про здатність керувати власним життям. На наш погляд, саме такими характеристиками має володіти людина, що обирає такий копінг. Лише твердо вірячи у свої сили і бачачи в собі хазяїна життя, можливо перетворити відношення до проблеми у думках та діях у позитивне русло, адже ти знаєш, що точно впораєшся з будь-яким стресом.

Останній критерій – локус контролю життя. Високий рівень має наступні значення. До зони значимості ($p \leq 0,01$) були віднесені порівняння з запереченням, пригніченням конкуруючої діяльності, прийняття, ухилення від проблем у думках, керування емоціями та заспокійливими ($t_{емп} = 53$), емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 9.6$), інструментальною соціальною

підтримкою ($t_{емп} = 5$), активним подоланням і гумором ($t_{емп} = 3.6$). $t_{кр}$ дорівнює 2.88.

Середній рівень має наступне значення $t_{кр} = 3.36$. До зони значимості ($p \leq 0,01$) віднесли порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 9.1$) та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3.7$). Відношення до зони незначимості ($p \geq 0,05$) мають порівняння з плануванням ($t_{емп} = 2.9$), запереченням ($t_{емп} = 3.2$), активним подоланням ($t_{емп} = 1.3$), гумором ($t_{емп} = 1.7$), ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 2.4$) та прийняттям ($t_{емп} = 2$).

Низький рівень повністю знаходиться у зоні не значимості. Показник $t_{кр}$ дорівнює 3.17. Порівняння позитивного переформулювання з іншими копінгами дало наступні показники $t_{емп}$. Для пригнічення конкуруючої діяльності, емоційної та інструментальної соціальної підтримки, керування емоціями, ухилення від проблем у думках, активного подолання, заперечення, планування – це 1, для гумору – 0, для прийняття – 0.6, а для заспокійливих – 0.9.

Тобто, особистості з позитивним переформулюванням відрізняються високим та середнім рівнем локусу контролю життя. І це цілком закономірно, адже саме люди, які оцінюють власні шанси впливати на життя високо, можуть, знову ж таки, перетворити негативний вплив стресової ситуації на позитивний життєвий досвід, що змінить його на краще у подальшому.

Отже, для позитивного переформулювання характерними є наступні життєві орієнтації: високий та середній рівні осмисленості життя, інтересу до нього, результативності та мети, локусу контролю життя та Я.

Другою стратегією подолання виступає ухилення від проблем у думках. Згідно з результатами дослідження, ні до одного з наявних життєвих орієнтацій не можна застосувати альтернативну гіпотезу, тобто ні одна з них не може розглядатися в якості домінуючої для людей з даною копінг-стратегією.

Для наочності представлення даних зобразимо математичне опрацювання ухилення від проблем у думках в осіб з різними життєвими орієнтаціями за методикою морфологічного тесту життєвих цінностей.

Таблиця 3.3

Результати порівняльного аналізу показників ухилення від проблем у думках в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії / Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	2	1	1	0	0	2.4	0.8
Концентрація на емоціях	0.8	1	0	1	0	0	0	1
Інструментальна соціальна підтримка	1	2.4	0	1	1	1	3	0
Активне подолання	1	1	0	1.6	0	1	1.6	1
Заперечення	1	1	0	0	0	0	0	1
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1	2.4	1	0	2.4	0	0	1
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стримування	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційна соціальна підтримка	1	1.6	0	1.6	0	1	3	0.7
Заспокійливі	1	0	1	0	1	0	1	1
Прийняття	0.1	1	0	0	0	0	1	0
Пригнічення конкуруючої діяльності	0	0	0	0	0	1.6	0	1
Планування	1	1.6	0	1	3	1	0	1

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.36.

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Проте варто зазначити той факт, що реципієнтами з ухиленням від проблем у думках обиралися такі орієнтації як саморозвиток та збереження індивідуальності. Нагадаємо, що специфіка даного копінгу полягає у використанні різних видів активності для того, аби відволіктись від існуючої проблеми та думок, пов'язаних з нею. Надання переваги цим орієнтаціям

пояснюється, по-перше, тим, що стрес, як кажуть багато дослідників, є певною формою випробувань для тіла та психіки, пройшовши через які людина вже не може бути такою ж як колись. Її особистість змінюється. Тому, бажаючи зберегти власну ідентичність людина вибирає відвернутися від проблеми та відволіктись. Саморозвиток обрався за рахунок того, що він представляє собою тяготіння людини до постійного самовивчення, пізнання власної особистості. Людина, що постійно вивчає та розвиває себе, здатна прослідкувати виникнення станів та емоцій негативного плану, які сильніші за її можливості і, помітивши наближення таких, намагається відволіктись, аби не погіршити власний психічний стан.

Згідно з методикою на виявлення сенс-життєвих орієнтацій, зона значимості була виявлена лише у зв'язку з одним показником. Встановлено, що локус контролю життя для людей з копінгом ухилення від проблем у думках знаходиться на середньому рівні. Це пояснюється тим, що локус контролю життя показує відношення людини до ролі у власній долі і той, хто вибирає стратегію ухилення від проблем у думках достатньо високо оцінює свої шанси на управління життям, зважаючи на те, що він сам обирає вид діяльності та предмет власних думок, проте не настільки, аби самостійно впоратися з проблемою, зустрівшись з нею тет-а-тет. Для підтвердження наших слів наведемо результати математичної обробки показників тесту.

Загальний показник осмисленості життя на високому на середньому рівнях при $t_{кр} = 3.36$, у порівнянні з усіма копінгами для ухилення від проблем у думках дорівнює нулю, адже жоден з респондентів їх не обрав, а от низький рівень можна описати так. До зони незначимості ($p \geq 0,05$) відносимо порівняння різниць з усіма копінгами. Бо ні один не досягнув $t_{кр}$, що дорівнював 3.25. Пригнічення конкуруючої діяльності, прийняття та заспокійливі мають значення $t_{емп} = 0.3$, позитивне переформулювання – 0, планування, заперечення та інструментальна соціальна підтримка – 1.6, гумор – 0.7, а от емоційна соціальна підтримка, керування емоціями та активне подолання – 0.5. Вибір низького рівня для даного копінгу

пояснюється тим фактом, що він направлений не на свідому боротьбу та взаємодію з проблемою, а позбавлення її шляхом переключення на іншу діяльність. Свідоме подолання стресу просто ігнорується.

Показники мети також не досягли зони значимості ($p \leq 0,01$). Високий та середній рівень також не обирались, а низький – розпишемо нижче. Так, $t_{\text{емп}}$ активного подолання, планування заспокійливих та інструментальної соціальної підтримки дорівнює 1.6, позитивного переформулювання та гумору – 0.6, керування емоціями – 0.3, заспокійливих – 0.7, пригнічення конкуруючої діяльності – 0.4, а прийняття – 0.8. Низькі показники налаштованості на майбутнє цілком доречні. Люди, які звикли «бігти» від проблем частіше за інших живуть сьогоднішнім днем, без продумування власних цілей та планів на майбутнє.

Ситуація з критерієм процесу життя аналогічна. Жоден з досліджуваних не обрав собі дану орієнтацію на високий та середній рівень. Тому $t_{\text{емп}} = 0$. Низький рівень, за умови, що $t_{\text{кр}}$ складає 3.36, також не має відношень до зони значимості ($p \leq 0,01$). $t_{\text{емп}}$ порівняння з запереченням та плануванням дорівнює 1.6, інструментальної соціальної підтримки і концентрацією на емоціях – 0.3, гумором – 0.7, активне подолання – 0.5, емоційна соціальна підтримка та прийняття – 0.4, позитивне переформулювання – 0.2, а пригнічення конкуруючої діяльності та заспокійливі – 0.6. Респонденти зі стратегією ухилення від проблем у думках мало цікавляться власним життям та оцінюють його, скоріше, як не наповнене сенсом. У попередньому абзаці ми припустили той факт, що люди з подібною стратегією в якості домінуючої, направлені на життя сьогоднішнім днем. Проте низькі показники по шкалі процесу дещо змінюють ситуацію. Беручи до уваги цей факт, ми припускаємо направленість таких досліджуваних у сферу фантазій, не пов'язаних ні з планами на майбутнє, ні з теперішніми проблемами (яких він уникає). Показники результативності життя лиш підтверджують нашу здогадку. Знову був зафіксований тільки низький рівень. Вибір високого та середнього

рівнів характерний для копінгів більш активного типу із взаємодією з ситуацією. Це означає, що людина має слабкий зв'язок з реальністю та, скоріше живе у думках без прив'язування до минулого, майбутнього чи теперішнього. Для наочності приведемо результати математичного аналізу отриманих даних. Так $t_{емп}$ для порівняння ухилення від проблем у думках з активним подоланням, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою складає 1.6, для гумору – 0.5, позитивного переформулювання – 0, а прийняття, заспокійливих та пригнічення конкуруючої діяльності – 0.6. $t_{кр}$ дорівнює, у цьому випадку, 3.36

Показники локусу контролю Я також знаходяться на низькому рівні. Людина не вірить у власні можливості, коли мова йде про подолання складної ситуації, тому аби не травмувати психіку, обирається стратегія втечі від проблеми у якусь активність. Проте слід вказати, що до зони значимості ($p \leq 0,01$) показники не ввійшли. При $t_{кр}$ 3.36., $t_{емп}$ для порівняння з інструментальною соціальною підтримкою дорівнювало 1.5, гумором – 0.6, концентрацією на емоціях – 0.2, емоційною соціальною підтримкою – 0.4, позитивним пере формулюванням – 0.3, прийняттям – 0.9, а пригніченням конкуруючої діяльності – 0.7.

Показники для локусу контролю життя наступні. $t_{кр}$ складає 2.92. Високий та низький рівень не обиралися зовсім. До зони значимості ($p \leq 0,01$) для середнього рівня увійшло порівняння з емоційною соціальною підтримкою, $t_{емп}$ дорівнює 5.9, інші – у зоні незначимості ($p \geq 0,05$). $t_{емп}$ для порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності а заспокійливими відповідає цифрі 1.6, прийняттям – 0.1, гумором – 0.3, концентрацією на емоціях – 1.3, активним подоланням – 0.7.

Отже, для людей, у яких ухилення від проблем у думках є основним копінгом, характерним є середній рівень локусу контролю життя. Припущення можна зробити про тенденцію у них до низького рівня загальної осмисленості життя, його процесу, результативності та мети, а також локусу контролю Я.

Наступна копінг - стратегія - концентрація на емоціях. Спершу нами був проаналізований його зв'язок із життєвими орієнтаціями за морфологічним тестом життєвих цінностей. Наведемо дані порівняльного аналізу у вигляді таблиці.

Таблиця 3.4

Результати порівняльного аналізу показників концентрації на емоціях в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії / Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1.6	3	1	0.6	0	0	2.4	1.6
Ухилення від проблем у думках	0.7	0.4	0	0	0	0	0	1
Інструментальна соціальна підтримка	1.6	1.1	0	1	1	1	3	1
Активне подолання	0.7	0.1	0	0.6	0	1	1.6	0
Заперечення	1.6	0.1	0	0	0	0	0	0
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1.6	2.4	1	0	2.4	0	0	0
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стримування	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційна соціальна підтримка	1.6	0.5	0	0.6	0	1	3	1.6
Заспокійливі	1.6	1	1	0	1	0	1	0
Прийняття	0.6	0.1	0	0	0	0	1	1
Пригнічення конкуруючої діяльності	0.7	1	0		0	1.6	0	0
Планування	1.6	0.6	0	0.1	3	1	0	0

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.36

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Провівши математичні операції за допомогою t-критерію Стьюдента, жодної різниці, що отримала б значення $p \leq 0,01$, не зафіксували. А, отже, альтернативну гіпотезу прийняти до них не є можливим. Це означає, що підтвердження математичної кореляції не отримано і вважати якусь із

життєвих орієнтацій характерною для особистостей, які активно використовують копінг керування емоціями. Проте варто зазначити той факт, що представниками даної стратегії були обрані в якості домінуючих наступні життєві орієнтації: саморозвиток, духовне вдоволення та соціальні контакти.

Таким чином, ми приймаємо рішення про відсутність взаємозв'язку показників концентрації на емоціях в осіб з різними життєвими орієнтаціями. Проте робимо припущення про можливість такого зв'язку для таких життєвих орієнтацій, як саморозвиток, духовне вдоволення та соціальні контакти.

Як нам відомо, стратегія концентрації на емоціях виражається у зверненні особливої уваги в ситуації стресу на переживання емоцій, найбільше це стосується саме негативних емоцій та станів. Вибір саме таких життєвих орієнтацій пояснити доволі легко.

Вибір саморозвитку пояснюється тим фактом, що люди з орієнтаціями на духовне вдоволення та саморозвиток направлені на духовну сферу та в момент стресу будуть застосовувати стратегії подолання, що, скоріше, направлені на відношення до ситуації, а не на взаємодію з нею. Люди, що орієнтовані на соціальні контакти, зазвичай, мають високий розвиток емоційної сфери, що цілком пояснює вибір цієї стратегії в якості головної.

Аналіз даної стратегії за методикою Леонтьєва показав наступні результати. Загальний показник осмисленості життя має значення $p \leq 0,01$ для середнього рівня у порівнянні з емоційною соціальною підтримкою: при $t_{кр} 2.98$, $t_{емп}$ дорівнює 3.3. Ми припускаємо, що даний зв'язок виникає тому що люди, які керуються емоціями, часто потрапляють під вплив, радше, підсвідомості, ніж свідомих компонентів психіки, стан, коли людина заглиблена у власні емоційні переживання, зазвичай не супроводжується чітким свідомим контролем та осмисленістю. Проте варто брати до уваги той факт, що копінг-стратегії представляють собою явище свідомого способу подолання стресу. Саме тому рівень осмисленості життя знаходиться для

людей з даним копінгом у межах середніх значень. Для підтвердження власних слів наведемо результати математичного опрацювання даних.

Для середнього рівня осмисленості життя $t_{кр}$, як вже зазначалося, дорівнював 3.3. До зони незначимості ($p \geq 0,05$) потрапили всі значення, окрім порівняння з емоційною соціальною підтримкою. А це позитивне переформулювання, ухилення від проблем у думках, заспокійливі та пригнічення конкуруючої діяльності з $t_{емп}$ у 2.4, прийняття з показником $t_{емп}$ - 1.1, заперечення – з 1.2, планування – з 0.4. $t_{емп}$ для гумору складає 0.1, а для активного подолання – 0.7.

У зону значимості ($p \leq 0,01$) не потрапив жоден показник низького рівня. При значенні $t_{кр}$ 3.17, $t_{емп}$ для планування, прийняття, заспокійливих, інструментальної соціальної підтримки, заперечення та пригнічення конкуруючої діяльності дорівнює 1, для гумору – 0.2, для активного подолання і емоційної соціальної поведінки – 0, для ухилення від проблем у думках – 0.5, а от для позитивного переформулювання – 0.4. Високий рівень не обрався жодним респондентом.

Ще один показник – мета. Значення $p \leq 0,01$ були присвоєні для середнього рівня у порівнянні з емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3$, при $t_{кр}$ у 2.98). До зони значимості ($p \geq 0,05$) відносяться пригнічення конкуруючої діяльності, ухилення від проблем у думках і заспокійливі ($t_{емп} = 2.2$), планування, заперечення та прийняття ($t_{емп} = 1.2$), гумор ($t_{емп} = 0$), активне подолання ($t_{емп} = 0.1$), інструментальна соціальна підтримка ($t_{емп} = 0.9$) та позитивне переформулювання ($t_{емп} = 2.1$).

