МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

Особливості когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного стилю копінг-поведінки серед студентів жінок періоду ранньої дорослості

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, групи 604
спеціальності «Психологія»
Семенюк Анастасія Василівна
Керівник: канд. псих. наук,
доц. Сімак А. А.

До захисту допущено

на засіданні кафери

протокол № __ від «___» _____2024р.

Зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці - 2024

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ……...……..4

ВСТУП……...……...…...7

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГЕРЕНТНОСТІ МОТИВАЦІЙНО-ДІЯЛЬНІСНОЇ ІНТЕНЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНО-РЕЛЕВАНТНОГО СТИЛЮ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЖІНОК ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОСЛОСТІ……
…12

1.1. Диференційно-експлікаційний аналіз теоретичних моделей та концептуальних поглядів на феномен копінг-поведінки……12

1.1.1. Герменевтичні підходи до вивчення копінг-поведінки……..……15

1.1.2. Структурно-функціональна експлікація класифікаційної комплектації копінг-поведінки особистості……18

1.1.3. Особливості комплектації індивідуального стилю копінг-поведінки жінок в ранньому дорослому віці……..24

1.2. Експлікаційний огляд теоретичних артикуляцій мотиваційно-діяльнісної сфери особистості…….……26

1.2.1. Аналіз концептуальних поглядів феномену мотиваційного утворення та його типів……..27

1.2.2. Диференційний опис категорій та функціонального змісту мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач……..……...28

Висновки до першого розділу…….……29

РОЗДІЛ ІІ. КОНСТАТУВАЛЬНО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГЕРЕНТНОСТІ МОТИВАЦІЙНО-ДІЯЛЬНІСНОЇ ІНТЕНЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНО-РЕЛЕВАНТНОГО СТИЛЮ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ЖІНОК РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ……..……30

2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методів дослідження…….....……30

2.2. Результати порівняльно-діагностичного дослідження особливостей когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного стилю копінг-поведінки серед досліджуваних респондентів студентів жінок періоду ранньої дорослості.....33

2.2.1. Аналіз преференції провідних типів модальностей копінг-стратегій в різних індикаторних сферах прояву (когнітивній, емоційній, поведінковій) з конгруентним модусом ефективності……..…….34

2.2.2. Індикація показників вираженості домінуючих копінг-стратегій в індивідуальному стилі копінг–поведінки……..……42

2.2.3. Автентифікація рівня мотивації до успіху у досліджуваних респондентів студентів жінок періоду ранньої дорослості……..……...51

2.2.4. Автентифікація рівня мотивації до уникнення невдач у досліджуваних респондентів студентів жінок періоду ранньої дорослості …… ……..……..52

Висновки до другого розділу ……..……...……..…….**54**

ВИСНОВКИ……...……..…….58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…...…62

АНОТАЦІЯ

Семенюк А.В. **Особливості когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного стилю копінг-поведінки серед жінок періоду ранньої дорослості** – Магістерська робота.

Однією з особливо перспективних областей сучасної психології є вивчення копінг-поведінки особистості. Копінг-поведінка може зазначатися в термінах копінг-стратегій чи вибору стратегій подолання в стресових ситуаціях. Об'єктами копінг-дослідження є: мотиваційно-діяльнісна сфера особистості та копінг-поведінка жінок у ранньому дорослому віці. Основна мета – теоретично-методологічне обґрунтування та експериментально-діагностична експлікація узгодженості прояву конгерентності мотиваційно-діяльнісних інтенцій та специфіки інклюзивно-релевантних копінг-стилів у жінок раннього дорослого віку.

За трактуваннями та термінами, які зазначають вчені – копінг є складним динамічним процесом, що відбувається з оцінки ситуації, включає когнітивні та поведінкові зусилля для її подолання, залежить від особистісних і ситуативних факторів. У стресових ситуаціях проявляються різні сфери копінг-поведінки особистості: когнітивна, емоційна та поведінкова.

Вивчають проблему - дослідження копінгу, вивчення стресу та його наслідків, а також моделі поведінки особистості в стресових ситуаціях такі науковці як: R. Lazarus, S. Folkman, K. Carver, M. Parker, S. Norman, V. Romenets, S. Maksymenko, D. James, T. Ehlers, E. Heim та інші.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-рстратегії подолання, мотивація, мотиваційно-діяльнісна сфера, долаюча поведінка, когерентність мотиваційно діяльнісні-інтенції, особистість, дорослість, період ранньої дорослості, інклюзивно-релевантний стиль, копінг-ресурси, індивідуальний копінг, проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, уникнення, відволікання, соціальне відволікання, продуктивний копінг, відносно-продуктивний копінг, непродуктивний копінг, когнітивна сфера, емоційна сфера, поведінкова сфера,

мотивація до уникнення невдач, мотивація до успіху, стрес, ігнорування, смиренність. дисиміляція, розгубленість, емоційне розвантаження, пасивна кооперація, придушення емоцій, покора, самозвинувачення, агресивність, протест, оптимізм, проблемний аналіз, збереження апломбу, установка власної цінності, конструктивний, деструктивний, ситуаційно-особистісні детермінанти діяльності.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ С.А. Василівна

(підпис)

ABSTRACT

Semeniuk A.V. **Peculiarities of the coherence of the motivational and active intention of the individual and the inclusive and relevant style of coping behavior of women in early adulthood – Master's thesis.**

One of the particularly promising areas of modern psychology is the study of individual coping behavior. Coping behavior can be defined in terms of coping strategies or the choice of coping strategies in stressful situations. The objects of coping research are: the motivational-dealing sphere of personality and the coping behavior of women in early adulthood. The main goal is theoretical-methodological substantiation and experimental-diagnostic explanation of the suitability of the manifestation of the consistency of motivational and business intentions and the specifics of inclusive-relevant coping styles in women of early adulthood.

According to the interpretation and terms indicated by those introduced, coping is a complex dynamic process consisting of assessing the situation, including cognitive and behavioral efforts to overcome it, and depends on personal and situational factors. In stressful situations, about the available sphere of coping behavior of the individual: cognitive, other emotional and behavioral.

The problem is studied by researchers such as those investigating coping strategies, studying stress and its consequences, as well as models of personality behavior in stressful situations.: R. Lazarus, S. Falkman, K. Carver, M. Parker, S. Norman, V. Romenets, S. Maksimenko, D. James, T. Elers, E. Heim and others.

Keywords: Keywords: coping behavior, coping strategies, coping resources, coping strategies, motivation, motivational-activity sphere, coping behavior, coherence of motivational-activity-intentions, personality, adulthood, early adulthood, inclusive-relevant style, coping resources, individual coping, problem-oriented coping, emotional-oriented coping, avoidance, distraction, social distraction, productive coping, relatively productive coping, unproductive coping, cognitive sphere, emotional sphere, behavioral sphere, motivation to avoid failures, motivation to succeed, stress, ignoring, humility. dissimilation,

confusion, emotional unloading, passive cooperation, suppression of emotions, submission, self-blame, aggressiveness, protest, optimism, problem analysis, maintaining aplomb, setting one's own value, constructive, destructive, situational and personal determinants.

The qualification work contains the results of my own research. The use of ideas, results and texts of scientific research of other authors have a link to the appropriate source.

_____ S.A.Vasylivna

(signature)

ВСТУП

Актуальність теми: Особливої актуальності, в наш час, набувають проблеми, пов’язані з виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов’язаних з невизначеністю і стресом. Освітнє середовище сучасного вищого навчального закладу, основна мета якого полягає у саморозвитку та самореалізації суб’єктів освіти, – також є викликом особливої складності, насамперед для студентів. Мотивація - розуміється в широкому сенсі як динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби [9]. Фізіологічний аспект мотивації відображає основні базові потреби. Психологічний , полягає в пристосуванні людини як особистості до вимог конкретної соціальної групи і суспільства в цілому з урахуванням своїх, прагнень та інтересів. У якості засобу подолання стресу сучасна психологія розглядає поняття копінгу та пов’язаних з ним категорій, таких, як копінг-поведінка, копінг-стратегії і копінг-ресурси [1].

Науковці визначають копінг, як складний динамічний процес, який починається з оцінки ситуації, включає когнітивні та поведінкові зусилля її подолання, що залежать від особистісних та ситуаційних факторів. Прояви копінг-поведінки людини проявляються в стресових ситуаціях, в різних її сферах – когнітивній, емоційній та поведінковій. Займаються даною проблемою – дослідження стресу і його наслідків, а також моделей поведінки особистості в стресових ситуаціях такі науковці як: Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Карвер, М.Паркер, С. Норман, В. Роменець, С. Максименко, Д. Джеймс, Т. Елерс, Е. Хайм та інші.

Аналіз закономірностей процесів регуляції є єдиним надійним шляхом вивчення ролі мотивації в організації і виконанні діяльності. Він прийшов до висновку, що найкращі результати досягаються при поєднанні хорошої регуляції з мотивацією досягнення успіху, при цьому мотивація спонукає випробуваного встановлювати високий критерій успішності, а рівень регуляції забезпечує реальність досягнення успіху. Існування тісного зв'язку між суб'єктивним критерієм успішності

і такими ситуаційно-особистісними детермінантами діяльності, як мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдачі. Конкретним показником співвідношення цих мотивацій є рівень формується суб'єктом критерію успішності: високий, коли переважає мотивація досягнення, і низький, якщо з якихось причин переважає мотивація уникнення. Актуальність зазначеної проблематики, її недостатня розробленість зумовили вибір теми нашого дипломного дослідження: «Особливості когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного копінг-стилю серед студентів юнацького віку».

Об'єкт дослідження – мотиваційно-діяльнісна сфера особистості та копінг-поведінка студентів жінок періоду ранньої дорослості.

Предмет дослідження – когерентність мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю з домінуючих копінг-стратегій в індикаторних сферах функціонування (когнітивній, емоційній, поведінковій) з конгруентним модусом ефективності у студентів жінок періоду ранньої дорослості.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні й експериментально-діагностичній експлікації особливостей прояву когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю у студентів жінок періоду ранньої дорослості.

Основною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що при актуалізованій мотивації до успіху індукується комплектація копінг-стилю з переважанням копінг-стратегій орієнтованих на вирішення задач, продуктивних копінг-стратегій в емоційній та поведінковій сфері і, продуктивних та відносно продуктивних в когнітивній сфері, які функціонують в сукцесивному режимі, при актуалізованій мотивації уникнення невдач індукується комплектація інклюзивно-релевантного копінг-стилю з домінуванням копінг-стратегій орієнтованих на соціальне відволікання та уникнення, відносно продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах з можливим функціонування у симультанному режимі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико–методологічні підходи до проблеми особливостей прояву когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю у студентів жінок періоду ранньої дорослості.

2. Здійснити експериментально-діагностичне дослідження особливості прояву когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю у студентів жінок періоду ранньої дорослості.

3. Емпірично встановити здатність до актуалізації мотиваційно-діяльнісної інтенції – мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач серед студентів жінок періоду ранньої дорослості.

4. Встановити домінуючі копінг-стратегії в індикаторних сферах функціонування (когнітивній, емоційній, поведінковій) з конгруентним модусом ефективності у жінок періоду ранньої дорослості

5. Визначити інклюзивно-релевантні копінг-стилі у досліджуваних респондентів жінок вікового періоду ранньої дорослості в когерентності з актуалізованою мотиваційно-діяльнісною інтенцією.

У процесі дослідження застосовано такі ***методи***:

- *теоретичні:* аналіз, синтез та узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі;
- *психодіагностичні: «*Методика мотивації до успіху» Т.Елерса, *«*Методика мотивації до уникнення невдач» Т.Елерса, “Методика визначення копінг-поведінки в стресових ситуаціях” С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера, “Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій” Е. Хайма.
- *статистичні*: знаходження середніх величин, процентних співвідношень.

Таке методичне забезпечення дозволило отримати емпіричні показники особливостей прояву когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного копінг-стилю серед студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості.

База дослідження. Сукупна вибірка становила 50 осіб жіночої статі 21 років змішаних за спеціальністю студентів – (природничих, точних, фізичної культури гуманітарних наук, Чернівецького Національного Університету) – періоду ранньої дорослості.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел - 47. Загальний обсяг роботи викладено на 68 сторінках, з яких 28 сторінок – основний зміст, проілюстровано 13 – рисунками, 11 – таблицями.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГЕРЕНТНОСТІ МОТИВАЦІЙНО-ДІЯЛЬНІСНОЇ ІНТЕНЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНО-РЕЛЕВАНТНОГО СТИЛЮ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЖІНОК РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

1.1. Диференційно-експлікаційний аналіз теоретичних моделей та концептуальних поглядів на феномен копінг-поведінки

Копінг (від англ. coping – долати) – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом, опанувати або мінімізувати стрес чи конфлікт. Термін поєднує такі стратегії як: когнітивні, емоційні і поведінкові, що застосовуються для вирішення ситуацій повсякденного життя. Копінг-поведінка — поведінка людини, що характеризується здатністю впоратися із стресовими випадками. [2, с. 17-20].