Низький рівень також немає відношення до зони значимості ($p \leq 0,01$). Для заперечення, планування, активного подолання, інструментальної та емоційної соціальної підтримки $t_{емп}$ дорівнює 2, для позитивного переформулювання – 1.2, для ухилення від проблем у думках – 1.2, прийняття і пригнічення конкуруючої діяльності – 0.9, а для заспокійливих – 0.8. $t_{кр}$ при цьому 3.17.

Процес життя особистостями, що обирають концентрацію на емоціях, оцінюється на високому та середньому рівнях, що підтверджується завдяки математичному аналізу за t - критерієм Стьюдента.

Показники високого рівня при опрацюванні дали наступні результати. До зони значимості ($p \leq 0,01$) можна віднести порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 7$, при $t_{емп} = 3.05$). До зони незначимості ($p \geq 0,05$) відносимо порівняння з ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності та заспокійливими ($t_{емп} = 1.5$), інструментальною соціальною підтримкою, прийняттям і запереченням ($t_{емп} = 0.6$), емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0$), активним подоланням ($t_{емп} = 0.7$), плануванням ($t_{емп} = 2.6$) та гумором ($t_{емп} = 1.8$).

Для середнього рівня у зону значення увійшло порівняння керування емоціями з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 5.2$ і 6.9 при $t_{кр} = 3.36$). Статус $p \geq 0,05$ отримали порівняння з запереченням, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності та ухилення від проблем у думках ($t_{емп} = 1$), гумором ($t_{емп} = 0$), активним подоланням ($t_{емп} = 1.3$), плануванням ($t_{емп} = 0.6$) та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 1.2$).

У випадку з низьким рівнем жодного показника, якому можна було б присвоїти $p \leq 0,01$. При $t_{кр} 2.98$, $t_{емп}$ для заперечення та планування дорівнює 1, для гумору і ухилення від проблем у думках – 0.3, інструментальної соціальної підтримки – 0, позитивного переформулювання – 0.4, активного подолання та прийняття - 0.7, емоційної соціальної підтримки – 0.6, а пригнічення конкуруючої діяльності – 0.8.

Вибір середнього та високого рівнів інтересу до життя обумовлюється направленістю на теперішнє. Коли емоції захоплюють максимально, а саме це і характерно для даної стратегії, людина живе у моменті тут і зараз. Крім того, вона цікавиться власним життям і своєю роллю у ньому.

Ще одна шкала – рівень результативності життя. Реципієнтами був обраний лише середній рівень, але у зону значимості ($p \leq 0,01$) показники не потрапили. Наведемо докази. При $t_{кр} 2.92$, $t_{емп}$ для порівняння з ухиленням

від проблем у думках, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності та заспокійливими має значення 2.6, з активним подоланням – 0, гумором - .15, запереченням – 1.6, плануванням – 1, інструментальною соціальною підтримкою – 1.2, позитивним пере формулюванням – 0.9, а емоційною соціальною підтримкою – 2.8.

При аналізі локусу контролю Я була виявлена зона значимості для високого рівня при порівнянні з плануванням і позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 5.2/6.9$ при $t_{\text{кр}} 3.17$). Інші були віднесені до зони незначимості ($p \geq 0,05$): ухилення від проблем у думках, прийняття, пригнічення конкуруючої діяльності мають значення $t_{\text{емп}} - 1$, заперечення та емоційна соціальна підтримка – 0, інструментальна соціальна підтримка – 0.6, активне подолання – 1.4, а гумор – 1.9.

Для середнього рівня зона значимості була застосована для порівняння з емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 3.2$ при $t_{\text{кр}} 2.98$). $t_{\text{емп}}$ для порівнянь з іншими копінгами не дозволила віднести їх до зони значимості ($p \leq 0,01$): ухилення від проблеми у думках, заспокійливі, пригнічення конкуруючої діяльності, заперечення мають показник $t_{\text{емп}} - 1.5$, планування й прийняття – 0.6, гумор – 0, активне подолання – 1.2, інструментальна соціальна підтримка – 2.2, позитивне переформулювання – 1.1.

Низький рівень не відмітився присутністю значень, що відносилися б до $p \leq 0,01$. Так $t_{\text{емп}}$ для порівнянь з прийняттям, запереченням, плануванням, активним подоланням та інструментальною соціальною підтримкою дорівнює 1, з гумором – 0.3, з пригніченням конкуруючої діяльності та позитивним переформулюванням – 0.4, з емоційною соціальною підтримкою й заспокійливими – 0.5, а з ухиленням від проблем у думках – 0.2.

Тобто, для людей з концентрацією на емоціях в якості копінгу, характерні високий та середній локус контролю Я. І це доволі цікаво, адже дана характеристика відповідає за сприйняття себе як сильної особистості, що легко здатна контролювати власне життя та йти до мети. Тобто, виливши

емоції у стані стресу, ці люди у звичні часи націлені на свідоме управління власною долею.

Останній критерій – локус контролю життя. Нами був зафіксований показник, що входить до зони значимості ($p \leq 0,01$) за середнім рівнем. При порівнянні з емоційною соціальною підтримкою $t_{\text{емп}}$ дорівнює 3.5, при тому, що $t_{\text{кр}}$ - 3.05. Наступні показники відносяться до значення $p \geq 0,05$. $t_{\text{емп}}$ для порівнянь з пригніченням конкуруючої діяльності та заспокійливих складає 2.8, для заперечення та планування – 1.5, гумору – 0.8, активного подолання – 0, інструментальної соціальної підтримки – 1.2, прийняття – 1.1, ухиленн від проблем у думках – 1.3, а позитивного переформулювання – 0.9. Високий та низький рівні не обиралися зовсім. Це цілком підтверджує попередні дані.

Таким чином, для людей, що обирали концентрацію на емоціях, характерними є високий рівень осмисленості життя його процесу та локусу контролю Я, середній рівень мети та локусу контролю життя.

За даною стратегією слідує інша – інструментальна соціальна підтримка. Згідно з результатами порівняльного аналізу показників цього копіngu в осіб з різними життєвими орієнтаціями за t - критерієм Стьюдента, зони значимості ($p \leq 0,01$) досягла орієнтація на матеріальне положення. Тобто, характерним для стратегії пошуку інструментальної підтримки характерною є орієнтація на матеріальне положення. Як нам відомо, дана стратегія представляє собою прагнення людини у стані стресу отримати допомогу матеріального характеру – пораду, реальну допомогу у вирішенні проблеми чи інформацію для досягнення цієї мети. Тому не дивно, що саме люди з орієнтацію на матеріальне благополуччя як сенс існування, обрали матеріалістичну стратегію, у ситуації стресу ці люди бажають отримати зі сторони інших реальну допомогу, яка буде відчутною і матиме якийсь фактичний результат.

Для наочності представимо результати порівняння стратегії інструментальної соціальної підтримки в осіб з різними життєвими орієнтаціями за t – критерієм Стьюдента у вигляді таблиці.

Таблиця 3.5

Результати порівняльного аналізу показників інструментальної соціальної підтримки в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії / Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	0.8	1	0.5	1	1	5.6*	0.7
Ухилення від проблем у думках	1	2.4	0	1	1	1	1	0
Концентрація на емоціях	1.6	1.1	0	0.1	1	1	1	1
Активне подолання	1	1.1	0	0.5	1	0.1	0.7	1
Заперечення	1.5	1.1	0	1	1	1	1	1
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1	0.8	1	1	1	1	1.2	1
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стимування	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційна соціальна підтримка	-	0.6	0	0.5	1	0.1	2.1	0.7
Заспокійливі	1	2.4	1	1	0.1	1	0	1
Прийняття	1	1.1	0	1	1	1	0	0
Пригнічення конкуруючої діяльності	1	2.4	0	1	1	0.7	1	1
Планування	1	0.4	0	0	1	0	2	1

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.36

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Проте слід зазначити, що люди з домінуючою стратегією пошуку інструментальної соціальної підтримки за основну вибирали не лише стратегію, направлену на матеріальне положення. Доволі багато респондентів обрали також орієнтацію на духовне вдоволення. Обиралися також орієнтації на соціальні контакти та престиж, а також досягнення та збереження індивідуальності.

Окрім підтвердженого математично, зв'язку даного копінгу з орієнтацією на матеріальне положення, існує ще один. З наявних життєвих

орієнтацій багато респондентів вибрали духовне вдоволення. Пояснення цьому ми вбачаємо у тому, що на рівні з матеріальною сферою, у людей, обираючих цю стратегію, розвинена і духовна сфера, адже вирішення проблеми у даному випадку знаходиться через комунікацію та звернення до, так званих, високих альтруїстичних почуттів. Крім того, інструментальна соціальна підтримка виявляється не тільки у наданні допомоги шляхом перекладання проблеми на іншу людину, коли, звернувшись за допомогою, отримуєш результат у вигляді матеріальної реалізації подолання за рахунок іншого, а й у формі поради, інформації, що дозволила б пройти через випробування долі, тобто, через інтелектуальний та морально-ціннісний канал, який тісно пов'язаний з орієнтацією на духовне вдоволення. Жодного вибору не було зроблено лише у користь креативності, бо людям з копінгом пошуку інструментальної соціальної підтримки. Ми пов'язуємо це з тим фактом, що людьми з подібною стратегією подолання не є важливим новизна способу вирішення проблеми, а, скоріше, сам його факт. Ти більше, звертаючись за допомогою до інших, вони заздалегідь відкидають можливість індивідуального її вирішення із впровадженням інновацій.

Аналіз життєвих орієнтацій людей, що активно користуються інструментальною соціальною підтримкою в якості власної копінг-стратегії, за допомогою методики на сенс-життєві орієнтації показали наступні результати.

Зафіксовано відношення до зони значення показників загальної осмисленості життя за високим та середнім рівнями. Це пояснюється тим, що люди, котрі користуються допомогою інших у формі дії чи слова, роблять це достатньо свідомо, вважаючи за краще зберегти власні ресурси чи розуміючи, що їх недостатньо і економія не завадить.

Для наочності наведемо показники співвідношень. При опрацюванні результатів за високим рівнем осмисленості життя до зони значимості ($p \leq 0,01$) були віднесені кілька порівнянь: з плануванням ($t_{\text{емп}} = 4.6$ при $t_{\text{кр}} 3.36$) та позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 7.7$ при $t_{\text{кр}} 3.36$). Інші

значення різниць - з концентрацією на емоціях, ухиленням від проблем у думках, прийняття, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими та запереченням ($t_{емп} = 1$), емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0$), гумором ($t_{емп} = 0.8$) та активним подоланням – віднесені до зони значимості ($p \geq 0,05$).

Для середнього рівня були отримані такі результати: значення $p \leq 0,01$ мають співвідношення з ухиленням від проблем у думках, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 21.6$), запереченням й прийняттям ($t_{емп} = 5.2$), плануванням ($t_{емп} = 3.1$) та активним подоланням ($t_{емп} = 4$). $t_{кр}$ при цьому рівняється 3.05. Зону незначимості ($p \geq 0,05$) складають у даному випадку порівняння з концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 2.7$), гумором ($t_{емп} = 2.4$), позитивним пере формулюванням ($t_{емп} = 0.6$) та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.9$). Низький рівень залишився без уваги респондентів.

Показники мети доходять до зони значимості ($p \leq 0,01$) в межах середнього рівня. Так, при $t_{кр}$ 3.36., різниці з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках та запереченням дорівнює 14.3, а з прийняттям і плануванням – 3.5. Зону незначимості ($p \geq 0,05$) складають гумор та керування емоціями ($t_{емп} = 1.1$), активне подолання ($t_{емп} = 1.3$), позитивне переформулювання ($t_{емп} = 1.8$) та емоційна соціальна підтримка ($t_{емп} = 2.2$). Враховуючи високий рівень осмисленості життя і ці дані, можна зробити висновок, що для людей з даним копінгом характерною є орієнтація на сьогоднішній день, це підтверджується високими показниками процесу життя. Проте високі значення результативності життя говорять ще й про орієнтацію на минуле. Але спершу наведемо показники, які ми отримали в ході математичного аналізу мети як орієнтації особистості. Так в межах високого рівня не було знайдено жодного значення, що потрапив би до зони значимості ($p \leq 0,01$). $t_{кр}$ складає 3.36, а от $t_{емп}$ для порівняння з прийняттям, концентрацією на емоціях, ухиленням від проблем у думках, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності, емоційною соціальною підтримкою дорівнює 2.4, з

запереченням – 1.3, з гумором - 0.1, з активним подоланням – 0.8, з плануванням – 1.8, а з позитивним пере формулюванням – 2.3.

Зона значимості ($p \leq 0,01$) для високого рівня ми вже зазначили вище. Зона незначимості ($p \geq 0,05$) складається з порівнянь із гумором та концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 0.1$), з активним подоланням ($t_{емп} = 1.3$), позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 1.8$) та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 2.2$).

У область значимості різниць ($p \leq 0,01$) потрапив високий та середній рівень за критерієм процесу життя. Тобто, люди з копінгом пошуку інструментальної соціальної підтримки оцінюють своє життя як яскраве, цікаве та наповнене сенсом. Ми, як особи соціальні, високо цінімо контакти та взаємовідносини, а в тих, що використовують подібний копінг, вони налагоджені. Цей момент дозволяє їм насолоджуватись життям .

Наведемо результати математичного аналізу порівнянь категорії процесу життя. Так, до зони значимості ($p \leq 0,01$) для високого рівня потрапили зрівняння з плануванням ($t_{емп} = 3.7$ при $t_{кр} 3.17$) та позитивним пере формулюванням ($t_{емп} = 7.3$ при $t_{кр} 3.17$). $p \leq 0,05$ відповідають порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими та ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 1$), заспокійливими та прийняттям ($t_{емп} = 0$), концентрацією на емоціях та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.6$), активним подоланням ($t_{емп} = 1.3$) й гумором ($t_{емп} = 3$).

Середній рівень має зону значимості ($p \leq 0,01$) для порівнянь з ухиленням від проблем у думках, прийняттям, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності та запереченням ($t_{емп} = 29.1$), а також з концентрацією на емоціях та гумором ($t_{емп} = 5.2$) та плануванням ($t_{емп} = 3.2$). Зазначимо, що $t_{кр}$ дорівнює 3.17. Активне подолання ($t_{емп} = 2.2$), позитивне переформулювання ($t_{емп} = 2.4$) та емоційна соціальна підтримка ($t_{емп} = 1.4$) належать до зони $p \leq 0,05$. Низький рівень ніким не обирався.

Вивчався також фактор локусу контролю Я. Зони значимості ($p \leq 0,01$) для високого рівня досягають планування ($t_{емп} = 3.4$) і позитивне

переформулювання ($t_{\text{емп}} = 5.4$). Інші – прийняття, ухилення від проблем у думках, пригнічення конкуруючої діяльності та заспокійливі ($t_{\text{емп}} = 1.6$), заперечення, керування емоціями та емоційна соціальна підтримка ($t_{\text{емп}} = 0.5$), активне подолання ($t_{\text{емп}} = 1.3$) й гумор ($t_{\text{емп}} = 1.2$).