Л. Мерфі був першим хто використав термін «coping» у дослідженнях подолання дітьми криз розвитку – активних зусиль особистості, які спрямовані опанувати важку ситуацію чи проблему. Термін «coping» (з англ. - долати; витримати, опанувати), був введений дослідником для позначення прагнення індивіда вирішити певну проблему [32, с. 189].

У людей, копінг-поведінка - це дія, яка відбувається, щоб заспокоїти себе під час або ж після стресової чи загрозливої ситуації. [21, с. 14].

Контроль поведінки (копінг-поведінка) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Вона залежить від особистості суб'єкта і реальної ситуації і може проявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях функціонування особистості [11, с. 121].

Копінг вивчався в рамках теорії стресу, як механізм, який дозволяє подолати стрес, а також в контексті адаптації, як діяльність людини по збереженні балансу між власними ресурсами і вимогами середовища, які вона повинна задовольнити.

Тоді ж в 1960-ті роки, американський психолог Річард Лазарус розробляє транзактну теорію стресу і копінгу, що стала однією з найцитованіших в світовій

психології. Згідно цієї теорії, транзакції - є “динамічною взаємодією” людини з навколишнім середовищем. Психологічний стрес виникає в тому випадку, коли людина оцінює умови, що пред'являють “надмірні вимоги”, які перевищують її можливості чи несуть загрозу благополуччю. Подоланню стресу сприяють два процеси-посередники (між людиною і середовищем): когнітивна оцінка і копінг.

На думку А. Маслоу [13], копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується ймовірність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я концепцією», локусом контролю, емпатією та умовами оточуючого середовища.

Копінг-поведінку можна розглядати, як поведінку, що спрямована на керування стресовими чинниками, яку використовує індивід у відповідь на сприйняту загрозу [28]. Завдяки їй відбувається прояв особливостей психологічної адаптації до життєвих перешкод. Поділяючи підходи сучасних вчених (M. Somerfeld, J. Sparks, R. Austell, та ін.), можна виділити і визначити копінг процесом внутрішніх психічних і соціально-орієнтованих стратегій подолання, об’єднуючим види: емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій, для подолання вимог в теперішній час. Вивчення стресової поведінки цими науковцями можна об'єднати на дві групи: конструктивну і деструктивну.

Емоційна сфера відіграє важливу роль у вирішенні проблем, але чи можна співвіднести такі поняття, як «копінг» та «емоційне регулювання»? Б. Спілката і Р.Худ вважають, що копінг на противагу емоційному регулюванню, предбачає контроль емоціями та поведінкою людини і враховує реакцію на конкретну подію [25 с. 125].

Реакція людини на стрес залежить від психологічної структури особистості та від ступеня важливості ситуації.

Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб людина могла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати її, послабити чи пом'якшити її вимоги. Головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами [50, с.25] В центрі уваги науковців, що займалися даною проблемою, – дослідження стресу і його наслідків, а також моделей поведінки особистості в стресових ситуаціях. Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють дві основні моделі поведінки або копінг-стратегії: 1) проблемно-орієнтований копінг, коли зусилля людини спрямовуються на вирішення виниклої проблеми; 2) емоційно-орієнтований копінг (коли відбувається зміна власних установок щодо ситуації) [3, с. 237-238].

Ендлер і Паркер згрупували такі стратегії копінг-поведінки: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг, націлений на уникнення. Проблемно-орієнтований копінг встановлює аналіз проблем, знаходження рішень, використання попереднього досвіду для вирішення схожих ситуацій, планування і виконання дій, розподіленість часу, налагодженість стану та активація зусиль є в таких формах поведінки, як самостійний аналіз, прохання про допомогу в людей, знаходження додаткової інформації.

Копінг-поведінка виникає, коли людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність якогось об'єктивного обставини і певного ставлення до нього людини в залежності від ступеня його значущості, яке супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і ступеня інтенсивності [12]. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота з подолання життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції і в психологічній підтримці ззовні.

В Україні психологія копінгу ще вивчається і формується, як наука. Вона бере початок від вітчизняної наукової психологічної бази, яку заклали радянські вчені: Роменець, Костюк, Максименко, Коваленко, Титаренко, Татенко та інші. Їх дослідження поведінки людини і теоретичні підходи є одними з основних, якими

користуються і вивчають у ВНШ і читають, як пізнавальну і наукову літературу. В Українській літературі використовуються різні трактування копінгу, як “копінг”, “копінг-поведінка”, “опановуюча поведінка”, “поведінка подолання” [4].

1.1.1. Герменевтичні підходи до вивчення копінг-поведінки

Феноменологічний підхід є найбільш поширеним серед герменевтичних підходів. Він є зосередженим через людський досвід у розумінні дослідницьких питань. Феноменологи досліджують, як людина сприймає свій власний досвід і як це в подальшому впливає на її стратегії подолання. Іншим підходом до герменевтики є герменевтика, що сконцентрована на розумінні текстів і трактуванні їх змісту. Герменевтика досліджує текстові джерела, які містять інформацію про стратегії подолання стресу, і аналізує їх з точки зору розуміння того, як людина використовує різні стратегії для подолання стресу. Третім герменевтичним підходом є соціальне конструювання реальності. Цей підхід зосереджений на розумінні того, як люди взаємодіють і як це впливає на їхню поведінку. Дослідники, які використовують цей метод, вивчають різні соціальні значення, в яких люди використовують стратегії подолання, і аналізують взаємодію між людьми, щоб зрозуміти, як це впливає на їхню поведінку[3, с.264].

Класифікації стратегій копінг-поведінки

Існує досить велика кількість різних класифікацій стратегій копінг-поведінки. Можна виділити три основних критерії, за якими будуються ці класифікації:

1. Емоційний / проблемний:

- емоційно-сфокусований копінг - спрямований на врегулювання емоційної реакції;

- проблемно-сфокусований - спрямований на те, щоб впоратися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний / поведінковий:- «прихований» внутрішній копінг - когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес;

- «відкритий» поведінковий копінг - орієнтований на поведінкові дії, використовуються копінг-стратегії, які спостерігаються в поведінці.

3. Успішний / неуспішний:

- успішний копінг - використовуються конструктивні стратегії, що призводять в остаточному підсумку до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

- неуспішний копінг - використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації [14].

К. Карвер, М. Шейер і Дж. Вейнтрауб при вивченні копінг-стратегій і створенні класифікації базувались за двома підходами Р. Лазаруса і на їх власній моделі самореалізації поведінки (Sheier, Carver 1988 р.) Однак, на відміну від Лазаруса, Шейер і Карвер вважають, що проведене ним розмежування між сфокусованими на проблемі і сфокусованими на емоціях способами контролю є занадто спрощеним. У зв’язку з цим Карвер закликає не пропонувати універсальних груп копінг-стратегій «другого рівня», а при необхідності виявляти вторинну факторну структуру, відповідну отриманим даним. В залежності від особливостей, ситуації та багатьох інших факторів ця структура буде відрізнятися [10, с. 90].

Р. Макраєм та П. Костом було виявлено, що використання більш ефективних стратегій для подолання стресу було пов’язане із щастям та задоволеністю в житті, хоча ця сполука була зменшена шляхом контролю впливу особистих змінних. Найбільш ефективним для вирішення проблеми люди вважали: пошук підтримки, раціональні дії, вираження почуттів, адаптації та гумору, тоді як ворожість, нерішучість та уява розглядаються як найменш ефективні [51,с.48]. До суб’єктивного зменшення стресу вибирали: віру, самовдосконалення в результаті стресу, підтримку, гумор. До збільшення стресу призводили: звинувачення себе, нерішучість та ворожнеча [24]

Класифікація за ступенем ефективності копінг-стратегій за К.Карвером (Carver 1997 р.)

Адаптивні (ефективні):

1) активний копінг – активні дії щодо уникнення джерела стресу;
2) планування – планування своїх дій у відношенні щодо сформованої проблемної ситуації;
3) пошук підтримки у суспільства – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення;
4) позитивне трактування і ріст – оцінка ситуації з точки зору її позитивних сторін і відношення до неї, як до одного із епізодів свого життєвого досвіду;
5) прийняття реальності ситуації і дія в ній.

Відносне адаптування:

1) пошук емоціональної підтримки оточення – пошук співчуття і розуміння зі сторони оточуючих;
2) подавлення конкуруючої діяльності – зниження активності у відношенні інших справ і проблем та повна зосередженість на джерелі стресу;
3) стриманість-очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації.

Неадаптивні:

1) фокус на емоціях та їх вираження – емоціональне реагування в проблемній ситуації;

2) заперечення – заперечення стресової події;

3) ментальне відсторонення – психологічне відволікання від джерела

стресу через розваги, мрії, сон та інші.

4)Поведінкове відсторонення – відмова від вирішення ситуації.

Окремо виділяють: звернення до релігії, алкоголь і наркотики , гумор.

Деякі вчені ставлять під сумнів корисність подібних класифікацій стратегій подолання, оскільки вони не були б незалежними одна від одної, і, крім того, індивідуальна різноманітність настільки підкреслена, що важко схематизувати поведінку таким «жорстким» способом, прийнятим індивідом. Фактично, зіткнувшись із конфліктними та стресовими подіями, людина також може використовувати різні стратегії подолання , починаючи з одного типу, а потім переходячи до іншого; або навіть може прийняти декілька стратегій подолання ситуації одночасно.[23]

1.1.2. Структурно-функціональна експлікація класифікаційної комплектації копінг-поведінки особистості

Перші психологічні дослідження копінгу, як поведінки особистості в умовах подолання важких життєвих ситуацій, були проведені у другій половині XX сторіччя. Визначення терміну «coping» вперше застосував у своїх роботах Л. Мерфі, який досліджував долання дітьми криз розвитку - активні зусилля особистості, спрямовані на опанування складною ситуацією чи проблемою. Термін «coping» (з англ. - долати; витримати, опанувати), був введений науковцем для позначення прагнення індивіда зрозуміти і вирішити надалі цю проблему [1 с. 35]. Згодом проблему копінгу продовжили розробляти у контексті вивчення стресу та процесів, спрямованих на подолання стресових станів копінг-поведінки [7].

Вивчення проблеми копінг-поведінки викликає певні методологічні труднощі у всіх науковців, що пов'язано з різноманітністю проявів реакцій подолання та

труднощів їх класифікації, недостатньо чітких критеріїв для диференціації ситуації coping-стратегій та психологічних захисних механізмів, проблеми з релевантністю засобів вимірювання копінгу [32, с. 23]. Цей стан вітчизняних досліджень можна розглядати як одну з причин чому існують різні тлумачення в українській психологічній літературі. У наукових періодичних виданнях, поряд з англійськими позиками "Coping" та "Coping-поведінка" [33; 34] використовуються поняття "опановуюча поведінка" (або "опанування") [35], "долаюча поведінка" (або "поведінка подолання") [36-37].

Слід зазначити, що вплив особистої самоактуалізації на вибір способу реакції у відповідь в емоційно-напружених життєвих ситуаціях: чим вище рівень розвитку людини, тим успішнішим є подолання труднощів. Проміжною ланкою є стилі реагування - з'єднання між психологічно напруженою ситуацією та її наслідками у формі психологічного дискомфорту, соматичних розладів, характерних до захисної поведінки чи, навпаки, радість від правильного вирішення проблеми [29].

Засновники теорії транзакцій є Г. Сельє та Р. С. Лазарус [38; 39] роботи яких можна розглядати за «…методологічним стандартом для проведення досліджень із позицій когнітивно-міжособистісного підходу…» [32, с. 26]. Запропонованих у теорії ідей дотримуються у своїх роботах R. Schwerer [40], A. J. Billings, R. H. Moos, L. A. Plylin, K. Skuler [41; 42], E. J. Mansen, R. E. Mitchell, R. K. Kronkate [43;44], K. J. Holoken, R. H. Moos, S. Schefer[45]. Основними поняттями в теорії, яку вважають процесно орієнтованою, є апріорні змінні, процеси медіації і результати. В апріорних змінних розглядаються нові значення взаємин особистості і середовища, які пов'язані одне з одним і усвідомлюються за допомогою когнітивних оцінкових процесів того, що відбувається між індивідом та оточуючим його середовищем. В якості процесів медіації розглядається когнітивне оцінювання, яке ділиться на первинне (оцінка ситуації на її відношення до особистості), вторинне (оцінка наявних копінг-ресурсів для реагування на ситуацію) та переоцінка.