Середній рівень відзначився наступними результатами. Для порівнянь з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках та запереченням $t_{\text{емп}}$ (23.5), прийняття і плануванням ($t_{\text{емп}} = 5$) та концентрацією на емоціях ($t_{\text{емп}} = 3.3$) перевищує значення $t_{\text{кр}}$ (3.17). Це відносить їх до значень $p \leq 0,01$. Низький рівень не обирався ніким.

Люди, що користуються даним копінгом, хоча й користуються допомогою інших у вирішенні проблеми, але все ж обираються взаємодіяти з ситуацією, а не ігнорувати її. Вони долають стрес, не уникаючи його, та вірять, що є хазяями власного життя.

Підтверджується це припущення і високим показниками рівня локусу контролю життя. Розпишемо дані математичного аналізу кореляцій. Значення $p \leq 0,01$ високого рівня було застосоване для порівняння з позитивним преформулюванням ($t_{\text{емп}} = 4.4$). Порівняння ж з запереченням, ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, прийняттям заспокійливими та концентрацією на емоціях ($t_{\text{емп}} = 2.5$), емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 1.3$), планування ($t_{\text{емп}} = 2.7$), активним подоланням та гумором ($t_{\text{емп}} = 0.8$) не входить у хону значимості.

Для середнього рівня значення $p \leq 0,01$ отримує порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності та заспокійливими ($t_{\text{емп}} = 23.5$), плануванням та запереченням ($t_{\text{емп}} = 3.8$). $t_{\text{кр}}$ при цьому дорівнює 3.36. Кореляція з пригніченням, ухиленням від проблем у думках, активним подоланням ($t_{\text{емп}} = 2.3$), з концентрацією на емоціях ($t_{\text{емп}} = 1.2$), позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 0.4$) та емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 2.6$) відносяться до зони значень $p \geq 0,05$.

Таким чином, для людей зі стратегією інструментальної соціальної підтримки, характерним є високий та середній рівні осмисленості, процесу

та результативності життя, а також локусу контролю Я та життя, крім того, середній рівень мети.

Наступна копінг - стратегія – активне подолання – при аналізі життєвих орієнтацій за методикою морфологічного тесту життєвих цінностей мала такі кореляційні зв'язки.

Таблиця 3.6

Результати порівняльного аналізу показників активного подолання в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії / Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	1.9	1	0	1	1	3.2*	1.6
Ухилення від проблем у думках	0	1	0	1.6	1	1	1.6	1
Концентрація на емоціях	0.7	0.1	0	0.7	1	1	1.6	1
Інструментальна соціальна підтримка	1	1.1	0	0.5	1	0	1.2	0
Заперечення	1	0.1	0	1.6	1	1	1.6	0
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1	1.9	1	1.6	1	1	0.4	0
Ухилення від проблем у поведінці		-	-	-	-	-	-	-
Стримування	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційна соціальна підтримка	1	0.5	0	0	1	0	1.3	1.6
Заспокійливі	1	1	1	1.6	0.1	1	0.8	0
Прийняття	0	0.1	0	1.6	1	1	0.8	1
Пригнічення конкуруючої діяльності	0	1	0	1.6	1	0.7	1.6	0
Планування	1	0.5	0	0.5	1	0	1.1	0

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.17

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Усі значення, окрім матеріального положення, як ми можемо бачити на таблиці, що розташувалася на наступній сторінці, до зони значимості ($p \leq 0,01$) не увійшли, а, отже, вважати вплив цих життєвих орієнтацій на вибір та протікання стратегій долаючої поведінки не є підтвердженим. Орієнтація на матеріальне благополуччя обумовлює вибір активного подолання через специфіку мислення людей, що націлені на заробляння грошей понад усе. Вони впевнені матеріалісти, тому, стикаючись з проблемою, їх поведінка, в першу чергу, виявляє тенденції активного опору життєвим випробуванням. Згадаємо також той факт, що в сферах, де оперують великими сумами, завжди присутні ризики, а, отже, і стресу, і якщо ти не вчишся долати їх, то залишишся без заробітку. Тож люди з таким типом мислення не просто звикли до стресу, а й роблять усе можливе для змінення ситуації на краще.

Проте, респондентами з даною стратегією подолання стресу обиралися ще декілька життєвих орієнтацій в якості домінуючих, один з них найчастіше. Вибір соціальних контактів у даному випадку можна пояснити тим, що у людей з такою життєвою орієнтацією, зазвичай, доволі гарно побудовані взаємовідносини з оточуючими, у них є сім'я, друзі, їх завжди підтримають і допоможуть. Це призводить до двох наслідків: по-перше, такі люди мають надійний тил, де вони почувають себе у безпеці і під захистом легше переживають стрес та здатні з ним боротись, по-друге, наявність таких зв'язків провокує певну відповідальність за близьких людей, тому, бажаючи захистити їх, люди активніше взаємодіятиме з проблемою, по-третє, такі люди легко зав'язують дружні сосунки, що може значно допомогти їм у процесі подолання, адже вони знають, що в разі чого, зв'язки допоможуть вирішити це.

Також ми аналізували життєві орієнтації людей з копінгом активного подолання за методикою сенс-життєві орієнтації. Згідно з цим, ми констатували наявність у даних людей високого та середнього рівнів осмисленості життя. Для наочності наведемо декілька чисел.

До зони значимості ($p \leq 0,01$) при аналізі високого рівня осмисленості життя потрапили порівняння з заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності, запереченням, ухиленням від проблем у думках та концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 4$ при $t_{кр} 3.36$). Значення $p \geq 0,05$ отримали порівняння з наступними копінгами – інструментальна та емоційна соціальна підтримка ($t_{емп} = 2.3$), гумор ($t_{емп} = 0.7$), планування ($t_{емп} = 1$) та позитивне переформулювання ($t_{емп} = 2.5$).

Середній рівень досягає зони значимості ($p \leq 0,01$) значимості у випадку порівняння з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 4/ 4.7$ при $t_{кр} 3.17$). Інші до зони значимості ($p \leq 0,01$) не потрапили. $t_{емп}$ у порівнянні з ухиленням від проблеми у думках, заспокійливими та пригніченням конкуруючої діяльності дорівнює 1.6, з прийняттям та запереченням ця цифра складає 0.5, з гумором – 0.2, з концентрацією на емоціях – 0.6, а з позитивним переформулюванням – 2.4.

Для низького рівня значення інші, жодне з них не має відношення до $p \leq 0,01$. При $t_{кр} 2.98$, порівняння з запереченням, плануванням та інструментальною соціальною підтримкою $t_{емп}$ дорівнює 1.5, з емоційною соціальною підтримкою та концентрацією на емоціях – 0.8, з гумором – 1, з позитивним переформулюванням та ухиленням від проблем у думках - 0.4, з пригніченням конкуруючої діяльності та прийняттям – 0.1, а з заспокоєнням – 0.9.

Не дивно, що саме активне подолання обрати люди з високим чи середнім значенням загальної осмисленості життя. Адже лише ті, хто повністю усвідомлює та відповідає за власні думки, дії, здатні не тільки прорахувати свої можливості, скласти згідно з ними план, а й втілити його у життя, вирішуючи виникле питання самостійно.

Також ми вивчали показники мети реципієнтів. У випадку стратегії активного подолання була виявлена позитивна кореляція ($p \leq 0,01$) для високого рівня у порівнянні з пригніченням конкуруючої діяльності, запереченням, концентрацією на емоціях, емоційною соціальною

підтримкою, ухиленням від проблем у думках, прийняттям та заспокійливими $t_{емп}$ дорівню 4, при тому, що $t_{кр}$ складає 3.36. Порівняння з інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.8$), гумором ($t_{емп} = 0.6$), плануванням ($t_{емп} = 0.9$) та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 2.6$) не досягає зони значимості ($p \leq 0,01$).

Середній рівень досягає зони значимості ($p \leq 0,01$) лише при співвідношенні з емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3.2$ при $t_{кр} 2.98$). До зони незначимості ($p \geq 0,05$) відносимо ухилення від проблем у думках, заперечення, заспокійливі, пригнічення конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 2.1$), плануванням і прийняттям ($t_{емп} = 1.1$), гумором та концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 0.1$), інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1$) та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 2.2$). Низький рівень не обирався зовсім.

Такі результати пояснюються тим, що активно реалізувати власні стратегії вирішення проблеми можливо лише у випадку наявності чогось, що надавало б цьому сенс. Мета у житті – саме такий феномен. Тобто, людина для втілення в реальність ідеального для себе сценарію в момент стресової ситуації активно з нею бореться.

Наступний показник – інтерес до власного життя. Згідно з опрацьованими матеріалами, для людей з даним копінгом характерним є високий рівень. Зобразимо це цифрами. До зони значимості ($p \leq 0,01$) увійшло порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 4.6$ при $t_{кр} 3.17$). До зони незначимості ($p \geq 0,05$) потрапили співвідношення з пригніченням конкуруючої діяльності, запереченням, ухиленням від проблем у думках, заспокійливими ($t_{емп} = 2.2$), прийняттям та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.3$), концентрацією на емоціях та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.7$), гумором й плануванням ($t_{емп} = 1.1$).

Середній та низький рівні не мають значень, що досягли б зони значимості. При $t_{кр} 2.98$ для середнього рівня, порівняння з ухиленням від проблем у думках, заспокійливими та пригніченням конкуруючої діяльності

$t_{\text{емп}}$ дорівнює 2.4, з гумором, концентрацією на емоціях та запереченням – 1.4, з плануванням – 0.6, позитивним переформулюванням – 0.1, а з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою – 2.2. В той же час при $t_{\text{кр}} = 3.17$ для низького рівня, $t_{\text{емп}}$ має такі показники: заперечення, планування – 2.4, керування емоціями, гумор, інструментальна соціальна підтримка – 1.6, ухилення від проблем у думках – 1.5, пригнічення конкуруючої діяльності, заспокійливі, емоційна соціальна підтримка – 1.1, а прийняття та позитивне переформулювання – 1.3.

Вибір високого рівня в даному випадку пояснюється тим фактом, що при наявності зацікавленості у власній подальшій долі та проживанні наповненого сенсом буття спонукає людей боротися з негативними моментами у ньому задля щасливого майбутнього і сьогодення.

Ще один показник – результативність життя – також має підтвержені математично кореляції. Високий рівень отримав значення $p \leq 0,01$ для порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 4, t_{\text{кр}} = 3.6$), а середній – з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках та прийняттям ($t_{\text{емп}} = 3.9, t_{\text{кр}} = 3.6$). Зазначимо дані зони незначимості ($p \geq 0,05$): для високого рівня це порівняння з ухиленням від проблем у думках, концентрацією на емоціях, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими $t_{\text{емп}}$ дорівнює 2.4, з емоційною соціальною підтримкою, запереченням та прийняттям – 1.3, з інструментальною соціальною підтримкою – 0.7, а з плануванням – 1.7; для середнього рівня $t_{\text{емп}}$ для порівняння з плануванням та гумором дорівнює 0.8, із заспокійливими – 1.9, з концентрацією на емоціях – 0.1, з емоційною соціальною підтримкою – 2.9, з позитивним переформулюванням – 0.9, а з інструментальною соціальною підтримкою – 1.3. Низький рівень не обирався зовсім.

Останні орієнтації – локус контролю Я та життя. Для людей з копінгом активного подолання математично підтвердився зв'язок з високим та середнім рівнями цих показників. Це можна пояснити доволі просто. Вони показують ступінь свободи вибору та контролю власного життя,

представлення себе як сильної особистості. Маючи такі представлення та тверду впевненість у власних можливостях, вони не просто взаємодіють з ситуацією, а й роблять усе можливе для подолання стресу.

Наведемо результати аналізу. $t_{кр}$ для високого рівня локусу контролю Я дорівнює 2.92. До зони значимості ($p \leq 0,01$) увійшло порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 3$). Зона не значимості ($p \geq 0,05$): порівняння з прийняттям, ухиленням від проблем у думках, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 2.1$), запереченням, концентрацією на емоціях, емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.1$), гумором ($t_{емп} = 0$), плануванням ($t_{емп} = 1.6$) та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.2$). Зону значимості ($p \leq 0,01$) для середнього рівня складає порівняння з емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 4.9$). $p \leq 0,05$ присвоюється для значень порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках, запереченням ($t_{емп} = 1.6$), прийняттям ($t_{емп} = 0.5$), плануванням й концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 0.2$), гумором ($t_{емп} = 0.1$), позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 1.4$) та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 2.9$).

Низький рівень зовсім не має зони значення. При $t_{кр} 3.36$, $t_{емп}$ для порівняння з концентрацією на емоціях дорівнює 0.1, запереченням, плануванням, заспокійливими, інструментальною соціальною підтримкою та пригніченням конкуруючої діяльності – 1, з гумором - 0.2, з ухиленням від проблем у думках – 0.3, позитивним переформулюванням – 0.6, емоційною соціальною підтримкою – 0.7, а з прийняттям – 1.1.

Високий рівень локусу контролю життя має відношення до зони значимості ($p \leq 0,01$) у порівнянні з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 3.6$, $t_{кр} = 3.25$), а середній – з емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 4$, $t_{кр} = 3.36$). Розкриємо показники зони незначимості ($p \geq 0,05$) для високого рівня: у порівнянні з концентрацією на емоціях, ухиленням від проблем у думках, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності та за

заспокійливими $t_{емп}$ дорівнює 2.8, з плануванням – 1.6, з емоційною соціальною підтримкою – 1.7, а з інструментальною – 0.4.

Середній рівень у зоні незначимості ($p \geq 0,05$) має порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності та заспокійливими ($t_{емп} = 2$), запереченням ($t_{емп} = 1.1$), плануванням ($t_{емп} = 1$), гумором ($t_{емп} = 0.4$), прийняттям ($t_{емп} = 0.5$), концентрацією на емоціях та ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 0.6$), інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.9$) та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 0.8$).

Загалом для стратегії активного подолання характерні такі орієнтації: високий та середній рівні загальної осмисленості життя, його результативності, мети, локусу контролю Я та життя, а також високий рівень інтересу до життя та його протікання.

Наступний копінг – заперечення. Як ми зможемо побачити на таблиці, жодна з представлених життєвих орієнтацій не має відношення до зони значимості ($p \leq 0,01$). Тобто, ні одну з них в якості характерної для особистостей з даною стратегією подолання ми розглядати не можемо. Проте слід зазначити, що серед усіх представлених життєвих орієнтацій, респондентами з механізмом заперечення обиралася лише одна – духовне вдоволення. Пояснення цьому ми можемо знайти в її описі. Як відомо, феномен заперечення полягає у спробах оминутися реальністю та невіри в тому, що стресова ситуація взагалі сталася. Якщо подивитися уважно на це співвідношення стає зрозумілим – людина, для якої сфера духовності та інтелекту є пріоритетною, скоріше за інших, звернеться до копінгів, побудованих на когнітивних процесах. Відмова бачити проблему, а, отже й взаємодіяти з нею, можлива в тому разі, коли людина націлена на повне психологічне благополуччя та духовний спокій, навіть, якщо для цього ігнорується якийсь з аспектів реальності.

Для більшої наочності наведемо дані математичного аналізу показників заперечення в осіб з різними життєвими орієнтаціями, обчислені за t – критерієм Стюдента, у вигляді таблиці.