За Скінером ідея "Family coping" включає 20 способів вирішення проблем: уникання, соціальна підтримка, покора, переговори, заперечення, ізоляція і т. д. [31].

«При поясненні будь-яких психічних феноменів, - писав С. Л. Рубінштейн, - особистість виступає як єдина сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються всі зовнішні впливи» [30, с. 309]. Основна активність людини проявляється у діяльності де ми можемо спостерігати певну систему відносин з іншими людьми. У той же час результати діяльності впливають на оточуюче середовище та людське життя. Діяльність формує людину, у свою чергу, людина проявляється в діяльності. Тобто, зовнішні чинники впливають на регулювання психічних станів, на вибір копінг-стратегій у психологічно напружених ситуаціях, що може призвести до змін у прояві свободи , але вибір поведінки завжди залишається за особистістю.

Річард Лазарус і Сюзан Фолкман зазначають, що копінг - це когнітивні та поведінкові зусилля, які орієнтовані на зміни в стресових ситуаціях, набуття до них толерантності, а також на мінімізацію негативних наслідків через уникнення[8].

Виділяють 8 основних копінг - стратегій (за Лазарусом і Фолкман) :

1) Планування вирішення проблеми - зусилля по зміні ситуації, що містять аналітичний підхід (приклад: тактика Робінзона Крузо).

2) Конфронтаційний копінг - агресивні дії щодо змін умов, певна ступінь ворожості і готовності до ризику (приклад: Дон Кіхот, який не думаючи кидається на вітряки).

3) Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі у виникненні проблеми та спроба її вирішити (приклад: тактика супергероя - прийняття відповідальності на себе).

4) Самоконтроль - зусилля по регулюванні своїх емоцій і дій (приклад: прийом агента 007 - приховування своїх емоцій).

5) Позитивна переоцінка - зусилля за пошуком переваги існуючого положення справ (приклад: модель поведінки Карлсона - прагнення людини знайти щось хороше в ситуації).

6) Пошук соціальної підтримки - звернення по допомогу до оточуючих (приклад: тактика “кота в чоботах” - пошук тих хто допоможе і заспокоїть).

7) Дистанціювання - когнітивні зусилля відділитися від ситуації і зменшення її важливості (приклад: страусина позиція - “сховати голову в пісок”).

8) Втеча - уникнення - бажання і спроби, направлені втечою від проблеми (приклад: тактика Скарлет, - “Я подумаю про це завтра”).

Ці типи поведінки стратегій можна назвати скоріше тактичними прийомами.

Вибір копінг-стратегій з особистісними та інтелектуальними змінними.

Вибір копінг стратегій визначається зовнішніми (за типом ситуації) та внутрішніми (особистісними рисами і диспозиціями). Вивчення зв’язків особистісних рис з копінг-стратегіями може сприяти використанню певних особистісних рис, як в якості показників копінгів, так і в кращому розумінні механізмів цілісного функціонування особистості як суб’єкта діяльності[59 с. 80]

Долання стресу - це зусилля, котрі є спрямованими на пониження впливу стресу на стан особистості[56 с. 50] Існують ресурси за допомогою яких можна краще впоратися із ситуаціями, які викликають стрес: ресурси особистості (Я – концепція; інфернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіляція ; емпатія; людська позиція у відношенні до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісно-мотиваційна структура особистості) та ресурси соціального середовища (оточення де живе людина, вміння знайти, прийняти і надати соціальну підтримку). За аналізуванням особливостей копінг-процесу, факторів, що впливають на його ефективність, який показує, що очевидним завданням психологічної профілактики та корекції у роботі є проблема формування копінг-ресурсів особистості. [26 ст 130].

У зв’язку статистичного аналізу копінг стратегій і факторів «Великої п’ятірки» значимих результатів досягли Дж. Конор-Сміт та С. Флесбарт (2007 р.). В їх аналізі особистісні риси були пов’язані з окремими копінг стратегіями.

Найбільш осмисленні і консистентні зв'язки з копінг стратегіями виявили такі риси, як нейротизм, сумлінність і екстраверсія, найменш виражені і стабільні – доброзичливість і відкритість досвіду [18, 175-179]. Нейротизм пов'язаний з більш низькою ймовірністю звернення до когнітивного переструктурування проблеми, та більш високою – до стратегій вираження емоцій, а також відходу від вирішення проблем, таким як вживання «заспокійливих» (алкоголь, ліки), фантазування у формі «от якби» (прийняття бажаного за дійсне), заперечення. Добросовісність пов'язана з високою ймовірністю звернення до стратегій активного вирішення проблеми, залученням до діяльності і відчуттям контролю, використанням стратегій когнітивного переформулювання і навпаки, з низькою ймовірністю звернення до заперечення і «заспокійливим» засобам. Екстраверсія пов'язана з пошуком соціальної підтримки, активним вирішенням проблеми і когнітивним переформулюванням. [10, с. 89].

Типи механізмів подолання стресу

Способи управління стресом», викликають тимчасово нижчий, ніж зазвичай, рівень стресу, щоб компенсувати задіяні біологічні тканини; інші стикаються зі стресором на вищому рівні абстракції [55 с 29].

Серед найбільш часто використовуваних адаптивних механізмів подолання є фізичні, духовні, емоційні, інтелектуальні [22 ст. 5]:

Підтримка: розмова про стресові події з людиною, що надає підтримку може бути ефективним способом для подолання стресу. Пошук зовнішньої підтримки, а не самоізоляція та інтерналізація наслідків стресу, може значно зменшити негативний вплив у складній ситуацій.

Релаксація: будь-яка кількість розслаблюючих заходів може допомогти людям впоратися зі стресом. Заняття релаксацією можуть включати медитацію, прогресивне розслаблення м'язів або інші заспокійливі техніки, сидіння на природі або прослуховування тихої музики.

Вирішення проблем: цей механізм подолання передбачає визначення проблеми, яка викликає стрес, а потім розробку та впровадження деяких потенційних рішень для ефективного управління нею.

Гумор: Висвітлення стресової ситуації може допомогти людям зберігати перспективу та уникнути тому, щоб ситуація стала нездоланною.

Фізична активність: фізичні вправи можуть бути природною та здоровою формою зняття стресу. біг, йога, плавання, ходьба, танці, командні види спорту та багато інших видів фізичної активності можуть допомогти людям долати стрес і наслідки травматичних подій.

Копінг стратегії студентів учбовій діяльності

Ефективність і мотивація соціальної підтримки залежить від певних складових (складності завдань, того, наскільки студенти розбираються в предметі і готові допомогти) структурі екзаменів, особливостей відносинах з одногрупниками (до третьої сесії відносини в навчальних групах досить стабільні, а також сформована стійка думка один про одного, яка могла б, перешкоджати наданню допомоги) [58, с. 97].

Активні і когнітивні копінг-стратегії покращують успішність у студентів з середніми балами, тоді ж як стратегії, пов'язані зі зміною оцінки того, що відбувається (позитивне переформулювання, гумор), в навчальному середовищі пов'язані з безпосереднім погіршенням успішності, яка не зберігається в подальшому. Проте, дані закономірності не відзначаються у «хорошистів» та «відмінників» [10, с. 103].

1.1.3. Особливості комплектації індивідуального стилю копінг-поведінки в ранньому дорослому віці

Період ранньої дорослості - це віковий період, що настає після юності і визначається стабільністю аспектів: психологічного, психофізіологічного та соціального розвитку [54, 237]. У спонукальній сфері особистості на етапі ранньої дорослості соціальна ситуація розвитку, об'єктивні завдання і проблеми життя спричиняють зміни у спонукальній сфері індивіда на етапі вікового періоду ранньої дорослості [53, 303]. В результаті непередбачуваних життєвих обставин та ситуацій під час раннього дорослого віку спонукальна сфера людини може значно змінюватися [57, 80]. У віці ранньої дорослості особистість реалізовує себе у різних сферах життєвої діяльності, а особливо у професійній. Людський досвід і прагнення пошуку ідентичності це безперервний процес для особистості в ранньому дорослому віці в цей віковий період дорослі особи: пізнають себе, шукають місце в соціумі, змінюють переваги та самооцінку [53, 307].

Рання дорослість охоплює період від 20 до 40 років. У цьому віці дозріла природа людини, сформувалися психологічні здібності та інтереси, сформувалася система цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісне самоуявлення, підготовка до самовдосконалення та кар'єрні наміри. [29, с. 115-123] Період ранньої дорослості - це період на початку життя, який відповідає насамперед формуванню планів особистого та професійного життя та кар'єри в молодості. Одне з найважливіших завдань особистості – узгодити мрії з реальністю, очікування з можливостями.[29, с. 115-123]

Вибір власної життєвої стратегії є загальним принципом серед жінок, навіть якщо їхні мрії дуже різні. Чоловічі мрії однорідні і пов'язані з досягненнями в роботі, кар'єрі та бізнесі. Жіночі мрії неоднорідні: заміжжя, кар'єра. Вони більш серйозно ставляться до шлюбу. [29, с. 115-123].

Переважно науковці узагальнюють основні стратегії подолання особистості таким чином: 1) Стратегії вирішення проблем — індивіди використовують власні ресурси для пошуку ефективних засобів вирішення проблемних ситуацій; 3) Стратегії уникнення — бажання індивіда уникнути контакту із зовнішнім світом. [19, с. 97 – 98].

Н. і. Ярош демонструє роль здорового духу визначенні того, як людина реагує на вплив зовнішніх чинників через саногенне мислення автор розуміє, що в основі психологічної реакції особистості на вплив зовнішніх чинників лежить саногенний рефлекторний механізм – особливий тип загального рефлексу, який існує в умовах можливості самоізоляції,усвідомлення себе, емоцій та їх причин, усвідомлення себе, емоцій та їх причин [60, 155].

А.В.Шамне продемонстрував, що копінг-поведінка студентів залежить від стилю спілкування та самооцінки. Автори зробили висновки, що в молодому віці оптимістичне світосприйняття, впевненість у собі, почуття відповідальності за свої вчинки, реалістична оцінка ситуацій, високий рівень мотивації допомагають особистості успішно ідентифікувати та знаходити вихід, виходити з неприємностей [17,С. 66-82].

1.2. Експлікаційний огляд теоретичних артикуляцій мотиваційно-діяльнісної сфери особистості

Значною мірою життя індивіда залежить від стимулювання поведінкових актів

та психічних процесів. Здебільшого психічну стимуляцію поведінки людини пов'язують із мотивацією.

Копінг-поведінка, будучи ланкою психологічної адаптації особистості, визначає успішність її функціонування в умовах професійної діяльності. Результативність діяльності студентів багато в чому залежить від стресостійкості і психічних якостей особистості, що забезпечують стрес-який долає поведінку [52, с.14]. У найбільш ефективну структуру стресостійкості перевага віддається вольовим, саморегулятивним і мотиваційним компонентам. Ефективність контролю залежить від таких індивідуальних особливостей особистості як: вік, стать, інтелект, темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру.

Особливе місце в дослідженнях, присвячених вивченню успішності діяльності, приділяється мотивації. Від характеру, змісту і рівня мотивації безпосередньо залежить успішність виконання будь-якої людської діяльності. Це обумовлює актуальність вивчення даної теми в роботах багатьох психологів (Ф. Ю. Тейлора, Е. Мейо, Г. Мюррея, Е. Еріксона, А. Адлера, Х. Хекхаузена, Д. Макклеланда, Г.Холла, С.Л. Рубінштейна, Л. І. Божович та ін.).

R. Schwerzer пропонує розглянути подолання поведінки в концепціях мотивація та активність. Він зазначає, що здорова поведінка або відмова від шкідливої звички можуть залежати від трьох когнітивних процесів: очікування результатів, сприйняття ризиків, віру в самоефективність [27].

Становлення репертуару копінг-стратегій доводиться на юнацький вік, який характеризується не тільки особливою чутливістю до стресових впливів, але і сензитивністю в становленні стилю (способу) копінг-поведінки. Реалізуючи копінг-поведінку, особистість накопичує власний життєвий досвід, Рефлексуючи його в своєму внутрішньому світі, стає здатною самостійно розвивати себе, надавати цьому розвитку свідоме спрямування. [7,152]

Неадаптивні форми реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючись можливості прояву частково адаптивним копінговим стратегіям.