Таблиця 3.7

**Результати порівняльного аналізу показників заперечення в осіб з
різними життєвими орієнтаціями**

Копінг-стратегії Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	1.6	1	1	0	0	2.4	1.6
Ухилення від проблем у думках	1.5	1	0	0	0	0	0	0
Інструментальна соціальна підтримка	1.6	0.9	0	1	1	1	3	1
Активне подолання	1	0.1	0	1.6	0	1	1.6	0
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1	1.6	1	0	2.4	0	0	0
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стимування	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційна соціальна підтримка	-	0.4	0	1.6	0	1	3	1.6
Заспокійливі	1	1	1	0	1	0	1	0
Прийняття	1	0	0	0	0	0	1	1
Пригнічення конкуруючої діяльності	1	1	0	0	0	1.6	0	0
Планування	1	0.4	0	1	3	1	0	0

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.05

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Також представимо результати за методикою виявлення сенс - життєвих орієнтацій особистості. Так для заперечення характерними є наступні значення: середній рівень загальної осмисленості життя його результативності та локусу контролю, високий рівень інтересу до життя, мети та локусу контролю Я. Приведемо цифрові підтвердження наших висновків.

Загальна осмисленість життя у респондентів на високому рівні. До зони значимості ($p \leq 0,01$) увійшли порівняння з позитивним переформулюванням, емоційною та інструментальною соціальною

підтримкою ($t_{емп} = 4.7/5.2 /6$, $t_{кр} = 3.17$). Кореляція для пригнічення конкуруючої діяльності, заспокійливих та ухилення від проблем у думках ($t_{емп} = 1$), прийняття ($t_{емп} = 0$), планування ($t_{емп} = 0.7$), гумору ($t_{емп} = 1.2$) та керування емоціями ($t_{емп} = 1.1$) доведена не була. Низький та середній рівні не обиралися зовсім. Подібний розклад можна пояснити тим, що людина хоча й відмовляється помічати деякі аспекти власного життя.

Показник мети також знаходиться в межах високого рівня. Зони значимості ($p \leq 0,01$) досягнуло порівняння з плануванням та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 4.3/7.5$, $t_{кр} = 3.36$). Порівняння з ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, прийняттям, заспокійливими, концентрацією на емоціях та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1$), активним подолання ($t_{емп} = 2.3$), гумором та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.3$) до неї не увійшли. Низький та середній рівні зовсім не обиралися. Подібне можна пояснити тим фактом, що людина з подібною орієнтацією має налаштування на майбутнє, а проблеми теперішнього бажає не помічати. Але процес життя також на високому рівні, тож ми робимо припущення, не помічати у теперішньому люди з таким копінгом хочуть лише проблеми і стрес. Саме тому вона має високий інтерес до життя цілі на майбутнє, але середній рівень результативності, адже не помічаючи проблему, ти не здатен вирішити її, що значно знижує можливість певних досягнень. При цьому людина відчуває себе сильною особистістю, яка вірить у власні сили, хоча й можливість контролювати своє життя оцінює посередньо. Тобто, людина відкидаючи негативні аспекти життя, що її не влаштовують, стрес, проблеми, зі своєї свідомості, вона оцінює себе високо, адже все навкруги «добре», проте проблема існує і має певний вплив, хоча й не усвідомлюється, тому й виникає відчуття того, що регулювати власне життя є можливим, але не завжди можливим процесом. Наведемо цифрові значення аналізу.

Зона значимості ($p \leq 0,01$) для процесу життя – це співвідношення з плануванням та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 3.1/10$, $t_{кр} = 2.98$).

Інші – прийняття та інструментальна соціальна підтримка ($t_{\text{емп}} = 0$), керування емоціям та емоційна соціальна підтримка ($t_{\text{емп}} = 0.6$), активне подолання ($t_{\text{емп}} = 1.2$) та гумор ($t_{\text{емп}} = 2.3$) у порівнянні з запереченням – до неї не відносяться. Низький та середній рівень не обиралися зовсім.

Середній рівень результативності життя мають показники, що відповідали б зоні значимості ($p \leq 0,01$), при порівнянні з інструментальною й емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 4 / 6.6$, $t_{\text{кр}} = 2.92$). Кореляція з прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими ($t_{\text{емп}} = 1$), гумором ($t_{\text{емп}} = 0.1$), плануванням ($t_{\text{емп}} = 0.6$), активним подоланням ($t_{\text{емп}} = 0.7$), концентрацією на емоціях ($t_{\text{емп}} = 1.7$) та позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 2.9$) до неї не входять. Високий та низький значення не обиралися зовсім.

Локус контролю Я знаходиться на високому рівні. Зону значимості ($p \leq 0,01$) тут складає порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 8$, $t_{\text{кр}} = 3.36$). Прийняття, пригнічення конкуруючої діяльності, ухилення від проблем у думках та заспокійливі ($t_{\text{емп}} = 1$), емоційна соціальна підтримка та керування емоціями ($t_{\text{емп}} = 0$), планування ($t_{\text{емп}} = 2.8$), гумор та активне подолання ($t_{\text{емп}} = 1.6$) до зони значення не входять. Середній та низький рівні не обиралися.

Локус контролю життя на середньому рівні показують значення, що відповідають зоні значимості ($p \leq 0,01$) у порівнянні з емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 7.6$, при $t_{\text{кр}} = 2.92$). Пригнічення конкуруючої діяльності, заспокійливі ($t_{\text{емп}} = 1$), планування ($t_{\text{емп}} = 0$), гумор ($t_{\text{емп}} = 0.7$), активне подолання ($t_{\text{емп}} = 1.1$), керування емоціями ($t_{\text{емп}} = 1.5$), інструментальна соціальна підтримка ($t_{\text{емп}} = 2.1$), прийняття та ухилення від проблем у думках ($t_{\text{емп}} = 0.6$) у порівнянні із запереченням зони значимості ($p \leq 0,01$) різниць не досягли.

Ще одна стратегія подолання – гумор. Для наочності представимо результати дослідження показників даної стратегії в залежності від життєвих орієнтацій у вигляді таблиці.

Таблиця 3.8

Результати порівняльного аналізу показників гумору в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	0	0	0	3	1	1	2.6	1.6
Ухилення від проблем у думках	0	4*	1	0	0	0	2.4	0
Концентрація на емоціях	0.7	1.9	1	1	0	0	2.4	1
Інструментальна соціальна підтримка	0	0.8	1	1	1	1	0.8	0
Активне подолання	1	2.2	1	1.6	1	0.1	0.4	0
Заперечення	0	1.9	0.1	0	0	0	2.4	0
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційна соціальна підтримка	0	1.5	1	1.6	1	1	0.9	1.6
Стримування	-	-	-	-	-	-	-	-
Заспокійливі	0	4*	1	0	0	0	1.4	1
Прийняття	0	1.9	1	0	0	0	1.4	0
Пригнічення конкуруючої діяльності	0	4*	1	0	1.6	1	2.4	0
Планування	0	1.2	1	1.6	0	0	0.7	1.6

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.36

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Отже, дивлячись на таблицю, можна констатувати зв'язок орієнтації на духовне вдоволення та стратегії гумору. Останнє дуже тісно пов'язує з інтелектуальною сферою, це, як відомо, здібність помічати комічні сторони ситуації. Також вченими доведено, що розвиненість духовної сфери на пряму корелює з розвиненістю інтелектуальної сфери. Чим вище IQ, тим вірогідніше людина буде звертати увагу на морально-ціннісну сферу, а не

матеріальну. Таким чином, ми відмічаємо зв'язок між даною орієнтацією та копінгом через інтелектуальну сферу.

Якщо подивитись на розподіл вибірки за домінуванням певної орієнтації для гумору як основної стратегії подолання, можна помітити ще одну тенденцію. Є дві орієнтації, які обиралися частіше за інших. Зв'язок з духовним вдоволенням був доведений математично і описаний нами вище, а от матеріальне положення не доходило до зони значення ($p \leq 0,01$) проте його зв'язок з гумором також можна пояснити. Люди, для яких матеріальне благополуччя є пріоритетним, звикли до ситуації стресу, конкуренції та випробувань, так як сфера грошей повниться ризиками, тому вони частіше за інших обирають адаптивні способи подолання, чи не затримуються у даній сфері. Серед представлених копінгів одним з найбільш адаптивних є гумор, а, враховуючи високий розвиток інтелектуальної сфери, не дивно, що даними респондентами обиралися орієнтації, що ґрунтуються на когнітивних процесах.

Друга методика показує наступні значення. Виявлено, що для людей, які обирають гумор в якості копінгу, характерним є високий рівень осмисленості життя. Це можна пояснити тим, що феномен гумору полягає в сприйнятті ситуації (зазвичай негативної) у світлі веселого, жартливого настрою. Таким чином, людина не просто стикається з ситуацією сам на сам, а й трансформує її в жарт. Тобто вона свідомо, а, отже, осмислено взаємодіє з ситуацією. До речі, гумор є схожим за дією зі стратегією позитивного переформулювання. Для наочності наведемо цифрові значення результатів математичного аналізу методики. Зони значимості ($p \leq 0,01$) для високого рівня досягло порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 3.4$, $t_{кр} = 3.17$). Порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, прийняттям, ухиленням від проблем у думках, запереченням та концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 2.2$), активним подоланням ($t_{емп} = 0.6$), плануванням ($t_{емп} = 1.2$), а також інструментальною та емоційною соціальною підтримкою до неї не увійшли.

Середній рівень не має значень $p \leq 0,01$ зовсім. Порівняння з ухиленням від проблем у думках, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності, інструментальною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 2.4$), прийняттям ($t_{\text{емп}} = 1.2$), запереченням ($t_{\text{емп}} = 1.3$), активним подолання ($t_{\text{емп}} = 0.8$), плануванням ($t_{\text{емп}} = 0.5$), концентрацією на емоціях ($t_{\text{емп}} = 0.1$), емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 2.9$) та позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 2.1$) при $t_{\text{кр}} 3.36$, не досягають його.

Низький рівень також має $t_{\text{кр}} 3.36$, порівняння ж з активним подолання, запереченням, плануванням, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 0.2$), ухиленням від проблем у думках, плануванням ($t_{\text{емп}} = 0.7$), пригніченням конкуруючої діяльності, прийняттям та заспокійливими ($t_{\text{емп}} = 1.4$) не досягають зони значимості.

Для показника мети у людей, які обрали копінг гумору, також характерним є високий рівень. Ми пов'язуємо це з тим, що відносячись до життя з гумором, проблеми в ньому не здаються такими великими і непереборними. Зберігається надія на майбутнє, а, отже, й будується певний план його реалізації за ідеальним сценарієм, що й представляє собою феномен мети. Для підтвердження власних суджень, наведемо результати математичного опрацювання даних. Так, порівняння з позитивним переформулюванням досягло зони значимості ($p \leq 0,01$), так як $t_{\text{емп}}$ дорівнює 3.3 при $t_{\text{кр}} 2.98$. $t_{\text{емп}}$ для порівняння з ухиленням від проблем у думках, концентрацією на емоціях, емоційною соціальною підтримкою, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності та прийняття дорівнює 2.4, з запереченням – 1.3, з інструментальною соціальною підтримкою – 0.1, з активним подоланням – 0.6, а з плануванням – 1.6, тому вони не досягають зони значимості.

Середній рівень має наступні показники: при $t_{\text{кр}} 3.36$, $t_{\text{емп}}$ для порівнянь з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках та заспокійливими дорівнює 2.1, з прийняттям та плануванням – 1.2, з активним подоланням – 0.9, концентрацією на емоціях –

0, інструментальною соціальною підтримкою – 0.7, позитивним переформулюванням – 2, а з емоційною соціальною підтримкою – 2.9, що відносить їх до зони незначимості ($p \geq 0,05$).

Низький рівень має відношення до ($p \geq 0,05$), адже при $t_{кр} 3.36$, $t_{емп}$ для порівнянь із запереченням, плануванням, активним подоланням, інструментальною та емпіричною соціальною підтримкою дорівнює 1, з концентрацією на емоціях – 0.2, з позитивним переформулюванням – 0, з ухиленням від проблем у думках – 0.6, з пригніченням конкуруючої діяльності – 1.1, з прийняттям -1.4, а із заспокійливими – 1.3.

Інтерес до життя у них дорівнює високому і середньому рівням. Це знову ж пояснюється тим, що здатність до вбачання позитивного і, навіть смішного в негативних ситуаціях, дозволяє зняти емоційне напруження і тривожність, які супроводжують їх. Тому людина може оцінювати своє життя на високому рівні та значно цікавитись їм. Покажемо значення математичного аналізу.

Для високого рівня зони значимості ($p \leq 0,01$) досягли порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 3.2$, $t_{кр} = 2.85$), а також ухиленням від проблем у думках, заспокійливими та пригніченням конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 40.4$, $t_{кр} = 2.85$) та інструментальною соціальною підтримкою, прийняттям та заспокійливими ($t_{емп} = 4.5$, $t_{кр} = 2.85$). Зону незначимості ($p \geq 0,05$) складає порівняння з емоційною соціальною підтримкою, концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 2.8$), активним подоланням ($t_{емп} = 1.4$) та плануванням ($t_{емп} = 0.9$).

Для середнього рівня зоні значимості ($p \leq 0,01$) відповідають показники порівняння з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 5.5/7.1$, при $t_{кр} = 3.36$). Зона незначимості ($p \geq 0,05$) – це порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках, прийняттям та запереченням ($t_{емп} = 1$), а ще з концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 0$), активним подоланням та плануванням ($t_{емп} = 0.7$), а також з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 1.3$).

Низький рівень взагалі не має показань порівняння, що входили б до зони значимості. Беручи до уваги, що $t_{кр} \in 3.17$, а $t_{емп}$ для порівнянь з емоційною соціальною підтримкою, позитивним переформулюванням, плануванням, запереченням та активним подоланням дорівнює 1, з інструментальною соціальною підтримкою та концентрацією на емоціях – 0.3, з ухиленням від проблем у думках – 0.7, з пригніченням конкуруючої діяльності – 1.4, а з прийняттям та заспокійливими – 1.5.

Також для людей з копінгом гумору притаманний високий та середній рівні результативності життя. Поясненням цьому слугує аналогічна для попередніх описів причина – позитивне відношення до життя, яка дозволяє дивитись на минуле з гумором, бачити власні помилки та не бігти від їх усвідомлення, а зрозуміти та уникнути у майбутньому.

Високий рівень має відношення до зони значимості ($p \leq 0,01$) у порівнянні з концентрацією на емоціях, ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, запереченням і прийняттям ($t_{емп} = 47.2$, $t_{кр} = 3.36$), не досягли її порівняння з активним подоланням ($t_{емп} = 1.7$), інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 2.7$), плануванням ($t_{емп} = 0.6$) та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 2.5$).

До зони значимості ($p \leq 0,01$) для середнього рівня входять порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 3.7$, при $t_{кр} = 3.36$) та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 6.1$, при $t_{кр} = 3.36$). Не досягли значень зони значимості ($p \leq 0,01$) порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках, прийняттям ($t_{емп} = 1$), запереченням ($t_{емп} = 0.1$), активним подоланням ($t_{емп} = 0.7$), плануванням ($t_{емп} = 0.5$), концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 1.8$), та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3.2$).

Зони значимості ($p \leq 0,01$) не досягає жодне з порівнянь у межах низького рівня. При $t_{кр} = 3.36$, $t_{емп}$ для порівнянь з активним подоланням, запереченням, плануванням, концентрацією на емоціях, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою дорівнює 1, з ухиленням від проблем

удумках та позитивним переформулюванням – 0.5, а для прийняття, заспокійливих та пригнічення конкуруючої діяльності – 1.1.