1.2.1. Аналіз концептуальних поглядів феномену мотиваційного утворення та його типів

Питання про утворення мотивації і її причин є одним з основних. . Маслоу будує «піраміду» потреб, що лежать в основі мотивів - біологічні потреби, потреби безпеки, афіліативні потреби, потреби поваги, потреби престижу, потреби самоактуалізації. Проте, А. Маслоу досліджує потреби абстрактної особистості, вириваючи їх із системи соціальних відносин, розглядаючи їх за межами зв'язків із суспільством. Відповідно до теорії А. Маслоу, всі потреби можна розташувати у чітко ієрархічній послідовності у вигляді піраміди, в основі якої лежать первинні потреби, а вершиною є вторинні. [9, 86]

Згідно з ієрархічною теорією потреб за Маслоу виділяють 5 груп потреб: фізіологічні, безпеки та захисту, соціальні, поваги, самовираження. Перші дві групи потребують первинної підтримки, а останні три потребують вторинної підтримки. Вчені Колот і Тарнавська виділяють головним недоліком теорії Маслоу те, що вона не враховує індивідуальних особливостей особистості. [5, 34]

У психології однією із важливих течій є дослідження закономірностей мотивації до досягнення успіху, яка має велике значення у житті особистості. Це безумовно пояснюється тим, що у суспільстві темп розвитку є дуже швидким. [48, с.11]

Для того, щоб виконувати певну діяльність індивіду необхідно мати високий рівень мотивації, проте, якщо рівень мотивації є занадто високим, тоді у людини може виникати зниження працездатності і виснаження, збільшується напруга і послаблення рівня продуктивності. Тобто, можна дійти висновків, що надмірно високий рівень мотивації може призвести до негативних наслідків: перенапруги та ускладнення працездатної діяльності. [6, 8]

1.2.2. Диференційний опис категорій та функціонального змісту мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач

Мотивація успіху та мотивація уникнення невдач — це дві різні категорії мотивації, які можуть мати різний функціональний зміст.

Мотивація успіху - це стан, в якому людина прагне досягти певної мети або досягти успіху в певній сфері. Цей тип мотивації має позитивний характер, оскільки людина мотивована діяти для досягнення бажаного результату. Це часто асоціюється з позитивними емоціями, такими як щастя, задоволення та гордість. [7]

Мотивація уникнення невдач - це стан, в якому людина намагається уникнути негативних результатів або невдач. Цей тип мотивації є негативним за своєю природою, оскільки людина мотивована діяти, щоб уникнути поганих результатів. Це часто пов'язано з негативними емоціями, такими як страх, тривога та невдоволення. [46 с. 55].

Функціональне значення мотивації успіху полягає в тому, що вона спонукає людину до дій, які покращують її результативність і підвищують шанси на досягнення бажаних результатів.[47 с. 55]

У той же час функціональний зміст мотивації уникнення невдачі полягає в тому, щоб змусити людей зосередитися на негативних результатах і може призвести до страху невдачі, що перешкоджає реалізації бажаних результатів. Таким чином, мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдач є двома різними категоріями мотивації, що мають різний функціональний зміст, який може впливати на продуктивність *і* досягнення бажаних результатів [49]

ВИСНОВКИ ДО І РОЗДІЛУ

1. Копінг-поведінка (від англ. coping — подолання) — є поведінкою особистості, що виявляється з здатності долати стресові ситуації. Сукупність положень об'єднує когнітивні, афективні та поведінкові стратегії задля подолання вимог буденного життя.

2. Мотивація досягнення успіху - це заохочення до дії та позитивні емоції завдяки яким особистість зосереджується на своїх цілях, розвиває власні здібності та покращує шанси на досягнення успіху.

Мотивація до уникнення невдач може спричинити страх невдачі та зосередженість на негативних поглядах, які можуть заважати досягненню бажаних результатів і зменшувати продуктивність.

Важливо розвивати бажання досягти успіху та прагнення уникати невдач. Це буде можливим, якщо індивід застосовуватиме позитивне мислення, удосконалюючи свої задатки, зосереджуючись на власних цілях та успіхах, не боячись помилок і невдач, перетворюючи їх на можливості для розвитку і зростання..

3. Формування репертуару копінг-стратегій характеризується формуванням підходів копінг-поведінки. Індивід реалізує копінг-поведінку і набуває власний життєвий досвід, що відображається у внутрішньому світі, в змозі самостійно розвиватися та надає цьому розвитку свідоме спрямування.

4. В залежності від використаної стратегії копінг-поведінка буває негативна і позитивна. Позитивна поведінка містить в собі такі стратегії, як прийняття ситуації, пошук підтримки в оточуючих та розвиток соціальних навичок і самоконтролю. Негативна поведінка навпаки містить такі стратегії, як зловживання алкоголем та шкідливими речовинами, уникання та самоізоляція.

РОЗДІЛ ІІ. КОНСТАТУВАЛЬНО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГЕРЕНТНОСТІ МОТИВАЦІЙНО-ДІЯЛЬНІСНОЇ ІНТЕНЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНО-РЕЛЕВАНТНОГО СТИЛЮ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЖІНОК ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методів дослідження

Об'єкт дослідження – мотиваційно-діяльнісна сфера особистості та копінг-поведінка студентів жінок періоду ранньої дорослості.

Предмет дослідження – когерентність мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю з домінуючих копінг-стратегій в індикаторних сферах функціонування (когнітивній, емоційній, поведінковій) з конгруентним модусом ефективності у студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні й експериментально-діагностичній експлікації особливостей прояву когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю у студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості.

Основною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що при актуалізованій мотивації до успіху індукується комплектація копінг-стилю з переважанням копінг-стратегій орієнтованих на вирішення задач, продуктивних копінг-стратегій в емоційній та поведінковій сфері і, продуктивних та відносно продуктивних в когнітивній сфері, які функціонують в сукцесивному режимі; при актуалізованій мотивації уникнення невдач індукується комплектація інклюзивно-релевантного копінг-стилю з домінуванням копінг-стратегій орієнтованих на соціальне відволікання та уникнення, відносно продуктивних і непродуктивних копінг-стратегій в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах з можливим функціонування у симультанному режимі..

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико–методологічні підходи до проблеми особливостей прояву когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю у студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості.

2. Здійснити експериментально-діагностичне дослідження особливості прояву когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та комплектації інклюзивно-релевантного копінг-стилю у студентів жінок періоду ранньої дорослості.

3. Емпірично встановити здатність до актуалізації мотиваційно-діяльнісної інтенції – мотивації до успіху/мотивації до уникнення невдач серед студентів жінок періоду ранньої дорослості..

4. Встановити домінуючі копінг-стратегії в індикаторних сферах функціонування (когнітивній, емоційній, поведінковій) з конгруентним модусом ефективності у досліджуваних жінок.

5. Визначити інклюзивно-релевантні копінг-стилі у досліджуваних респондентів жінок вікового періоду ранньої дорослості в когерентності з актуалізованою мотиваційно-діяльнісною інтенцією.

У процесі дослідження застосовано такі методи:

- теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі;
- психодіагностичні: «Методика мотивації до успіху» Т.Елерса, «Методика мотивації до уникнення невдач» Т.Елерса, “Методика визначення копінг-поведінки в стресових ситуаціях” С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера, “Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій” Е. Хайма.
- статистичні: знаходження середніх величин, процентних співвідношень.

База дослідження. Сукупна вибірка становила 50 осіб жіночої статі вікового періоду ранньої дорослості, 21 річних, контамінованих спеціальністю студентів – (природничих, точних, фізичної культури гуманітарних наук, Чернівецького Національного Університету).

2.2. Результати порівняльно-діагностичного дослідження особливостей когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного стилю копінг-поведінки серед досліджуваних респондентів

У даному підрозділі ми наводимо інтерпретацію результатів експериментально – діагностичного дослідження особливостей когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного стилю копінг-поведінки серед досліджуваних студентів жіночої статі вікового періоду ранньої дорослості.

За інформативними параметрами ми виявили, що з 50 опитаних респондентів студентів жінок періоду ранньої дорослості 50% – мають помірно-високий рівень мотивації до успіху. Це означає, що досліджувані жінки здатні досягати бажаних результатів і можуть орієнтуватися на власні зусилля, вони гнучкі з наполегливістю добиваються поставлених цілей.

У відсотковому співвідношенні інформативних параметрів даної методики ми змогли простежувати кількісну представленість високих і низьких показників. Нами було виявлено, що з 50 опитаних респондентів жінок 40% – мають помірно високий рівень мотивації до невдач. Люди з високою мотивацією до невдач частіше мають позитивний погляд на життя, проте схильні часто потрапляти в неприємності, що є досвідом для особистісного зростання і навчання на своїх помилках.

Метою дослідження особливостей когерентності мотиваційно-діяльнісної інтенції особистості та інклюзивно-релевантного стилю копінг-поведінки студентів жінок раннього дорослого віку було вивчити взаємозв'язок між послідовністю індивідуальних мотиваційних намірів пов'язаних з копінг-долаючою поведінкою. Співвідношення мотивації та наміру до дії описується як здатність людини встановлювати і досягати цілей на основі своїх цінностей та переконань.

Це дослідження сприяє розумінню того, як конгруентність мотиваційних намірів впливає на поведінку подолання. Результати цього дослідження можуть бути використані при визначенні копінг-стратегій для студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості.

2.2.1. Аналіз преференції провідних типів модальностей копінг-стратегій в різних індикаторних сферах прояву (когнітивній, емоційній, поведінковій) з конгруентним модусом ефективності серед студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості

У даному параграфі наведений апостеріорний аналіз преференції провідних типів модальностей копінг-стратегій в різних індикаторних сферах прояву з конгруентним модусом ефективності серед студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості. Психодіагностичний моніторинг здійснювався за допомогою діагностичного інструментарія "Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій" Е. Хайма, що дало змогу виявити домінуючі копінг-стратегій різних індикаторних сферах прояву у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах та їх продуктивність серед досліджуваних респондентів – студентів вікового періоду ранньої дорослості – 50 осіб жіночої статі.

Результати дослідження копінг-стратегій в індикаторній *когнітивній сфері* серед досліджуваних респондентів вибірки (50 осіб) – студентів жінок вікового періоду ранньої дорослості спряженістю конгруентного модусу ефективності (продуктивні, частково продуктивні, непродуктивні) відображені на рисунку 2.1.

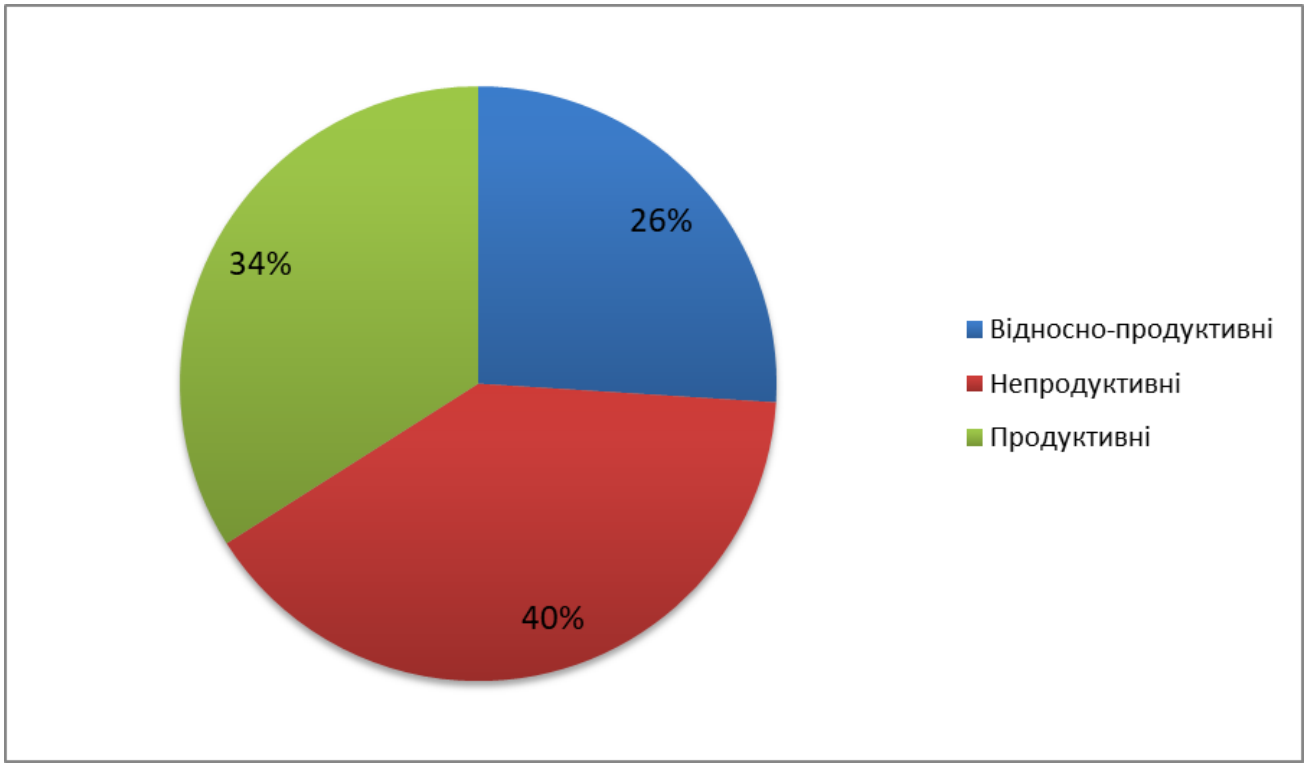


Рис. 2.1. Показники розподілу преференції копінг-стратегій в когнітивній сфері з конгруентним модусом ефективності серед вибірки респондентів осіб жіночої статі (у%)

Як бачимо з показників розподілу преференції в когнітивній сфері з конгруентним модусом ефективності найвищі показники виявлені за параметром

вибору *непродуктивних копінг-стратегій* – у 40% респондентів. Середні показники преференцій розподілу виявлені за параметром *продуктивних копінг-стратегій* – у 34% респондентів. Найнижчий показник розподілу преференцій виявлений за параметром вибору в*ідносно-продуктивних копінг-стратегій* – у 26% респондентів.

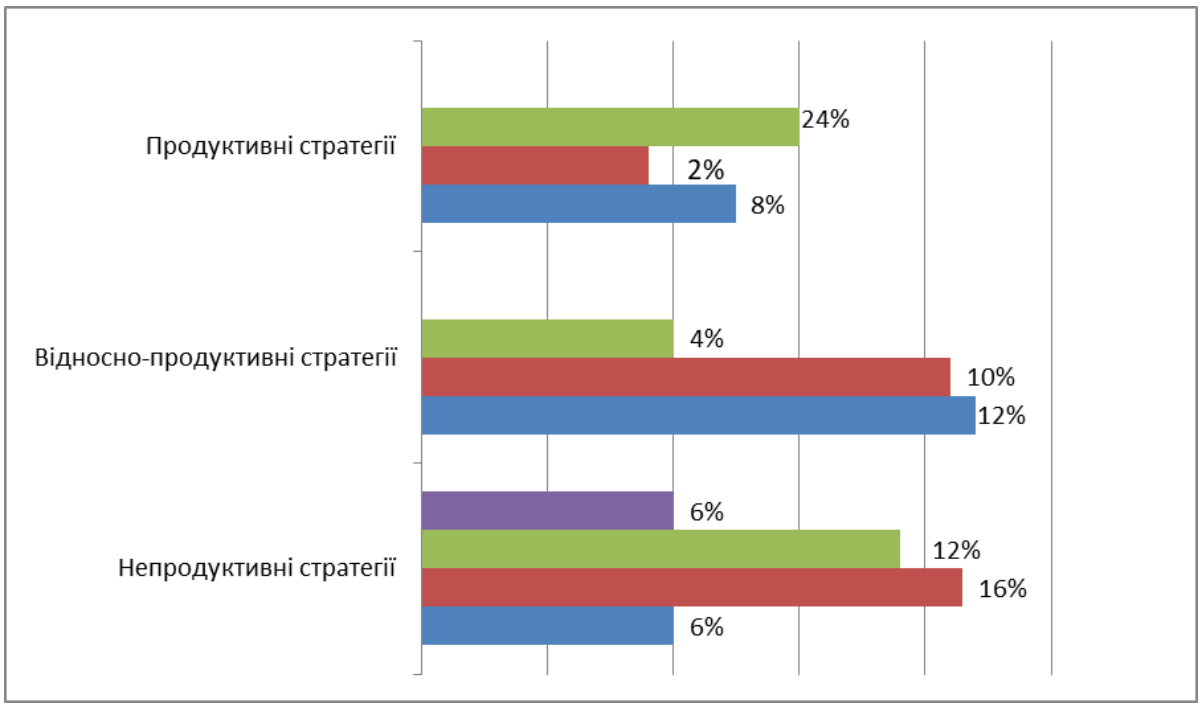


Рис. 2.2. Показники розподілу преференції копінг-стратегій в когнітивній сфері з конгруентним модусом ефективності серед вибірки респондентів осіб жіночої статі (у%)

За результатами проведеного нами дослідження, ми визначили, що студенти жінки дорослого раннього віку найбільше серед продуктивних копінг стратегій обирають: *смирення* – 24% осіб, 8% – *установку власної цінності* та 6% – *розгубленість.*

Найбільше серед відносно-продуктивних копінг стратегій жінки обирають: *надання сенсу* – 12% осіб, 10% – *релігійність* та 4% – *відносність.*

Серед непродуктивних копінг стратегій жінки найчастіше обирають*: дисиміляція – 16% осіб, 12% – смиренність, 6% – ігнорування та 6% – розгубленість.*

Отже, інформативні параметри преференції індивідуальних копінг-стратегій в індикаторній *когнітивній сфері* серед досліджуваних респондентів вибірки осіб жіночої статі періоду ранньої дорослості зі спряженістю конгруентного модусу ефективності (продуктивні, частково продуктивні, непродуктивні) представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Інформативні показники преференції індивідуальних копінг-стратегій в індикаторній когнітивній сфері досліджуваними респондентами – студентами жінками раннього дорослого віку (у%)	
	Вибірка осіб жіночої статі (n-50)
Непродуктивні копінг-стратегії	
Ігнорування	6
Смиренність	12
Дисиміляція	16
Розгубленість	6
Сукупна вибірка (n-50)	*40*
Продуктивні копінг-стратегії	
Проблемний аналіз	24
Збереження апломбу	2
Установка власної цінності	8
Сукупна вибірка (n-50)	*34*
Відносно-продуктивні копінг-стратегії	
Відносність	4
Релігійність	10
Надання сенсу	12
Сукупна вибірка (n-50)	*26*

Результати дослідження копінг-стратегій в індикаторній *емоційній сфері* серед досліджуваних респондентів вибірки – студентів жінок раннього дорослого віку зі спряженістю конгруентного модусу ефективності (продуктивні, частково продуктивні, непродуктивні) відображені на рисунку 2.3.

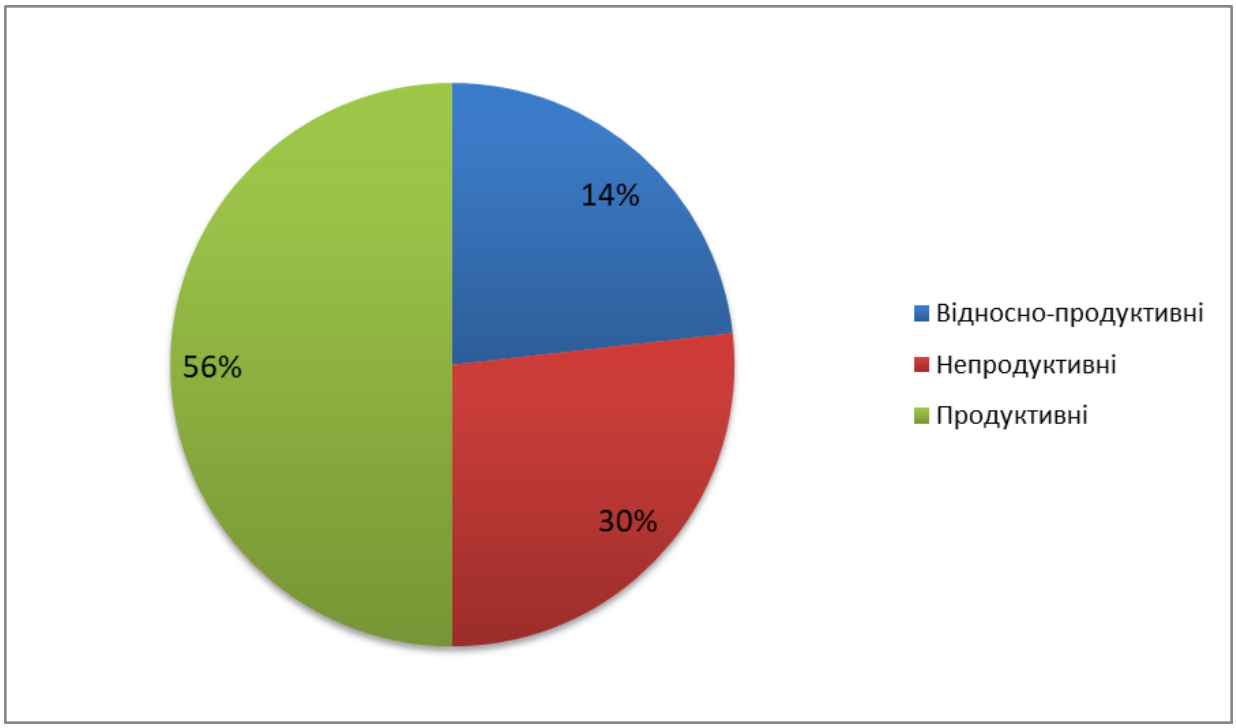


Рис. 2.3. Показники розподілу преференції копінг-стратегій в емоційній сфері з конгруентним модусом ефективності серед вибірки респондентів жінок раннього дорослого віку (у%)

Серед показників розподілу преференції в емоційній сфері з конгруентним модусом ефективності найвищі показники виявлені за параметром вибору *продуктивних копінг-стратегій* – у 56% респондентів. Середні показники преференцій розподілу виявлені за параметром не*продуктивних копінг-стратегій* – у 30% респондентів. Найнижчий показник розподілу преференцій виявлений за параметром вибору в*ідносно-продуктивних копінг-стратегій* – у 14% респондентів.

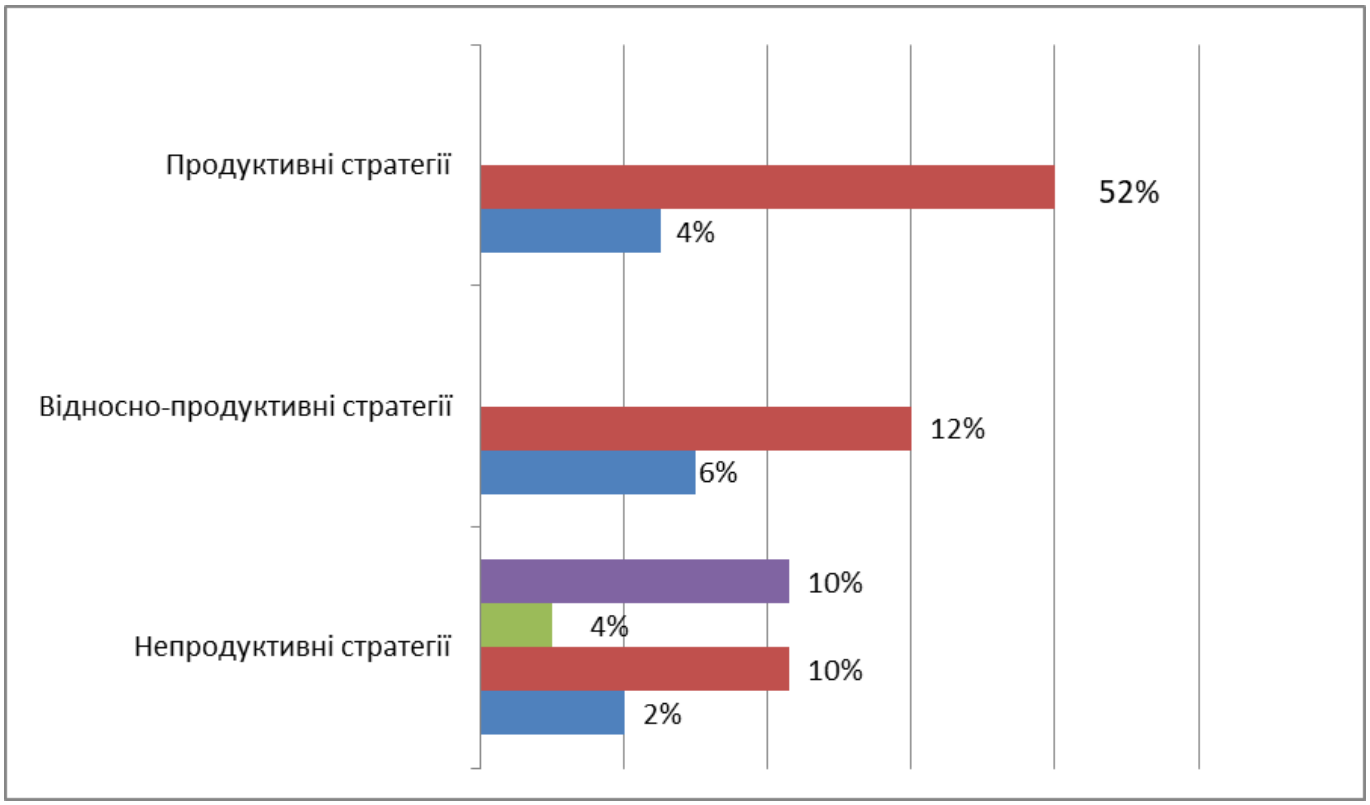


Рис. 2.4. Показники розподілу преференції копінг-стратегій в емоційній сфері з конгруентним модусом ефективності серед вибірки респондентів осіб жіночої статі (у%)

Отже як ми бачимо з результатів дослідження, студенти жінки дорослого раннього віку найбільше в емоційній сфері серед продуктивних копінг стратегій обирають: *оптимізм* – 52% осіб та 4% – *протест* .