Аналізу підлягав також показник локусу контролю Я та життя. Для обидвох характерним є високий та середній рівень розвитку. Жартівливе відношення до проблем та позитивний настрій на життя забезпечує впевненість у власних силах. Також важливим є те, що людина воліє краще зустрітися з проблемою, ніж уникати її, тобто вона оцінює себе як сильну особистість, що здатна керувати власним життям. Проілюструємо показники математичного аналізу двох показників.

Високий рівень локусу контролю Я має значення $p \leq 0,01$ для порівнянь з ухилення від проблем у думках, прийняттям, заспокійливими та пригніченням конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 4$, при $t_{кр} = 2.92$) та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 3$, при $t_{кр} = 2.92$). Зону незначимості ($p \geq 0,05$) ($p \geq 0,05$) складають порівняння емоційною соціальною підтримкою, запереченням, концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 2.2$), інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.4$), активним подоланням та плануванням ($t_{емп} = 1.1$).

Для середнього рівня $p \leq 0,01$ отримало порівняння з емоційною та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3.5$, при $t_{кр} = 3.17$). $p \leq 0,05$ – порівняння з плануванням і прийняттям ($t_{емп} = 0.6$), концентрацією на емоціях, активним подоланням та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 1.4$).

Низький рівень за своїми значеннями не досягає області значимості. Порівняння з запереченням, плануванням, активним подоланням, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою, концентрацією на емоціях, прийняттям та заспокійливими має $t_{емп} = 1$, а з позитивним переформулюванням, заспокійливими та ухиленням від проблем у думках – 1.3.

Показники локусу контролю життя схожі. Зони значимості ($p \leq 0,01$) у межах високого рівня досягли порівняння з запереченням, концентрацією на

емоціях, ухиленням від проблем у думках, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності, позитивним переформулюванням та заспокійливими ($t_{емп} = 4$, при $t_{кр} = 3.36$). Значення $t_{емп}$ у порівнянні з емоційною та інструментальною соціальною підтримкою дорівнює 2.3, з активним подоланням – 0, а з плануванням - 1.6.

Для середнього рівня зону значимості ($p \leq 0,01$) складає порівняння з емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 4.6$, при $t_{кр} = 2.92$). Значення $p \leq 0,05$ отримало порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими ($t_{емп} = 1.6$), запереченням, плануванням, прийняттям та ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 0.7$), а також з активним подоланням ($t_{емп} = 0.4$), концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 0.9$) та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 2$).

У межах низького рівня немає значень, що досягло б зони значення. $t_{емп}$ для порівняння з плануванням, ухиленням від проблем у думках, запереченням, активним подоланням, концентрацією на емоціях, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою дорівнює 1, з прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими та позитивним переформулюванням – 0.6.

Наступна стратегія подолання – емоційна соціальна підтримка. Математично доведеною є кореляція стратегії пошуку емоційної соціальної підтримки та орієнтації на матеріальне положення. З першого погляду, це поєднання не є доцільним, але слід звернути увагу на вибірку респондентів, для яких дана орієнтація є панівною, зважаючи на їх вікові задачі та основну сферу діяльності, адже саме професійне самовизначення та налаштування матеріального благополуччя є надзвичайно для них важливими. Представимо результати порівняльного аналізу показників емоційної соціальної підтримки в осіб з різними життєвими орієнтаціями у вигляді таблиці.

Таблиця 3.9

Результати порівняльного аналізу показників емоційної соціальної підтримки в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	1.5	1	0	1	1	1.4	0.1
Ухилення від проблем у думках	1.5	1.6	0	1.6	0.8	1	3.9*	0.7
Інструментальна соціальна підтримка	1.6	0.8	0	0.5	1	0.1	0.1	0.7
Активне подолання	1	0.5	0	0	0	0.1	1.3	1.6
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1	1.5	1	1.6	2.4	0	0.9	1.6
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стримування	-	-	-	-	-	-	-	-
Заперечення	0	0.5	0.4	1.6	1	1	3.9*	1.6
Концентрація на емоціях	1	0.5	0.8	0.7	1	1	3.9	1.6
Заспокійливі	1	1.6	1	1.6	2.1	1	2.5	1.6
Прийняття	1	0.5	0	1.6	1	1	2.5	0.7
Пригнічення конкуруючої діяльності	1	1.6	0	1.6	0	0	3.9*	1.6
Планування	1	0.2	0	0.5	0.5	0.1	0.2	1.6

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.36

* – різниця, при $p \leq 0,01$

До уваги слід також взяти той факт, що на ряду з матеріальним положенням респондентами були обрані орієнтації на духовне вдоволення, соціальні контакти, досягнення та збереження індивідуальності. Найбільший процент вибору отримали перші дві позиції. Вибір першого пояснюється тим, що дана стратегія ґрунтується на тому, що пошук підтримки ґрунтується на вищих почуттях людини к соціальної істоти, не дивним є вибір і другої орієнтації, адже саме людина, що сфокусована на побудуванні соціальних зв'язків, скоріше за інших шукатиме у них підтримки.

Друга методика має наступні результати. Доведено, що для людей, які обрали пошук емоційної підтримки як власну копінг-стратегію, характерним є високий та середній рівні загальної, осмисленості життя. Людина знову ж стикається з проблемою сам-на-самі повністю усвідомлює її, хоча й шукає підтримку з боку інших. Наведемо цифрові значення математичного аналізу за цим показником. Так, для високого рівня в зону значимості ($p \leq 0,01$) потрапили порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 7.7$, при $t_{кр} = 3.36$). Порівняння з ухиленням від проблем у думках, концентрацією на емоціях, запереченням, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, інструментальною соціальною підтримкою та гумором ($t_{емп} = 1$), активним подоланням та плануванням ($t_{емп} = 2$) у зону значення не входять.

Середній рівень має значення $p \leq 0,01$ для наступних порівнянь: з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими та ухиленням від проблем у думках ($t_{емп} = 24.6$), запереченням та прийняттям ($t_{емп} = 6$), плануванням ($t_{емп} = 3.7$), активним подоланням ($t_{емп} = 4.7$) та концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 3.3$) при $t_{кр} = 2.98$. Порівняння з гумором ($t_{емп} = 2.9$), позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 1.1$) та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.9$) не входять у неї.

Низький рівень взагалі не має відношень до зони значимості. Порівняння з плануванням, запереченням, інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1$), гумором, концентрацією на емоціях та активним подоланням ($t_{емп} = 0.2$), ухиленням від проблем у думках та позитивним переформулюванням, прийняттям, заспокійливими та пригніченням конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 1.1$) до зони значимості ($p \leq 0,01$) не доходять.

Показники мети досягають зони значимості ($p \leq 0,01$) в межах середнього рівня. Це спостерігається при порівнянні з ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, запереченням та заспокійливими ($t_{емп} = 21.5$), а також з плануванням та прийняттям ($t_{емп} = 5.9$). $t_{емп}$ для порівняння з активним подоланням дорівнює 2.8, з гумором та

концентрацією на емоціях – 2.6, з інструментальною соціальною підтримкою та позитивним переформулюванням – 2.2. Високий та низький рівні не обиралися зовсім. Що стосується пояснення подібного вибору, то слід зазначити, що люди з подібною стратегією, на нашу думку, скоріше орієнтовані на теперішнє чи минуле, ніж на майбутнє, їх цікавить те, як інші ставляться до цієї ситуації і отримати слова підтримки та занепокоєння.

Показники інтересу до життя знаходяться для людей з даною стратегією на високому та середньому рівнях. Це можна пояснити двома причинами: по-перше, люди з цією стратегією мають орієнтацію на теперішнє, а, по-друге, їм з підтримкою поруч впоратися зі стресом набагато легше, що не дозволяє їм оцінювати власне життя у негативному світлі. Зафіксовано відношення до зони значимості різниць ($p \leq 0,01$) у межах високого рівня для порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 7$). Порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках, запереченням та заспокійливими ($t_{\text{емп}} = 1.6$), прийняттям, інструментальною соціальною підтримкою, концентрацією на емоціях та активним подоланням ($t_{\text{емп}} = 0.6$), а також плануванням та гумором ($t_{\text{емп}} = 2$) при $t_{\text{кр}}$ не доходить до рівня значимості.

Для середнього рівня зону значимості ($p \leq 0,01$) складають наступні порівняння: заперечення, ухилення від проблем у думках, пригнічення конкуруючої діяльності, заспокійливі, прийняття ($t_{\text{емп}} = 21.7$), гумор та керування емоціями ($t_{\text{емп}} = 6.9$), планування, позитивне переформулювання та активне подолання ($t_{\text{емп}} = 4.4$). Порівняння з інструментальною соціальною підтримкою відноситься до $p \geq 0,05$.

Результативність життя оцінюється ними також на високому та середньому рівнях. Це ми пов'язуємо з тим, що, маючи підтримку з боку близьких людей, вони схильні помічати позитивні сторони у прожитому за їх допомогою. Наведемо результати дослідження. Зони значимості ($p \leq 0,01$) в межах високого рівня досягли порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{\text{емп}} = 8.6$, при $t_{\text{кр}} = 3.17$). Інші відповідають значенню $p \geq 0,05$. $t_{\text{емп}}$ для

порівняння з концентрацією на емоціях, запереченням, ухиленням від проблем у думках, заспокійливим та пригніченням конкуруючої діяльності дорівнює 1, з прийняттям та інструментальною соціальною підтримкою – 0.6, з активним подоланням та плануванням – 1.3, що не досягає значень $t_{кр}$.

Для середнього рівня зону значимості ($p \leq 0,01$) складають порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, ухиленням від проблем у думках та прийняттям ($t_{емп} = 20.6$, при $t_{кр} = 2.92$), з запереченням та гумором ($t_{емп} = 6.5$, при $t_{кр} = 2.92$), а також плануванням та активним подоланням ($t_{емп} = 4.7$, при $t_{кр} = 2.92$). До неї не доходять значення порівнянь з концентрацією на емоціях та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 2.8$).

Показники локусу контролю Я та життя для людей з даною стратегією також знаходяться в межах високого та середнього рівнів. Маючи підтримку збоку, людина більше вірить у власні сили, а перешкоди не здаються такими страшними. Для високого рівня локусу контролю життя зону значимості ($p \leq 0,01$) складають порівняння з плануванням та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 5.2/8$, при $t_{кр} = 3.36$). Порівняння з ухиленням від проблем у думках, заспокійливими, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності ($t_{емп} = 1$), запереченням, концентрацією на емоціях та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 0.6$), гумором та активним подоланням ($t_{емп} = 2.2$) до неї не відносяться.

Середній рівень визначає зону значимості ($p \leq 0,01$) при порівнянні з пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках, заспокійливими та запереченням ($t_{емп} = 17$, при $t_{кр} = 3.36$), прийняттям і плануванням ($t_{емп} = 6$, при $t_{кр} = 3.36$), гумором і концентрацією на емоціях. Не досягли її рівня порівняння з позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 2.3$) та активним подоланням ($t_{емп} = 1.8$).

Для низького рівня не було відмічено значень, що б відповідали $p \leq 0,01$. При $t_{кр} 2.98$, $t_{емп}$ для порівняння з плануванням, активним подоланням, інструментальною соціальною підтримкою, запереченням дорівнює 1.6, а з гумором та концентрацією на емоціях – 0.9.

Для високого рівня локусу контролю життя зону значимості ($p \leq 0,01$) складають порівняння з плануванням та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 5.6/9.6$, при $t_{кр} = 3.36$). Відношення до групи $p \geq 0,05$ отримали порівняння з гумором, активним подоланням ($t_{емп} = 2$, ухиленням від проблем у думках, заспокійливими, пригніченням конкуруючої діяльності, прийняттям ($t_{емп} = 1$), інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 1.2$), гумором та активним подоланням ($t_{емп} = 2$).

У межах середнього рівня зону значимості ($p \leq 0,01$) складають порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності та заспокійливими ($t_{емп} = 22.2$), запереченням, плануванням та прийняттям ($t_{емп} = 7$), ухиленням від проблем у думках, активним подоланням та гумором ($t_{емп} = 5.5/4.2$). Порівняння з концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 3.2$), інструментальною соціальною підтримкою та позитивним переформулюванням ($t_{емп} = 2.8$) до неї не увійшли.

Таким чином, для людей з копінгом пошуку емоційної соціальної підтримки характерним є високий та середній рівні загальної осмисленості життя, інтересу до нього, його результативності та локусу контролю Я й життя а також середній рівень мети.

Ще однією стратегією подолання, яку ми розглядали, є використання заспокійливих. Спершу ми провели порівняльний аналіз показників стратегії використання заспокійливих в осіб з різними життєвими орієнтаціями за методикою МТЖЦ. Зони значимості ($p \leq 0,01$) досягло порівняння для орієнтації на матеріальне положення. Загалом, люди з подібними поглядами на життя впевнені, що часу на проблеми і хвороби у них нема, тому, шукаючи швидкого вирішення проблеми, без витрачання значної кількості енергії та інших ресурсів. Найкраще під опис даного способу підходить використання заспокійливих, адже набагато швидке прийняти пігулку та далі займатися питанням матеріального благополуччя, знявши симптом, ніж усунути причину цього симптому. Представимо результати порівняльного аналізу у вигляді таблиці.

Таблиця 3.10

**Результати порівняльного аналізу показників стратегії використання
заспокійливих в осіб з різними життєвими орієнтаціями**

Копінг-стратегії Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	1.5	1	0	1	1	4.4*	0.1
Ухилення від проблем у думках	1.5	1.6	1	1.6	1	1	1	0.7
Інструментальна соціальна підтримка	1.6	0.8	1	0.5	0	0.1	2	0.7
Активне подолання	1	0.5	1	0	1	0.1	0.6	1.6
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	-
Гумор	1	1.5	0	1.6	1	0	1.1	1.6
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стимування	-	-	-	-	-	-	-	-
Заперечення	0	0.5	1	1.6	1	1	1	1.6
Концентрація на емоціях	1	0.5	1	0.7	1	1	1	1.6
Емоційна соціальна підтримка	1	1.6	1	1.6	1	1	2	1.6
Прийняття	1	0.5	1	1.6	1	1	0	0.7
Пригнічення конкуруючої діяльності	1	1.6	1	1.6	1	0	1	1.6
Планування	1	0.2	1	0.5	1	0.1	1.9	1.6

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.17

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Слід також зазначити, що, на ряду з матеріальним положенням, респондентами обиралася орієнтація на креативність та соціальне положення. Вибір першого продукується бажанням бути не таким як усі, тобто не піддаватися впливу стресу на організм та психіку, залишатися спокійним, навіть, коли усі навколо нервують, вибір другого пояснюється бажанням зберегти власний позитивний статус в очах оточуючих, тому вони воліють прийняти заспокійливе, аби соціум не помітив, що щось у їх житті не так.

Друга методика показує наступні результати. Так, для людей, що обрали в якості стратегії подолання прийом заспокійливих, характерним є низький рівень усіх шкал тесту на сенс - життєві орієнтації. Їх, таким чином, можна охарактеризувати, як людей, що мають слабкий інтерес до життя, мало вірять у майбутнє та невисоко оцінюють результати минулого, фаталісти. Тобто, вони не думають, що здатні самостійно впоратися зі стресом, тому й обрають заспокійливі. Наведемо цифрові значення математичного аналіз результатів. Нагадаємо, що всі показники знаходяться у межах низького рівня та не мають значень, які можна було б віднести до зони значимості.