Найбільше серед відносно-продуктивних копінг стратегій в емоційній сфері жінки обирають: *емоційне розвантаження* – 12% осіб та 4% – *пасивну кооперацію.*

Серед непродуктивних стратегії в емоційній сфері жінки надають перевагу: *придушенню емоцій* – 10% осіб та 10% – *самозвинувачення, 4% – покору та 2% обирають – агресивність.*

Таблиця 2.2.

Інформативні показники преференції індивідуальних копінг-стратегій в індикаторній емоційній сфері досліджуваними респондентами – студентами жінками раннього дорослого віку (у%)	
	Вибірка осіб жіночої статі (n-50)
Непродуктивні копінг-стратегії	
Придушення емоцій	10
Покора	4
Самозвинувачення	10
Агресивність	2
Сукупна вибірка (n-50)	*26*
Продуктивні копінг-стратегії	
Оптимізм	52
Протест	4
Сукупна вибірка (n-50)	*56*
Відносно-продуктивні копінг-стратегії	
Емоційне розвантаження	12
Пасивна кооперація	6
Сукупна вибірка (n-50)	*18*

Результати дослідження копінг-стратегій в індикаторній *поведінковій сфері* серед досліджуваних респондентів сукупної вибірки – студентів юнацького віку, зі спряженістю конгруентного модусу ефективності відображені на рисунку 2.5.

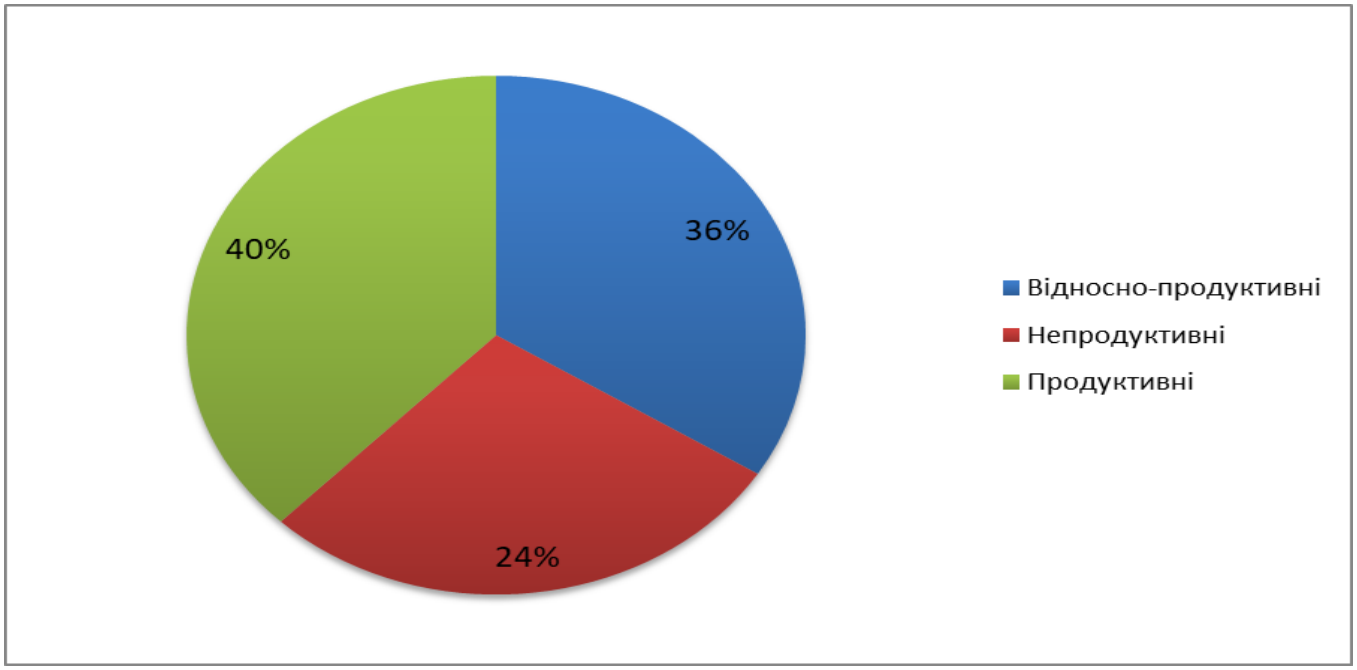


Рис. 2.5. Показники розподілу преференції копінг-стратегій в поведінковій сфері з конгруентним модусом ефективності серед вибірки респондентів осіб жіночої статі раннього дорослого віку (у%

За показниками нашого дослідження розподілу преференцій в поведінковій сфері з конгруентним модусом ефективності найвищі показники виявлені за параметром вибору *продуктивних копінг-стратегій* – у 40% респондентів. Середні показники преференцій розподілу виявлені за параметром *відносно-продуктивних копінг-стратегій* – у 36% респондентів. Найнижчий показник розподілу преференцій виявлений за параметром вибору *непродуктивних копінг-стратегій* – у 24% респондентів.

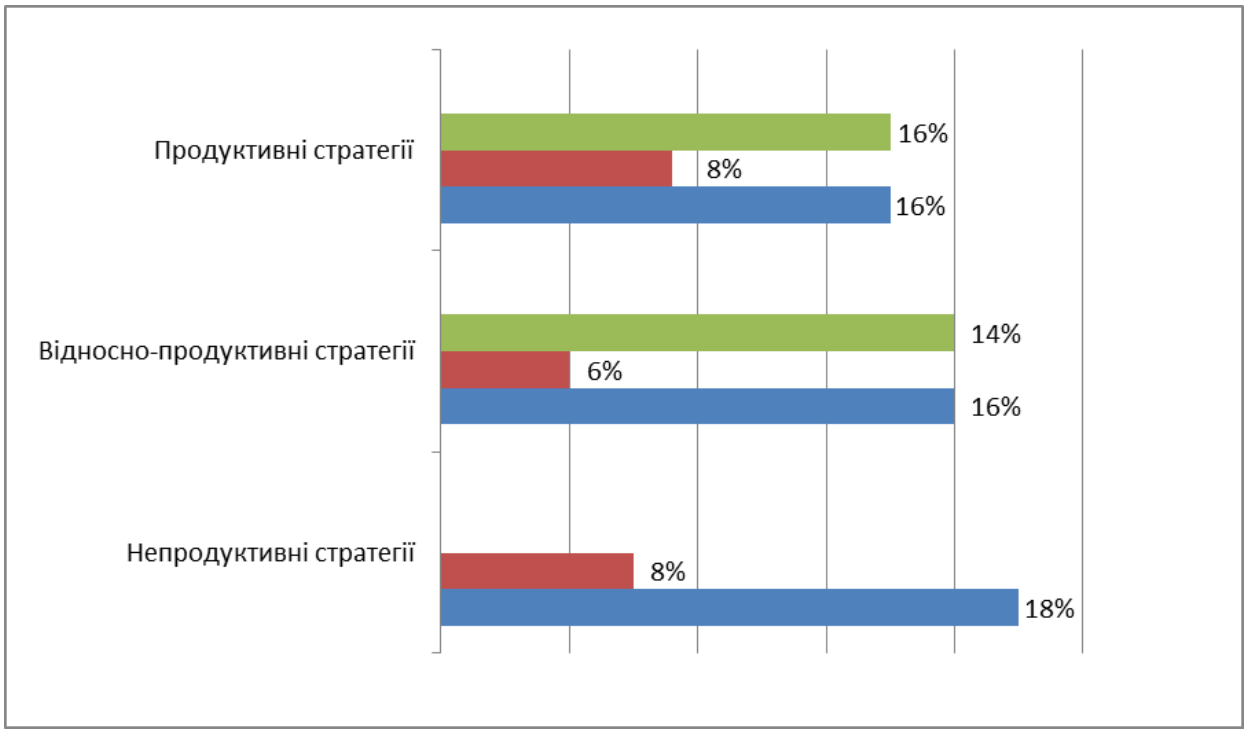


Рис. 2.6. Показники розподілу преференції копінг-стратегій в поведінковій сфері з конгруентним модусом ефективності серед вибірки респондентів осіб жіночої статі (у%)

За результатами проведеного нами дослідження, ми визначили, що студенти жінки дорослого раннього віку в поведінковій сфері найчастіше серед продуктивних копінг стратегій обирають: *співпрацю* – 16% осіб та 16% – *звернення*, 8% – *альтруїзм.*

Найбільше серед відносно-продуктивних копінг стратегій жінки обирають: *конструктивну активність* – 16% осіб, 12% – *відволікання* 6% – *компенсацію.*

Серед непродуктивних копінг стратегій жінки найчастіше обирають*: відступ– 18% осіб та 8% – активне уникнення.*

Таблиця 2.3.

Інформативні показники преференції індивідуальних копінг-стратегій в індикаторній поведінковій сфері досліджуваними респондентами – студентами жінками раннього дорослого віку (у%)	
	Вибірка осіб жіночої статі (n-50)
Непродуктивні копінг-стратегії	
Активне уникнення	8
Відступ	18
Сукупна вибірка(n-50)	*26*
Продуктивні копінг-стратегії	
Співпраця	16
Альтруїзм	8
Звернення	16
Сукупна вибірка (n-50)	*40*
Відносно-продуктивні копінг-стратегії	
Відволікання	12
Компенсація	6
Конструктивна активність	16
Сукупна вибірка (n-50)	*34*

Висновки із проведеного дослідження:

У результаті емпіричного дослідження було визначено, що у студентів жінок раннього дорослого віку переважають продуктивні копінг стратегії такі як: співпраця, звернення та альтруїзм. Дані стратегії продуктивного копінгу у поведінковій сфері спрямовані на подолання стресу та вирішення конфліктних ситуацій.

2.2.2. Індикація показників вираженості домінуючих копінг-стратегій в індивідуальному стилі копінг–поведінки

Аналіз емпіричних даних отриманих по тесту копінг-стратегій С. Нормана, Д.Ф.Ендлера, Д.А.Джеймса, М.І.Паркера

На рис. 2.7. наведені середні значення значения показників копінг-поведінки, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С.Норман, Д.Ф.Ендлера, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер).

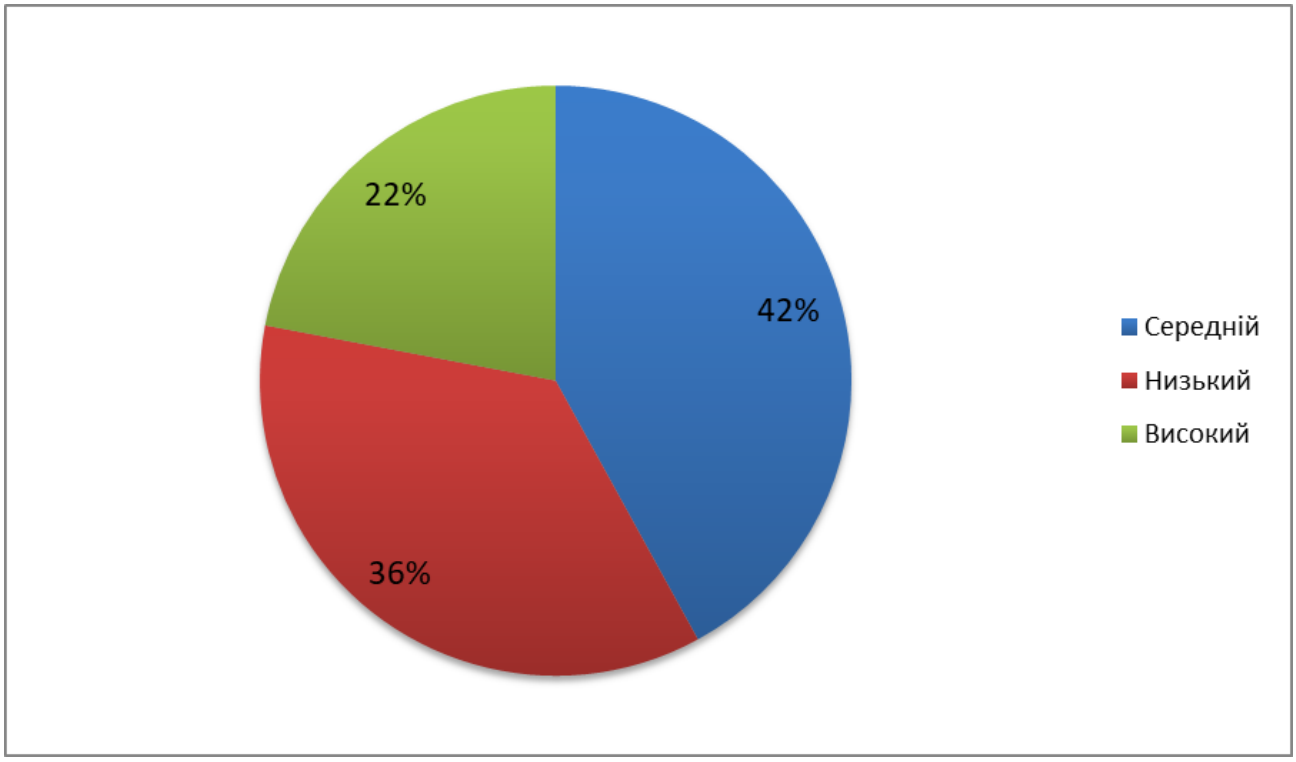


Рис. 2.7. Показники розподілу преференції копінг-поведінки проблемно-орієнтованого копінгу серед вибірки респондентів осіб жіночої статі раннього дорослого віку (у%)

За результатами обробки даних у 42% досліджуваних респондентів жінок періоду ранньої дорослості у *проблемно-орієнтованому копінгу* переважає - *середній рівень* копінг поведінки вирішення задач.