Показник загальної осмисленості життя при $t_{кр}$ 3.36 має $t_{емп}$ для порівнянь з плануванням, запереченням, інструментальною соціальною підтримкою - 2.4, з активним подоланням, гумором, концентрацією на емоціях та емоційною соціальною підтримкою - 1.4, а для ухилення від проблем у думках, позитивного переформулювання, прийняття та пригнічення конкуруючої діяльності - 0.5

Шкала мети для порівнянь з активним подоланням, концентрацією на емоціях, плануванням, запереченням, емоційною та інструментальною соціальною підтримкою $t_{емп}$ дорівнює 2.4, з гумором та позитивним переформулюванням - 1.3, ухиленням від проблем у думках, прийняттям та пригніченням конкуруючої діяльності - 0.3, при тому, що $t_{кр}$ - 2.88.

Процес життя за $t_{кр}$ має цифру 3.36, а $t_{емп}$ для порівнянь з плануванням та запереченням дорівнює 2.3, з інструментальною соціальною підтримкою, гумором, концентрацією на емоціях та ухиленням від проблем у думках - 0.8, позитивним переформулюванням, активним подоланням та прийняттям - 0.2.

Результативність життя має наступні значення. $t_{кр}$ дорівнює 3.17, а $t_{емп}$ для планування, заперечення, концентрації на емоціях, активним подоланням, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою - 2.4, з гумором, позитивним переформулюванням, ухиленням від проблем у думках, прийняттям та пригніченням конкуруючої діяльності - 0.5.

Для локусу контролю Я $t_{кр}$ дорівнює 3.36, а $t_{емп}$ для порівняння з запереченням, плануванням та інструментальною соціальною підтримкою дорівнює 2.5, з гумором, активним подоланням та концентрацією на емоціях – 1.3, з позитивним переформулюванням, емоційною соціальною підтримкою, ухиленням від проблем у думках, прийняттям та пригніченням конкуруючої діяльності – 0.4.

$t_{кр}$ локусу контролю життя складає 3.36, а $t_{емп}$ для порівняння з плануванням, запереченням, активним подоланням, керуванням емоціями, ухиленням від проблем у думках, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою дорівнює 2.2, з гумором та позитивним переформулюванням – 1,а з прийняттям та пригніченням конкуруючої діяльності – 0.4.

Наступна стратегія подолання – прийняття. Згідно з даними на таблиці, математично підтвердженою є кореляція між стратегією прийняття та життєвою орієнтацією на матеріальне положення. Як вже не раз було сказано до цього, сфера грошей і матеріального благополуччя повниться ризиками і лише зі здатністю приймати ситуацію такою, яка вона є насправді, дозволяє їм поглянути «в обличчя» проблемі та рухатися далі. Окрім цієї орієнтації респондентами обиралися саморозвиток, духовне вдоволення та збереження індивідуальності. Вибір першого ми пояснюємо тим, що зі здатністю прийняти стрес об'єктивно та не намагаючись його уникнути, людина здатна розвиватись, адже це, як відомо, єдиний шлях до власної трансформації. Друга орієнтація обиралася через те, що механізм прийняття реалізується завдяки духовній сфері людини і саме воно сприяє духовному вдоволенню у період стресу. Вибір третього пов'язаний з тим, що феномен збереження власної індивідуальності є результатом прийняття себе як індивідуальності, в першу чергу, мається на увазі, при цьому, не тільки позитивні аспекти себе і власного життя, а й негативні, зокрема стресові, болючі ситуації, які й впливають на формування і трансформацію особистості людини. Представимо результати порівняльного аналізу у вигляді таблиці.

Таблиця 3.11

**Результати порівняльного аналізу показників стратегії прийняття в осіб
з різними життєвими орієнтаціями**

Копінг-стратегії Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	1.8	1	0	1	1	4.4*	0.8
Ухилення від проблем у думках	0.1	1	1	1.6	1	1	1	1
Інструментальна соціальна підтримка	1	1.1	1	0.5	0	0.1	2	0
Активне подолання	0.1	0.1	1	0	1	0.1	0.6	1
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	1
Гумор	1	1.8	0	1.6	1	0	1.1	1.1
Ухилення від проблем у поведінці	-	-	-	-	-	-	-	-
Стримування	-	-	-	-	-	-	-	-
Заперечення	1	0.1	1	1.6	1	1	1	1
Концентрація на емоціях	0.9	0.1	1	0.7	1	1	1	0.7
Емоційна соціальна підтримка	1	0.5	1	1.6	1	1	2	1
Заспокійливі	1	0.5	1	1.6	1	1	0	0
Пригнічення конкуруючої діяльності	0.1	1	1	1.6	1	0	1	1
Планування	1	0.6	1	0.5	1	0.1	1.9	1

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.17

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Друга методика надає нам наступні характеристики даної стратегії. Для людей, що активно користуються прийняттям притаманні середній рівень загальної осмисленості життя. Ми пов'язуємо це з тим, що людина, хоч і стикається з проблемою сам-на-сам та повністю усвідомлює її, зазвичай, не робить спроб для її вирішення, або ж після невдалих спроб не робить їх знову. Наведемо цифрові значення цих результатів. Зони значимості ($p \leq 0,01$) у межах середнього рівня досягли порівняння з позитивним

перформулюванням, а також емоційною та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 5$, при $t_{\text{кр}} = 3.36$). Порівняння з ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими та запереченням ($t_{\text{емп}} = 1$), прийняттям, активним подоланням ($t_{\text{емп}} = 0.6$), концентрацією на емоціях та гумором ($t_{\text{емп}} = 1.1$).

Шкала мети для цих людей також знаходиться у межах середнього рівня. Приймаючи проблеми, як вони є, світосприйняття даної особистості наповнюється негативними аспектами, людина бачить куди більше впливів стресу на власне життя, а отже, постановка мети на майбутнє дещо ускладнюється. Людина приймає ситуацію і, зазвичай, рідко бореться з проблемою, роблячи її частиною свого життя. У зону значимості ($p \leq 0,01$) тут потрапили порівняння з позитивним переформулюванням та емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 5.7$, при $t_{\text{кр}} = 3.05$). Порівняння з ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, заспокійливими, активним подоланням, концентрацією на емоціях та гумором ($t_{\text{емп}} = 1$), плануванням та запереченням ($t_{\text{емп}} = 0.1$) до неї не доходять. Низький рівень немає відношень, до яких можна було застосувати зону значимості ($p \leq 0,01$) і є аналогічним даному показнику у стратегії використання заспокійливих, так само як процес життя, його результат та локус контролю Я.

Процес життя респондентами з таким копінгом оцінювався на високому рівні. Це ми пов'язуємо з тим фактом, що людина є націленою на теперішнє. Вона цікавиться кожним аспектом власного життя і приймає їх та робить висновки. Зважаючи також на високий рівень результативності життя, можна сказати, що людина повністю приймає свої помилки у минулому, бере за них відповідальність та в теперішньому намагається завдяки винесеному уроку покращити власний рівень життя, хоча й оцінює його доволі високо. Показники високого рівня результативності життя для стратегії прийняття є тотожними з цими показниками для копінгу пошуку емоційної соціальної підтримки, а процесу - для пошуку інструментальної соціальної підтримки.

Локус контролю Я та життя для цих людей знаходиться на середньому рівні. Як вже сказано, людина усвідомлює власні помилки та бере за них відповідальність, проте це не стратегія активних дій, а, скоріше зміни ставлення до ситуації. Зони значимості ($p \leq 0,01$) для середнього рівня локусу контролю Я досягли порівняння з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 5$, при $t_{\text{кр}} = 3.05$). Інші порівняння мають значення $t_{\text{емп}}$ від 0.6 до 2.1. Для локусу контролю життя зони значимості ($p \leq 0,01$) у середньому рівні досягли порівняння з емоційною соціальною підтримкою ($t_{\text{емп}} = 4.8$, при $t_{\text{кр}} = 3.36$). Інші порівняння мають значення $t_{\text{емп}}$ від 0.1 до 2.

Тобто, для стратегії прийняття характерним є середній рівень загальної осмисленості життя, мети, локусу контролю Я та життя, а його процес та результативність – на високому.

Наступна стратегія долаючої поведінки – пригнічення конкуруючої діяльності. Проаналізувавши дані таблиці результатів порівняльного аналізу показників стратегії пригнічення конкуруючої діяльності в осіб з різними життєвими орієнтаціями, наведеної нижче, стає зрозумілим, що жодне значення не відноситься до зони значимості ($p \leq 0,01$). Тобто говорити про наявну кореляцію не є можливим, проте, слід зазначити, що серед усіх життєвих орієнтацій найбільше респондентами з даною копінг - стратегією обиралися досягнення. Це пояснюється тим, що, бажаючи досягти певної мети, людина обирає в ситуації стресу чи виникнення певних перешкод, відмовитись від іншої активності задля ефективного їх подолання.

Друга методика має аналогічні показники із стратегією подолання. Так, для людей, що обрали в якості стратегії подолання пригнічення конкуруючої діяльності, характерним є низький рівень усіх шкал тесту на сенс-життєві орієнтації. Їх, таким чином, можна охарактеризувати, як людей, що мають слабкий інтерес до життя, мало вірять у майбутнє та невисоко оцінюють результати минулого, фаталісти. Тобто, вони не думають, що здатні самостійно впоратися зі стресом, тому й обрають заспокійливі. Наведемо

цифрові значення математичного аналіз результатів. Нагадаємо, що всі показники знаходяться у межах низького рівня та не мають значень, які можна було б віднести до зони значимості ($p \leq 0,01$).

Наведемо дані результатів порівняльного аналізу показників стратегії пригнічення конкуруючої діяльності в осіб з різними життєвими орієнтаціями у вигляді таблиці.

Таблиця 3.12

Результати порівняльного аналізу показників стратегії пригнічення конкуруючої діяльності в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії / Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	1.8	1	0	1	1.6	1.1	0.8
Ухилення від проблем у думках	0.8	1	1	1.6	1	1.6	1	1
Інструментальна соціальна підтримка	1	1.1	1	0.5	0	0.8	2	0
Активне подолання	1	0.1	1	0	1	0.9	0.6	1
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	1
Гумор	1	1.8	0	1.6	1	1.6	1.1	1.1
Ухилення від проблем у поведінці	1	-	-	-	-	-	-	-
Стимування	-	-	-	-	-	-	-	-
Заперечення	1	0.1	1	1.6	1	1.6	2.4	1
Концентрація на емоціях	1	0.1	1	0.7	1	1.6	1	0.7
Емоційна соціальна підтримка	1	0.5	1	1.6	1	0.8	2	1
Заспокійливі	0.1	0.5	1	1.6	1	1.6	0	0
Прийняття	0	1	1	1.6	1	1.6	1	1
Планування	1	0.6	1	0.5	1	0.8	1.6	1

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.36

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Остання копінг – стратегія – планування. Спершу зобразимо результати порівняльного аналізу показників стратегії планування в осіб з різними життєвими орієнтаціями.

Таблиця 3.13

Результати порівняльного аналізу показників стратегії планування в осіб з різними життєвими орієнтаціями

Копінг-стратегії / Життєві орієнтації	Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності
Позитивне переформулювання	1	1.2	1	0.5	1	1.6	1.8	0.8
Ухилення від проблем у думках	0.8	1.6	1	1	1	1.6	3.9*	1
Інструментальна соціальна підтримка	1	0.4	1	0	0	0.8	0.1	0
Активне подолання	1	0.7	1	0.5	1	0.9	1.1	1
Релігія	-	-	-	-	-	-	-	1
Гумор	1	1.2	0	0.1	1	1.6	0.7	1.1
Ухилення від проблем у поведінці	1	-	-	-	-	-	-	-
Стимування	-	-	-	-	-	-	-	-
Заперечення	1	0.5	1	1	1	1.6	3.9*	1
Концентрація на емоціях	1	0.6	1	0.1	1	1.6	3.9*	0.7
Емоційна соціальна підтримка	1	0.2	1	0.5	1	0.8	0.2	1
Заспокійливі	0.1	1.6	1	1	1	1.6	2.4	0
Прийняття	0	0.6	1	1	1	1.6	2.4	1
Пригнічення конкуруючої діяльності	1	0.6	1	1	1	0.8	3.9*	1

Примітки: $t_{кр}$ дорівнює 3.36

* – різниця, при $p \leq 0,01$

Зафіксована наявність кореляційного зв'язку стратегії планування з життєвою орієнтацією на матеріальне положення. Це пояснюється тим, що люди орієнтовані на матеріальне благополуччя, як правило, доволі прагматичні та звиклі до ризику. Тому для послаблення негативних зовнішніх впливів у звичному житті та безпосередньо в ситуації стресу першочерговою задачею для них виступає прорахування власних дій для мінімізації цих ризиків та поганого впливу на власні життя та психічний

стан. Тобто, люди з матеріалістичним типом мислення воліють побудувати власний план з подолання стресової ситуації для зняття тривожного настрою, поліпшення фізичного та психічного стану, покращення якості життя. Серед представлених стратегій респондентами також обиралися орієнтації на досягнення та духовне вдоволення.

Згідно з результатами другої методики, для людей, що обирають стратегію планування, характерним є високий та середній рівень осмисленості життя, мети, його результативності та інтересу до нього, також локусу контролю Я та життя. Це пояснюється тим, що люди, які в стані стресу обирають планування власних дій та прорахунок найбільш вигідної для себе лінії поведінки з подальшою реалізацією її у життя, оцінюють себе як сильних особистостей, здатних значно впливати на власне життя, через позитивний досвід проходження випробувань у минулому, вони високо оцінюють власну результативність та з надією дивляться у майбутнє, живучи у гармонії з собою зараз. Наведемо результати дослідження у цифрах.

Для високого рівня осмисленості життя зони значимості ($p \leq 0,01$) досягли порівняння із запереченням, ухиленням від проблем у думках, заспокійливими, прийняттям, пригніченням конкуруючої діяльності, інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 36.5/4.6$, при $t_{кр} = 3.36$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 1 до 1.9. Середній рівень досяг зони значимості ($p \leq 0,01$) у порівнянні з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3.1/3.7$, при $t_{кр} = 3.05$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.2 до 2.2.

Показник мети високого рівня досяг зони значимості ($p \leq 0,01$) для порівняння з ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності, прийняттям, запереченням, концентрацією на емоціях, та заспокійливими ($t_{емп} = 35.9$, при $t_{кр} = 3.36$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.9 до 2. Середній рівень – для порівняння з позитивним переформулюванням та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 5.7$, при $t_{кр} = 3.05$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.1 до 2.3.

Процес життя на високому рівня має відношення до зони значимості ($p \leq 0,01$) у порівнянні з пригніченням конкуруючої діяльності, ухиленням від проблем у думках, прийняттям, запереченням, емоційною та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 23/5.3$, при $t_{кр} = 3.05$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.9 до 2. Середній рівень – для порівнянь з емоційною та інструментальною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 4.4$, при $t_{кр} = 3.17$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.7 до 1.6.

Високий рівень результативності життя доходить до зони значимості ($p \leq 0,01$) з ухиленням від проблем у думках, пригніченням конкуруючої діяльності і концентрацією на емоціях ($t_{емп} = 48.8$, при $t_{кр} = 3.36$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.8 до 2.8. Середній рівень – для порівнянь з емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 4.7$, при $t_{кр} = 2.92$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.5 до 2.7.