Другим показником у *проблемно-орієнтованому копінгу* 36% студентів жінок раннього віку є - *низький рівень* копінг поведінки вирішення задач.

Третім у *проблемно-орієнтованому копінгу* *22* % жінок періоду ранньої дорослості переважає - *високий рівень* копінг поведінки вирішення задач.

Таблиця 2.4.

Показники розподілу проблемно орієнтованого копінгу		
Рівень проблемно орієнтованого копінгу	Апостеріорні показники вираженості індивідуального копінгу	
	Вибірка осіб жіночої статі (N=50)	
	n	n %
Високий	11	22
Середній	21	42
Низький	18	36

На рис. 2.16. наведені середні значення значения показників копінг-поведінки, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер).

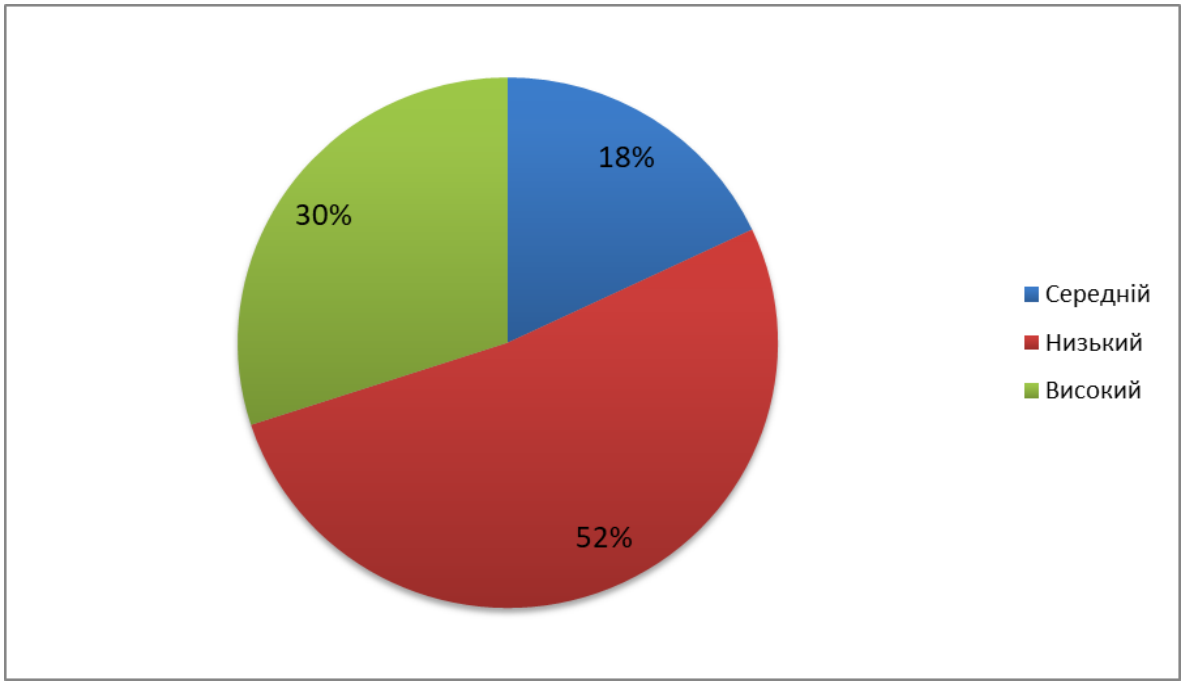


Рис. 2.8. Показники розподілу преференції копінг-поведінки емоційно-орієнтованого копінгу серед вибірки респондентів осіб жіночої статі раннього дорослого віку (у%)

За показниками нашого дослідження розподілу преференцій копінг-поведінки в емоційно-орієнтованому копінгу – у 52% респондентів жінок *переважає низький рівень копінгу.*

Середні показники преференцій розподілу – у 30% респондентів жінок *переважає високий рівень копінгу.* Найнижчий показник розподілу преференцій – у 18 % респондентів жінок *переважає високий рівень копінгу.*

Таблиця 2.5.

Показники розподілу преференції емоційно орієнтованого копінгу		
Рівень емоційно орієнтованого копінгу	Апостеріорні показники вираженості індивідуального копінгу	
	Вибірка осіб жіночої статі (N=50)	
	n	n %
Високий	15	30
Середній	9	18
Низький	26	52

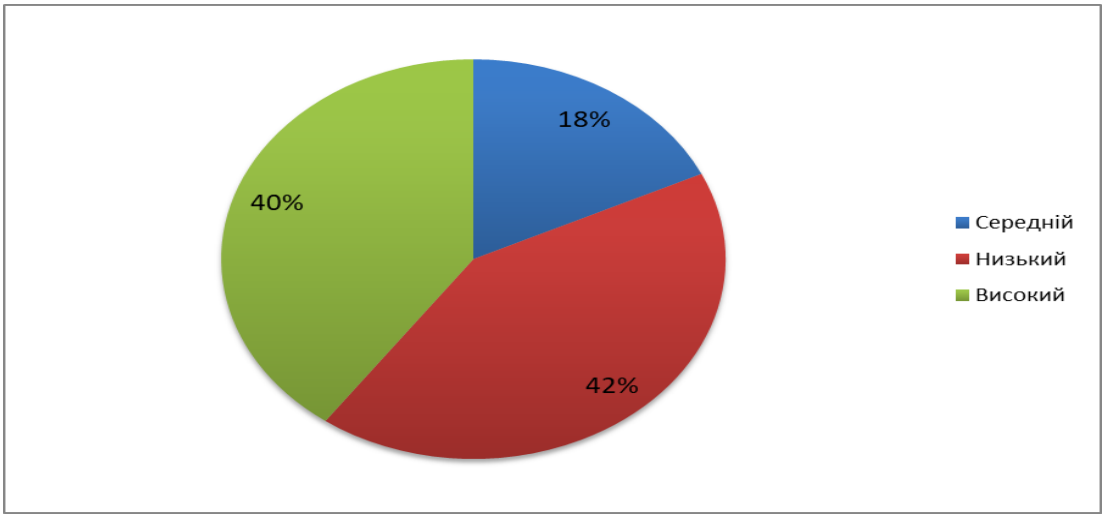


Рис.2.9. Показники розподілу преференції копінгу орієнтованого на уникнення серед сукупної вибірки респондентів осіб жіночої статі раннього дорослого віку (у%)

Серед досліджуваних студентів жінок раннього дорослого віку - *42% мають низький рівень копінгу орієнтованого на уникнення, 40% - високий рівень, 18% - середній.*

Таблиця 2.6.

Показники розподілу преференції копінгу орієнтованого на уникнення		
Рівень орієнтованого на уникнення копінгу	Апостеріорні показники вираженості індивідуального копінгу	
	Вибірка осіб жіночої статі (N=50)	
	абс.	у %
Високий	20	40
Середній	9	18
Низький	21	42

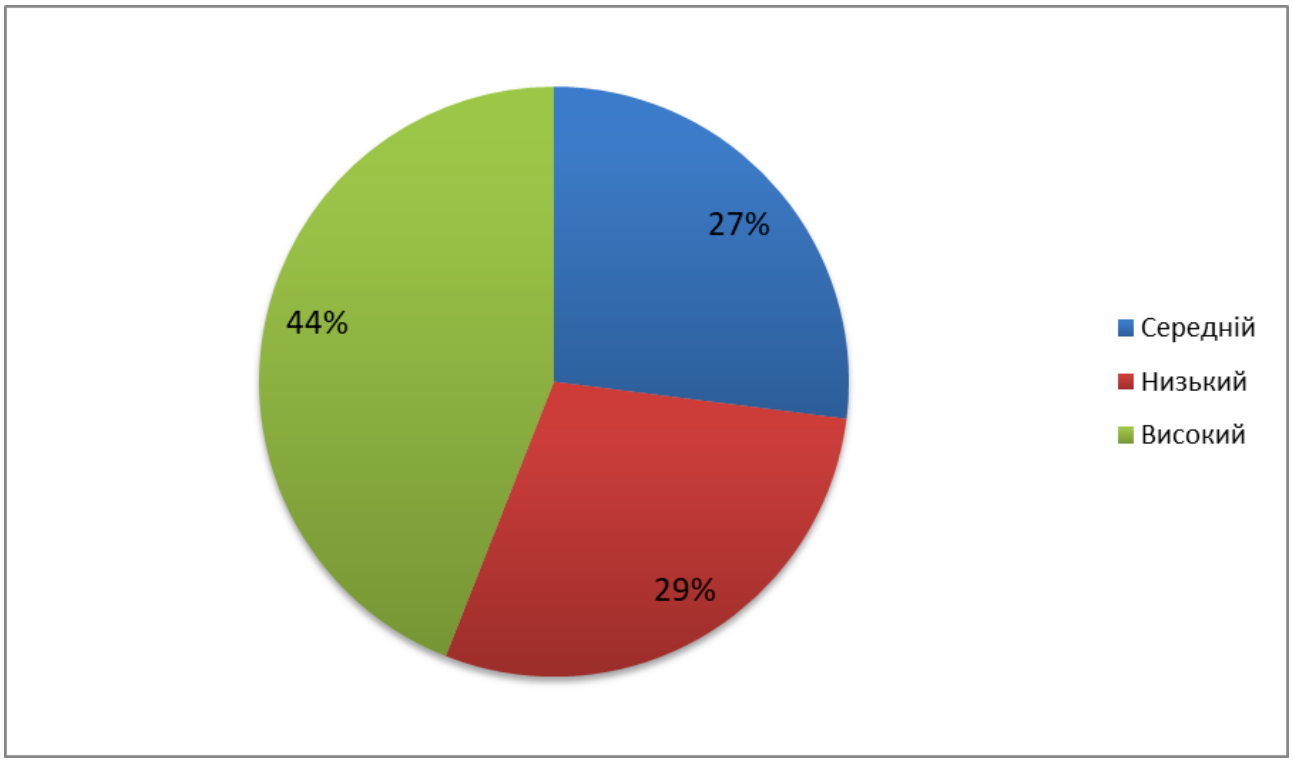


Рис. 2.10. Показники розподілу преференції копінгу орієнтованого на відволікання з серед вибірки респондентів жіночої статі раннього дорослого віку (у%)

Серед досліджуваних студентів жінок періоду ранньої дорослості - 44% мають *високий рівень копінгу орієнтованого на відволікання, 29% - низький рівень, 27% - середній.*

Таблиця 2.7.