Локус контролю Я на високому рівні доходить до зони значимості ($p \leq 0,01$) у порівнянні з усіма іншими копінгами ($t_{емп} =$ від 4.7 до 33.1, при $t_{кр} = 3.05$), окрім активного подолання та позитивного переформулювання ($t_{емп} = 2.1$). Для середнього рівня в зону значимості ($p \leq 0,01$) входить порівняння з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 3.7$, при $t_{кр} = 2.98$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.3 до 1.9.

Для локусу контролю життя на високому рівні зону значимості ($p \leq 0,01$) складають порівняння з пригніченням конкуруючої діяльності, прийняттям, концентрацією на емоціях, запереченням ($t_{емп} = 49$, при $t_{кр} = 3.05$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 1.6 до 2.7. Для середнього рівня – з інструментальною та емоційною соціальною підтримкою ($t_{емп} = 6.8$, при $t_{кр} = 3.05$). Інші порівняння мають значення $t_{емп}$ від 0.5 до 2.9. Низький рівень ні для однієї зі шкал респондентами не обирався.

Висновки до третього розділу:

Отже, можна зробити наступні висновки. По-перше, тенденція вибору певних копінг-стратегій у якості домінуючих при подоланні стресової ситуації

у студентів-психологів, зводиться до вибору ними здебільшого адаптивних копінгів конструктивного характеру. Найрозповсюдженішою копінг-стратегією в даній вибірці стало позитивне переформулювання та особистісний ріст. На другому місці за частотою вибору стала емоційна соціальна підтримка. Часто обирали також інструментальну соціальну підтримку, активне подолання та гумор. Наступними за ранжуванням стали планування та пригнічення конкуруючої діяльності. Дещо менше обирали стратегію прийняття. Рідко зустрічалися прийняття заспокійливих та ухилення від проблем у думках. Ще менше використовують заперечення. Зовсім не зустрічалися копінги – ухилення від проблем у поведінці, стримування та звернення до релігії.

По-друге, згідно з результатами дослідження, найхарактернішою життєвою цінністю для даної вибірки є матеріальне положення. Другою за списком є духовне вдоволення, за нею слідує соціальні контакти, потім – досягнення та саморозвиток. Наступна за частотою вибору – збереження індивідуальності, одразу ж за нею – креативність. І на останньому місці – соціальний престиж. Щодо аналізу основних сфер життя можна сказати наступне. Найважливішою сферою для студентів є освіта, друге місце посідає сфера професії, після неї – захоплення. Потім за частотою вибору йде сім'я, наступна – суспільне життя, закінчує список – фізична сфера.

По-третє, для всіх шкал у даній вибірці за методикою СЖО, окрім категорії процесу, є характерним вибір середнього рівня, як основного.

Вчетверте, був підтверджений взаємозв'язок життєвих орієнтацій особистості та стратегій долаючої поведінки. Так, було виявлено, що для людей зі стратегією позитивного переформулювання характерними є дві життєві орієнтації – духовне вдоволення та матеріальне положення та існують три додаткові - збереження індивідуальності, креативність та соціальні контакти. Також характерним для них є високий та середній рівні осмисленості життя, інтересу до нього, результативності та мети, локусу контролю життя та Я. У якості додаткових реципієнтами з ухиленням від

проблем у думках обиралися такі орієнтації як саморозвиток та збереження індивідуальності. Також слід зазначити, що особистості, що обирають дану стратегію, мають середній рівень локусу контролю життя. Припущення можна зробити про тенденцію у них до низького рівня загальної осмисленості життя, його процесу, результативності та мети, а також локусу контролю Я. Ми також робимо припущення про можливість зв'язку стратегії концентрації на емоціях з такими життєвими орієнтаціями, як саморозвиток, духовне вдоволення та соціальні контакти. Крім того, для людей, що обирали концентрацію на емоціях, характерними є високий рівень осмисленості життя його процесу та локусу контролю Я, середній рівень мети та локусу контролю життя. Також слід зазначити, що люди з домінуючою стратегією пошуку інструментальної соціальної підтримки за основну вибирали орієнтацію на матеріальне положення. Доволі багато респондентів обрали також орієнтацію на духовне вдоволення. Відмічено для них ще й високий та середній рівні осмисленості, процесу та результативності життя, а також локусу контролю Я та життя, крім того, середній рівень мети. Доведено, що для людей зі стратегією активного подолання, основною життєвою орієнтацією є матеріальне положення, в якості додаткової виступає орієнтація на соціальні контакти. Виявлено також наявність у них високого та середнього рівні загальної осмисленості життя, його результативності, мети, локусу контролю Я та життя, а також високий рівень інтересу до життя та його протікання. Крім того, слід зазначити, що серед усіх представлених життєвих орієнтацій, респондентами з механізмом заперечення обиралася лише одна – духовне вдоволення. Також у них були зафіксовані високий рівень загальної осмисленості життя, його процесу, мети та локусу контролю Я, а ще середній рівень локусу контролю життя та його результативності. Відмічений був і зв'язок орієнтації на духовне вдоволення та стратегії гумору, додатковою орієнтацією виступає матеріальне положення. Також математично доведеною є кореляція стратегії пошуку емоційної соціальної підтримки та орієнтації на матеріальне положення. До

уваги слід також взяти той факт, що на ряду з матеріальним положенням респондентами були обрані орієнтації на духовне вдоволення та соціальні контакти. Для людей з копінгом пошуку емоційної соціальної підтримки характерним є ще й високий та середній рівні загальної осмисленості життя, інтересу до нього, його результативності та локусу контролю Я й життя а також середній рівень мети. Відмічено, що, на ряду з матеріальним положенням в якості основної орієнтації, респондентами зі стратегію – прийом заспокійливих - обиралася орієнтація на креативність та соціальне положення, як додаткових. Крім того, характерними для них є низький рівень усіх шкал тесту на сенс - життєві орієнтації. Підтверджено зв'язок між стратегією прийняття та життєвою орієнтацією на матеріальне положення. Окрім цієї орієнтації респондентами обиралися саморозвиток, духовне вдоволення та збереження індивідуальності. Також для стратегії прийняття характерним є середній рівень загальної осмисленості життя, мети, локусу контролю Я та життя, а його процес та результативність – високий. Висунуто припущення зв'язку копінг - стратегії пригнічення конкуруючої діяльності та орієнтації на досягнення. Зафіксовано низький рівень усіх шкал тесту на сенс-життєві орієнтації для них. Доведена наявність зв'язку стратегії планування з життєвою орієнтацією на матеріальне положення. Згідно з результатами другої методики, для людей, що обирають стратегію планування, характерним є високий та середній рівень осмисленості життя, мети, його результативності та інтересу до нього, також локусу контролю Я та життя.

ВИСНОВКИ

Психічне життя кожної людини багатопланове та унікальне, а один з факторів, що, в значній мірі, формує та регулює його, - життєві орієнтації особистості. Саме в них акумулюється увесь отриманий досвід, створюється світогляд та налаштовується поведінка, і саме вони впливають на нас в ситуації стресу чи не найбільше. В залежності від наявної картини світу, що й представляють собою життєві орієнтації, людина свідомо обирає копінг – стратегію та бореться з проблемою. При написанні дипломної роботи ми проаналізували даний феномен, вирішивши для цього наступні завдання.

Проаналізовано поняття життєвих орієнтацій у контексті його історичного розвитку, починаючи з античності. На даний момент існує два підходи, пояснюючих дане явище: загальнопсихологічний та соціально-психологічний. Загалом, життєві орієнтації можна охарактеризувати як складний соціально-психологічний феномен, що характеризує спрямованість і зміст активності особистості, є складовою частиною системи відношень особистості, визначає загальний підхід людини до світу, до себе, та надає зміст і напрямок особистісним позиціям, поведінці, вчинкам.

Розкрито феномен долаючої поведінки з точки зору існуючих теоретичних поглядів, згідно з класифікацією Н.В. Родіної. Серед їх різноманіття можна виділити кілька груп концепцій: трансакційну теорію; когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію; теорію атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії.

Емпірично досліджено та доведено зв'язок життєвих орієнтацій особистості та стратегій долаючої поведінки. Встановлено вплив таких життєвих орієнтацій, як духовне вдоволення та матеріальне положення на копінг- стратегію позитивного переформулювання. Відмічено для людей з даною стратегією високий та середній рівні осмисленості життя, інтересу до нього, результативності та мети, локусу контролю життя та Я. Зафіксовано середній рівень локусу контролю життя, тенденцію у людей зі стратегією ухилення від проблем у думках до низького рівня загальної осмисленості

життя, його процесу, результативності та мети, а також локусу контролю Я. Крім того, для людей, що обирали концентрацію на емоціях, характерними є високий рівень осмисленості життя його процесу та локусу контролю Я, середній рівень мети та локусу контролю життя. Також слід зазначити, що люди з домінуючою стратегією пошуку інструментальної соціальної підтримки за основну вибирали орієнтацію на матеріальне положення. Виявлено високий та середній рівні осмисленості, процесу та результативності життя, а також локусу контролю Я та життя, крім того, середній рівень мети у людей зі стратегією пошуку інструментальної соціальної підтримки. Підтверджено зв'язок копінг- стратегії активного подолання та матеріального положення, а також наявність у людей з цим копінгом високого та середнього рівнів загальної осмисленості життя, його результативності, мети, локусу контролю Я та життя, а також високий рівень інтересу до життя та його протікання. Для стратегії заперечення зафіксовані високий рівень загальної осмисленості життя, його процесу, мети та локусу контролю Я, а ще середній рівень локусу контролю життя та його результативності. Встановлено існування зв'язку гумору, як стратегії подолання, й орієнтації на духовне вдоволення, крім того, високий та середній рівні локусу контролю Я та життя, процесу та результативності та високий рівень загальної осмисленості життя та мети. Знайдений зв'язок стратегії пошуку емоційної соціальної підтримки та орієнтації на матеріальне положення. Крім того, для особистостей, що вибирають цю стратегію, виявлено високий та середній рівні загальної осмисленості життя, інтересу до нього, його результативності та локусу контролю Я й життя, а також середній рівень мети. Для допінгів планування, прийняття та використання заспокійливих характерною є орієнтація на матеріальне положення. Також для стратегії прийняття характерним є середній рівень загальної осмисленості життя, мети, локусу контролю Я та життя, а його процес та результативність – високий. Встановлено, що для особистостей, які активно використовують копінг планування притаманний високий та середній рівень

осмисленості життя, мети, його результативності та інтересу до нього, також локусу контролю Я та життя.

Загалом, можна зробити висновок, що обрані людиною життєві цінності мають прямий зв'язок з використання тих чи інших копінг-стратегій для подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Абрамов В.В. Теоретико – методологічні підходи до дослідження копінг поведінки/ В.В.Абрамов// Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, - 2013. - №4 (21). – С 108-114.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. - 1999. - Т.15, №1. - С. 3–19.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Б. В. Бірон; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – О. - 2015. – 22 с.
4. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психол. журнал. - 2006. - Т. 27. - № 1. - С. 122-133.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы/В.А.Бодров.- М.: Просвещение, 2005.- 95с.
6. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков ; сост. и общ. ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 684 с.
7. Варій М. И. Психологія особистості: [навч.посіб.] / М.И.Варій. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 592 с.
8. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2009. Т.ХІ. частина 7. С. 95-107
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк.— М.: Изд. Моск. ун-та,2002.- 200 с
10. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика /Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. – СПб.: Речь, 2010 – 192с.
11. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях [Електронний ресурс] / А. В. Вдовиченко

// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 17-20. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6

12. Вебер М. Основные социологические понятия // Вебер М. Избранные произведения. М.: Прогресс, 1990.

13. Выготский Л.С. Психология / Л.С.Выготский. –Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. –1008с.

14. Грановская Р.М. Система психологической защиты и копинг-стратегии / Р.М. Грановская // Психология совладающего поведения : материалы Междунар.науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А . Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А . Некрасова, 2007. – С. 26-28.

15. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. ... канд.психол наук: 19.00.06/ Дідух Марина Миколаївна.- К., 2018 – 225с.

16. Добриніна В. Ціннісні орієнтації учнів та студентської молоді / В. Добриніна, Т. Кухтевіч // Almamater. – 2003. – №2. – С. 13-15.

17. Дюркгейм Э. Ценностные и „реальные” суждения / Э. Дюркгейм // Социология. М.,1995. – С. 290–307

18. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. / А. Г. Здравомыслов – М.:Политиздат, 1986. – 223 с.

19. Исаева Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией : дис. ... канд. психол. наук / Е. Р. Исаева. – СПб., 1999. – 140 с

20. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.:СПбГМУ, 2009. – 136 с.

21. Истошин І.Ю. Ціннісні орієнтації в особистісній системі регуляції поведінки // Психологічні механізми регуляції соціальної поведінки . - М. : Наука. - 1979 . - С.252 -267

22. Капцов А.В. Карпушина Л.В. Тест личностных ценностей: Руководство по применению. 3-е издание, доп. Самара: ИПК «Содружество», 2010. 40 с.
23. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Наука, 2000. – 168 с.
24. Климов Е.А. Общечеловеческие ценности глазами психолога-профессиоведа / Е.А.Климов // Психол. журнал. –1993. –Т.14, №4. –С.130–136
25. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта // Науковопрактичний журнал південного наукового центру АПН України. 2008. № 4-5. С. 28–33.
26. Коваленко А.Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. - №9.- С. 110-113
27. Коваленко А.Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – №.14 (17). - С.54-65.
28. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб.: Изд-во РХГА, 2006. – 384 с.
29. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. - № 2. - С. 5-15.
30. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А . Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А . Некрасова, 2007. – С. 41-44.
31. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с

32. Лазурский, А. Ф. А. Ф. Лазурский. Избранные труды по общей психологии. К учению о психической активности. Программа исследования личности / А.Ф. Лазурский. - М.: Алетейя, 2001. - 192 с.
33. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций/Д.А.Леонтьев. –Москва: Смысл, 1992. –17с
34. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) /Д.А.Леонтьев. –Москва: Смысл, 1992. –16с.
35. Леонтьев Д.А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции / Д.А.Леонтьев // Вопросы философии. –1996. – №4. –С.15–26.
36. Лотце Г. Микрокосм / Г.Лотце–Минск: БелЭн, 2006. –С.266–413.
37. Мак-Вильямс Н. М Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н.М. Мак-Вильямс. - М.: Класс, 1999. - 480с.
38. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.
39. Максименко С. Д. Загальна психологія. Підручник / С. Д. Максименко. - М.:«Рефл-бук», 2004. - 528 с.
40. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. - К.: КММ, 2006. - 240 с.
41. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самоосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213с.
42. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2001. - Т. 18, № 5. - С. 20–30.
43. Носенко Е.Л. Сучасні напрямки зарубіжної психології: психологія особистості: підручник / Е.Л. Носенко, І.Ф. Аршава. – Д.: ДНУ. – 2010. – 264с.
44. Парсонс,Т. Система современных обществ / Т.Парсонс. –М. : Аспект Пресс, 1998. –266с.

45. Парыгин Б.Д. Социальная психология: Учеб. Пособие/ Б.Д. Парыгин. - СПб.:СПбГУП, 2003. - 616 с.
46. Петрушенко В. Л. Філософія: підручник / В. Л. Петрушенко. –4-те вид., випр. і доп. –Львів: Магнолія, 2006. –504
47. Подшивалкина В.И. Социальные технологии: проблемы методологии и практики/ В.И. Подшивалкина. - Кишинев, 1997. - 352с.
48. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колект. моногр. / В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінаренко; ред.: В. І. Подшивалкіна. - О. : Фенікс, 2011. - 380 с.
49. Райгородский Д.Я. Практична психодіагностика. Методики і тести. Навчальний посібник. - Самара : Изд. Дім « БАХРАХ - М» , 2002 . - 672с .
50. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.С. 267–299
51. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «Копинг – стратегии» и «Защитные механизмы» / Н.В. Родина // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки. - 2006. – С. 98-104.
52. Родина Н.В. Психодинамический подход к анализу совладающего поведения студентов в период предэкзаменационного стресса / Н.В. Родина // Наукові записки інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. - 2006. – №.30. - С. 214-222.
53. Родіна Н.В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. / Київ, нац. ун-т ім. Тараса Шевченка ; редкол.: В.І. Судаков (та ін.).-К. : Логос, 2011. – Т. 1. - С. 120-129.
54. Родіна Н.В. Класифікація осіб, що долають важкі життєві ситуації. Ієрархічна модель /Н.В. Родіна//Науковий вісник

Південноукраїнського національного педагогічного університету. – 2010. - № 3-4. – С. 145-156.

55. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу / Н.В. Родіна // Проблеми сучасної психології. – 2010. - № 7. - С. 608-633.

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

57. Родіна Н.В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон / Вісник Одеського національного університету. – 2011. - Т. 16, В. 17. – С. 68-79.

58. Романець В.А. Історія психології ХІХ – початок ХХ століття : [навч.посіб.] / В.А. Романець. – К.: Либідь, 2006. – 830с.

59. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. / Л. В. Романюк. — К., 2004. — 21 с.

60. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии в 2-х томах. / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 2. – 328 с.

61. Самара О. Е. Гендерные особенности копинг-стратегий у работников МЧС / О.Е. Самара // Медицинська психологія. – 2009. - № 2–3. - С. 115-119

62. Селье Г. Стресс без дистресса/ Г.Селье. - М.: .: Книга по Требованию - 2001.-336с.

63. Семенов В.Є. Ціннісні орієнтації сучасної молоді / В.Є. Семенов // Соціол. дослідж. – 2007. – № 4. – С. 37-43.

64. Сергеєнкова О. Загальна психологія/Сергеєнкова О., Столярчук О., Коханова О., Пасека О. – К: Центр навчальної літератури, 2012. - 296 с.

65. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии/ Е.В.Сидоренко. — СПб.: ОО «Речь», 2000. — 350 с.

66. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.09 “Психологія діяльності в особливих умовах” / О.І. Склень. – Харків, 2008. - 24с.

67. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. - К.: Агропромвидав України, 1999. - 348 с.

68. Тюріна В.О. Ціннісні орієнтації / В.О. Тюріна. – К. : ТОВ “Міжнар. Фін. Агенція”. – 1998. – 30 с.

69. Хьелл Л. Теории личности/Л.Хьелл, Д.Зиглер– 3 изд. –СПб.: Питер, 2008.- 607с.

70. Чачко С.Л., Кузьмич К.О. Гендерні особливості самореалізації особистості студента // Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність. Збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції (Одеса, 15-16 травня 2019 р.). – Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2019. – С. 136-139.

71. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / В. А.Ядов // Методологические проблемы социальной психологии. – М., 1975. – С. 89–105.

ДОДАТКИ:

ДОДАТОК А

Результати дослідження за опитувальником з подолання стресу

№	Ініціали	Позитивне переформулювання	Ухилення від проблеми у думках	Концентрація на емоціях	Інструментальна соціальна підтримка	Активне подолання	Заперечення	Релігія	Гумор	Ухилення від проблем у поведінці	Стимування	Емоційна соціальна підтримка	«Заспокійливі»	Прийняття	Пригнічення конкуруючої діяльності	Планування
1	АК	15	12	13	11	12	8	4	16	9	11	13	4	11	10	11
2	КБ	16	9	10	12	16	5	4	11	8	11	8	4	9	16	16
3	ДП	16	14	16	15	10	8	9	10	12	10	16	14	15	8	10
4	СБ	13	14	11	14	11	8	4	12	8	8	15	5	13	9	13
5	ВД	16	7	6	10	6	7	4	8	10	10	12	4	13	6	10
6	ЗА	13	11	8	13	16	9	4	13	8	9	11	10	10	12	15
7	ПН	11	14	10	11	10	11	4	12	11	11	11	4	14	11	8
8	МС	14	11	12	15	11	13	11	16	9	8	16	7	13	8	10
9	ДЖ	9	14	12	15	12	10	4	13	7	12	15	6	13	10	10
10	КВ	14	10	14	15	13	9	6	10	7	12	15	9	13	9	14
11	АН	16	12	14	15	15	12	6	14	9	16	16	4	16	10	16
12	АП	16	9	5	8	7	14	4	16	11	12	4	16	16	5	8
13	ЕБ	13	8	14	14	11	9	5	7	10	9	16	14	14	14	15
14	ЛД	15	13	14	12	16	7	6	12	6	13	14	4	16	16	16
15	МН	16	11	14	10	14	10	9	8	6	12	14	4	9	16	15
16	СВ	16	11	9	11	13	6	12	13	8	11	11	4	11	12	15
17	ИЛ	13	9	7	6	9	6	4	9	7	10	10	7	12	9	10
18	СЕ	8	9	13	16	12	12	10	11	10	13	16	13	13	9	8
19	УП	12	12	13	15	12	7	8	9	6	12	15	8	13	12	11
20	БА	15	12	6	11	14	8	4	15	7	12	9	8	12	15	15
21	АФ	16	7	8	10	14	6	8	15	7	11	8	4	15	11	15
22	ЛХ	16	7	8	10	16	7	4	16	5	9	10	6	11	16	10
23	ДД	11	7	15	7	9	15	9	11	4	9	9	14	14	5	6
24	ЕО	16	9	9	8	15	5	8	16	5	8	14	5	13	9	13
25	ИА	15	10	8	13	14	8	7	7	7	11	16	7	11	13	16
26	ВВ	12	9	9	10	13	10	9	12	8	12	5	8	12	10	13
27	ГС	15	14	14	16	14	5	4	9	5	11	15	4	15	12	14
28	ЖЦ	13	7	8	16	14	7	5	9	7	7	15	4	13	13	16
29	РР	16	8	9	13	16	10	11	12	4	8	13	4	10	16	15
30	ЛТ	16	8	11	11	15	7	4	16	4	9	10	9	9	11	11

31	ВЩ	12	7	10	11	12	5	6	4	4	9	8	4	12	14	15
32	ДЧ	15	12	13	12	9	10	5	13	10	11	14	4	12	4	10
33	КБ	14	8	11	9	16	8	4	12	7	11	12	4	14	10	14
34	КР	16	11	9	13	13	13	15	16	9	9	12	10	16	13	13
35	КЯ	13	12	16	9	12	8	9	11	8	11	8	4	12	10	14
36	ЕМ	12	11	9	7	12	8	4	11	7	8	9	5	6	13	8
37	АС	11	10	15	13	13	8	4	11	6	6	9	16	10	8	14
38	АР	14	9	13	15	13	9	4	14	7	9	13	12	16	10	14
39	ОБ	9	10	15	16	12	7	6	10	8	9	14	9	7	9	12
40	ОЧ	13	14	13	10	14	7	7	16	4	11	15	13	12	15	14
41	ЛП	9	12	11	14	12	5	6	11	8	13	11	16	11	9	12
42	ЮФ	13	15	16	12	15	11	14	12	9	12	13	13	12	10	12
43	АП	9	14	12	8	13	4	12	11	8	13	4	11	12	12	9
44	РН	15	10	15	14	15	7	4	15	11	12	16	9	7	8	15
45	ЗВ	15	8	14	9	14	4	10	10	7	15	8	4	13	16	14
46	БС	11	12	12	14	15	9	4	12	8	10	11	12	13	16	12
47	ОМ	11	9	10	9	14	8	4	11	7	8	8	4	10	7	10
48	ДУ	14	10	11	15	14	8	10	10	10	15	16	7	10	9	15
49	СК	15	12	12	13	16	9	4	13	10	11	12	13	12	8	7
50	ММ	11	13	15	16	12	4	9	7	6	7	11	10	15	7	9

ДОДАТОК Б

Результати дослідження за методикою морфологічний тест життєвих цінностей

№	Ініціали	Життєві цінності								Сфери життя					
		Саморозвиток	Духовне вдоволення	Креативність	Соціальні контакти	Соціальний престиж	Досягнення	Матеріальне положення	Збереження індивідуальності	Професія	Освіта	Сім'я	Суспільне життя	Захоплення	Фізична сфера
1	АК	42	52	36	45	40	33	40	48	59	62	57	57	62	41
2	КБ	35	38	38	37	29	41	42	34	53	58	50	55	51	33
3	ДП	45	42	41	47	36	44	43	39	65	59	61	56	48	48
4	СБ	37	41	38	35	36	29	39	47	60	55	46	45	53	43
5	ВД	43	44	31	47	35	36	50	43	63	62	66	57	51	42
6	ЗА	37	38	39	43	40	41	42	39	59	61	53	54	52	40
7	ПН	38	39	33	32	30	33	35	41	52	49	41	47	55	33
8	МС	42	48	47	43	42	44	39	38	60	51	54	52	63	51
9	ДЖ	36	42	18	31	34	30	42	42	47	52	50	44	49	35
10	КВ	45	47	40	48	38	50	51	41	69	65	62	63	58	41
11	АН	42	40	45	41	29	42	53	49	61	62	60	60	62	36
12	АП	33	34	31	33	28	36	40	37	46	43	45	48	36	55
13	ЕБ	48	48	48	33	40	47	57	52	73	73	59	69	65	47
14	ЛД	48	52	47	55	34	52	43	52	66	68	63	63	63	55
15	МН	52	52	53	45	45	52	57	51	68	77	64	61	67	70
16	СВ	50	50	43	47	47	48	51	52	66	74	61	64	68	55
17	ИЛ	39	39	37	46	37	35	40	42	60	58	54	54	49	40
18	СЕ	39	45	21	39	35	32	43	43	51	59	60	35	58	31
19	УП	38	43	36	44	41	39	54	46	58	59	57	59	53	45
20	БА	41	46	35	38	24	45	38	34	58	59	48	51	45	40
21	АФ	32	40	27	34	28	30	33	43	52	55	48	33	43	38
22	ЛХ	47	44	53	50	41	49	47	45	68	68	52	60	68	66
23	ДД	51	56	47	55	25	43	39	50	65	72	52	61	59	57
24	ЕО	51	55	46	48	44	50	52	40	69	66	63	61	63	64
25	ИА	43	47	38	41	45	52	46	43	70	63	68	55	54	44
26	ВВ	37	44	33	35	40	38	45	40	61	57	49	42	47	56
27	ГС	47	50	39	41	38	43	45	43	63	71	60	57	57	38
28	ЖЦ	42	47	41	39	40	48	48	41	66	63	55	55	51	56
29	РР	49	51	50	47	49	52	58	44	70	64	67	65	73	64
30	ЛТ	46	48	43	48	37	40	52	45	67	73	59	63	60	37
31	ВЩ	47	46	46	50	38	49	50	46	54	68	65	57	59	51
32	ДЧ	39	48	24	39	29	30	26	41	55	55	46	36	36	46
33	КБ	40	48	46	35	22	29	27	39	58	51	41	45	49	43
34	КР	50	52	38	43	32	50	35	42	63	64	42	62	53	46
35	КЯ	59	34	33	40	43	48	30	55	64	49	67	74	52	40
36	ЕМ	47	51	39	33	70	64	41	44	57	63	41	65	38	67
37	АС	53	45	58	43	51	36	60	28	46	29	62	28	47	66
38	АР	55	38	40	33	51	49	31	33	56	62	64	34	42	29
39	ОБ	38	36	39	31	49	31	27	34	46	50	45	52	50	42
40	ОЧ	33	40	50	39	36	34	34	30	44	50	50	69	45	38

41	ЛП	31	25	33	30	53	28	30	30	45	39	38	31	38	66
42	ЮФ	52	36	29	20	29	35	26	27	37	43	67	39	40	32
43	АП	51	29	28	29	25	24	31	23	43	29	29	27	42	66
44	РН	38	30	40	39	33	49	33	37	51	42	63	43	49	41
45	ЗВ	52	30	21	36	33	41	29	36	44	53	43	39	62	50
46	БС	29	32	31	32	34	52	30	39	49	31	35	66	44	51
47	ОМ	52	39	30	37	28	40	30	31	45	46	49	68	42	37
48	ДУ	38	30	32	50	37	35	38	40	45	55	67	45	44	44
49	СК	43	47	37	39	42	54	41	44	52	46	54	58	63	53
50	ММ	39	38	41	55	37	33	32	41	51	51	72	41	49	49

ДОДАТОК В

Результати дослідження за методикою сенс-життєві орієнтації

№	Ініціали	Загальний показник	Цілі у житті	Процес життя	Результативність життя	Локус-контролю Я	Локус-контролю життя
1	АК	100	33	27	28	18	33
2	КБ	117	36	27	27	23	41
3	ДП	91	25	35	26	14	25
4	СБ	97	31	24	23	20	36
5	ВД	109	30	38	28	22	35
6	ЗА	92	34	24	22	19	27
7	ПН	65	17	15	14	12	26
8	МС	124	33	40	32	24	37
9	ДЖ	90	24	29	20	19	28
10	КВ	97	32	27	22	22	31
11	АН	67	26	20	13	18	17
12	АП	58	17	13	16	9	23
13	ЕБ	78	26	20	20	12	28
14	ЛД	136	42	42	32	28	41
15	МН	125	41	39	32	27	35
16	СВ	117	32	35	29	24	37
17	ИЛ	101	33	28	25	22	32
18	СЕ	84	26	21	21	17	26
19	УП	114	37	34	29	25	36
20	БА	127	36	40	33	26	39
21	АФ	124	42	36	29	23	41
22	ЛХ	110	32	36	26	24	32
23	ДД	109	35	37	26	25	30
24	ЕО	136	40	41	34	28	41
25	ИА	110	33	35	28	22	34
26	ВВ	114	30	31	22	26	33
27	ГС	112	38	28	24	22	36
28	ЖЦ	113	39	31	30	25	36
29	РР	133	42	40	33	28	39
30	ЛТ	127	42	39	32	27	40
31	ВЩ	119	34	38	31	21	38
32	ДЧ	111	39	31	33	20	39
33	КБ	98	29	33	25	15	33
34	КР	112	30	35	29	20	33
35	КЯ	77	23	20	19	15	24
36	ЕМ	66	17	15	14	12	23
37	АС	67	22	20	13	9	11
38	АР	75	23	10	12	14	20
39	ОБ	111	33	35	28	22	33
40	ОЧ	114	42	40	32	28	41
41	ЛП	64	14	11	12	9	23

42	ЮФ	101	33	28	25	24	32
43	АП	65	16	13	14	6	27
44	РН	113	32	28	20	26	30
45	ЗВ	58	17	13	16	8	23
46	БС	78	11	15	13	10	15
47	ОМ	125	41	40	29	25	36
48	ДУ	114	30	31	28	26	34
49	СК	119	42	39	29	28	37
50	ММ	90	24	29	20	22	28