Показники розподілу преференції копінгу орієнтованого на відволікання		
Рівень відволікання	Апостеріорні показники вираженості індивідуального копінгу	
	Вибірка осіб жіночої статі (N=50)	
	абс.	у %
Високий	22	44
Середній	14	27
Низький	14	29

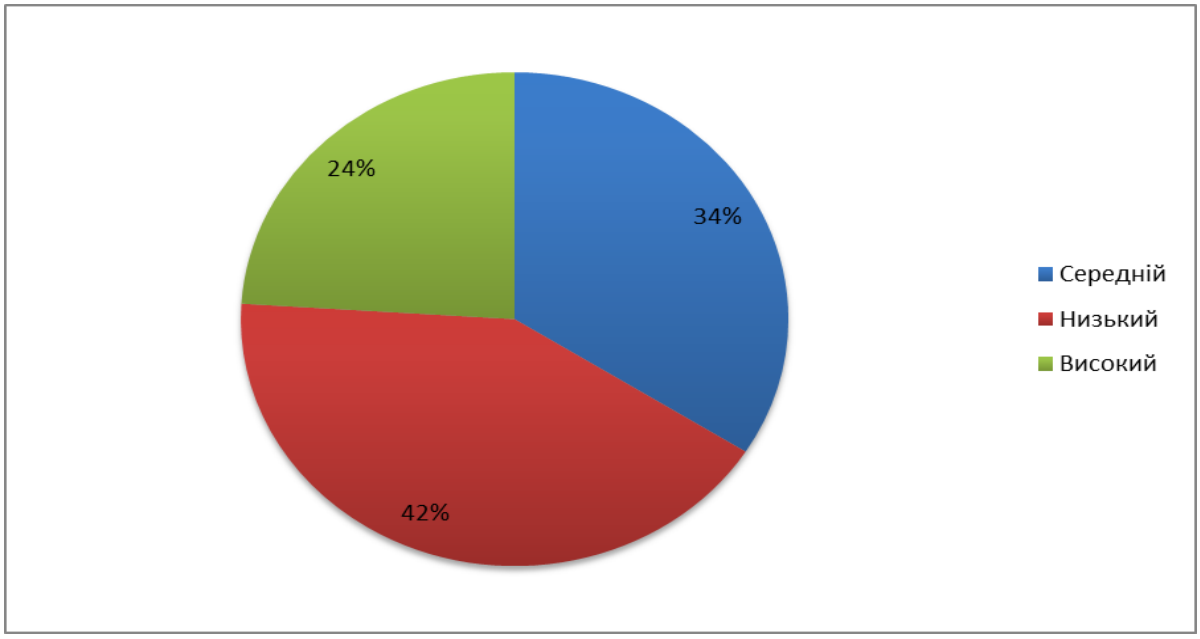


Рис. 2.11. Показники розподілу преференції копінгу орієнтованого на соціальне відволікання серед вибірки респондентів осіб жіночої статі раннього дорослого віку (у%)

Серед досліджуваних студентів жінок періоду ранньої дорослості орієнтованих на соціальне відволікання - 42% *мають низький рівень проблемно-орієнтованого-копінгу,* 34% - *середній рівень,* 24% - *високий.*

Таблиця 2.8.

Показники розподілу преференції копінгу орієнтованого на соціальне відволікання		
Рівень соціального відволікання	Апостеріорні показники вираженості індивідуального копінгу	
	Вибірка осіб жіночої статі (N=50)	
	n	n %
Високий	12	24
Середній	17	34
Низький	21	42

Таблиця 2.9.

Інформативні показники преференції копінг-поведінки респондентами – студентами жінками періоду раннього дорослого віку (у%)	
	Вибірка осіб жіночої статі (n-50)
Рівень проблемно-орієнтованого копінгу	
Високий	22
Середній	42
Низький	36
Сукупний відсотковий розподіл за вибіркою (n-50)	*100*
Рівень емоційно-орієнтованого копінгу	
Високий	30
Середній	18
Низький	52
Сукупний відсотковий розподіл за вибіркою (n-50)	*100*
Рівень копінгу орієнтованого на уникнення	
Високий	40
Середній	18
Низький	42
Сукупний відсотковий розподіл за вибіркою (n-50)	*100*
Рівень копінгу орієнтованого на відволікання	
Високий	44
Середній	28
Низький	28
Сукупний відсотковий розподіл за вибіркою (n-50)	*100*
Рівень копінгу орієнтованого на соціальне відволікання	
Високий	24
Середній	34
Низький	42
Сукупна вибірка (n-50)	*100*

2.2.3. Автентифікація рівня мотивації до успіху у досліджуваних респондентів студентів жінок раннього дорослого віку

Інтерпретація результатів за методикою Елерса на діагностику рівня до успіху

Отримані дані подано на рис. 2.25.

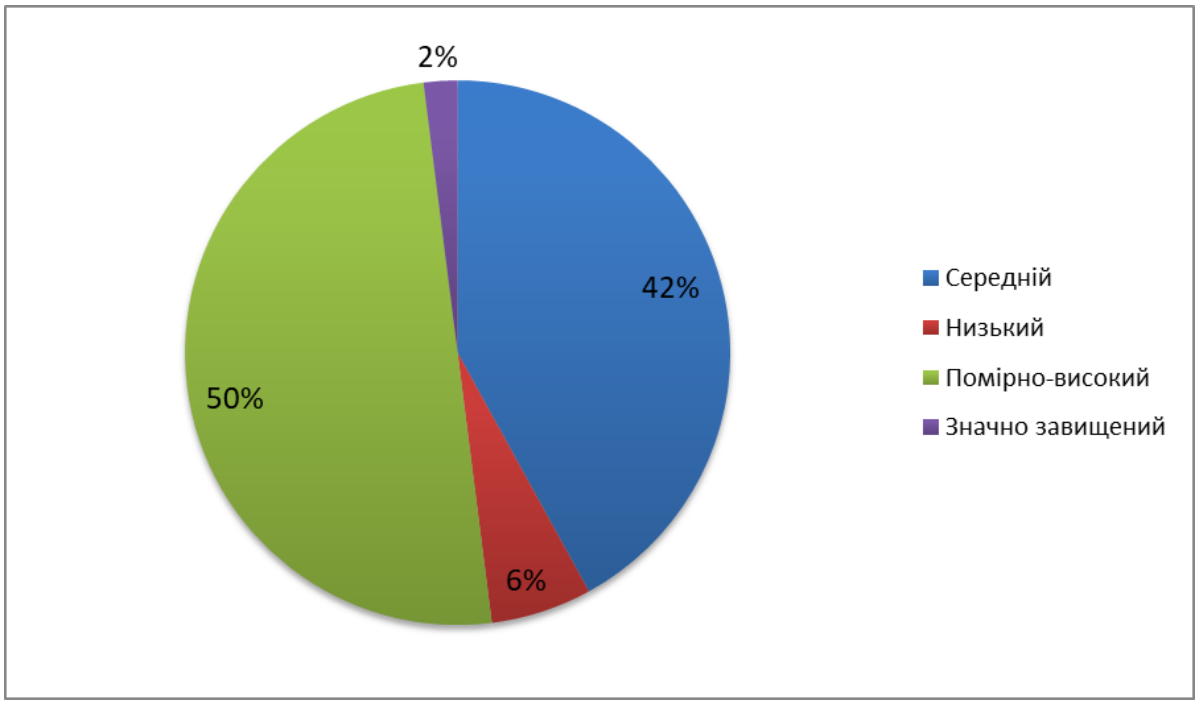


Рис. 2.12. Показники розподілу автентифікації рівня мотивації до успіху серед вибірки респондентів жінок раннього дорослого віку (у%)

Серед досліджуваних студентів жінок періоду ранньої дорослості - 50% мають *помірно високий рівень мотивації до успіху, 42% - середній рівень, 6% - низький, 2 % - значно завищений.*

Таблиця 2.10.

Інформативні показники автентифікації рівня мотивації до успіху респондентами – студентами жінками періоду раннього дорослого віку (у%)	
	Вибірка осіб жіночої статі (n-50)
Помірно високий	50
Середній	42
Низький	6
Значно завищений	2
Сукупна вибірка (n-50)	*100*

2.2.4. Автентифікація рівня мотивації до уникнення невдач у досліджуваних респондентів студентів жінок раннього дорослого віку

Наступною діагностичною методикою в нашому дослідженні було Мотивація до уникнення невдач Т. Елерса, що дало змогу виявити основні характеристики мотиваційної структури представників юнацького віку.

Інтерпретація результатів за методикою Елерса на діагностику рівня мотивації до невдач. Отримані дані подано на рис.2.26 Показники автентифікації мотивації рівня до уникнення невдач

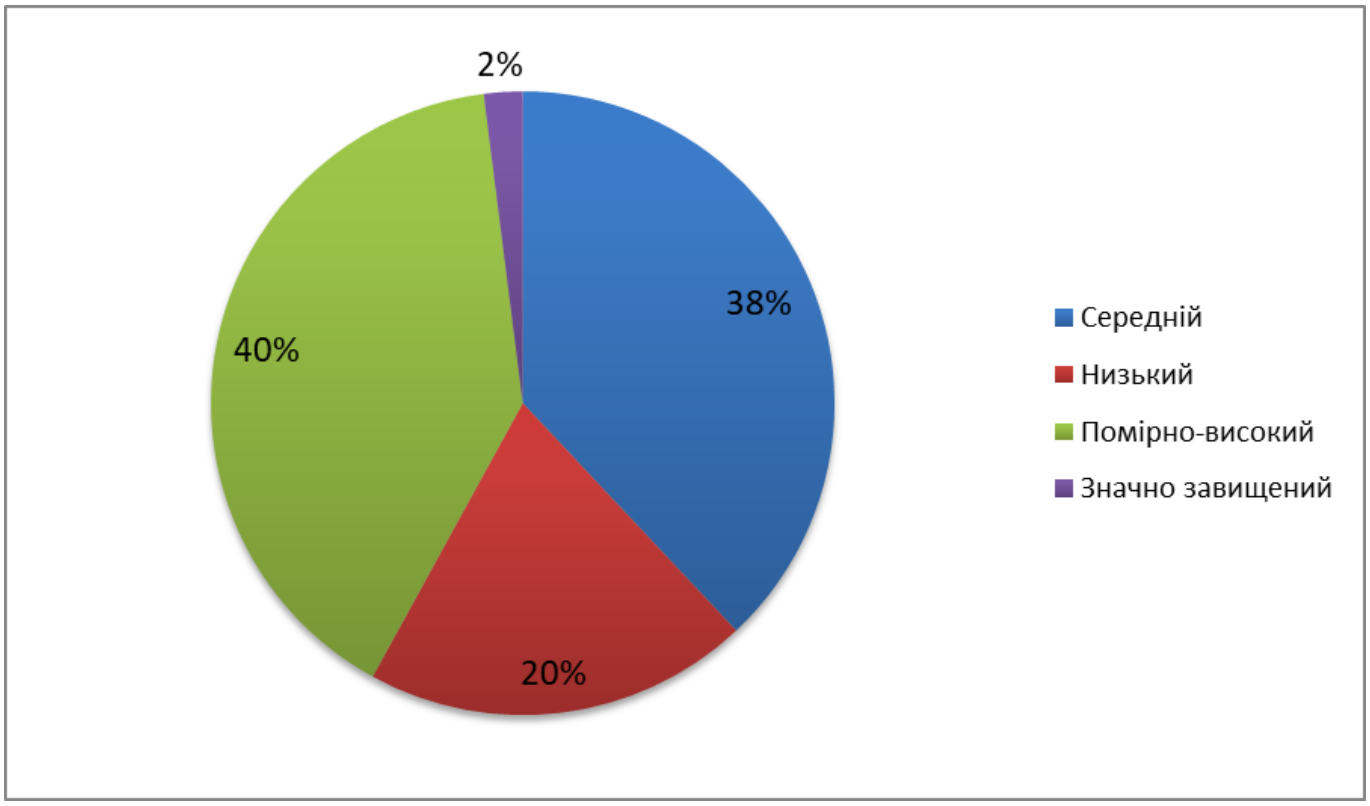


Рис. 2.13. Показники розподілу автентифікації рівня мотивації до уникнення невдач серед вибірки респондентів жінок раннього дорослого віку (у%)

Серед досліджуваних студентів жінок періоду ранньої дорослості - 40% мають *помірно високий рівень мотивації до уникнення невдач, 38% - середній рівень, 20% - низький, 2 % - значно завищений.*

Таблиця 2.11.

Інформативні показники автентифікації рівня мотивації до уникнення невдач респондентами – студентами жінками періоду раннього дорослого віку (у%)	
	Вибірка осіб жіночої статі (n-50)
Помірно високий	40
Значно завищений	2
Середній	38
Низький	20
Сукупна вибірка (n-50)	*100*

ВИСНОВКИ ДО ІІ РОЗДІЛУ

1. У результаті проведеного нами емпіричного дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях у студентів жінок періоду ранньої дорослості ми дійшли наступних висновків:

За дослідженням методики "Визначення індивідуальних копінг-стратегій" Е.Хайма:

В когнітивній сфері найвищі показники виявлені за параметром вибору непродуктивних копінг-стратегій – у 40% респондентів жінок. Середні показники розподілу виявлені за параметром продуктивних копінг-стратегій – у 34% респондентів. Найнижчий показник розподілу преференцій виявлений за параметром вибору відносно-продуктивних копінг-стратегій – у 26% респондентів.

Серед продуктивних копінг стратегій жінки найбільше обирають: смирення – 24% осіб, 8% – установку власної цінності та 6% – розгубленість.

відносно-продуктивні копінг стратегії - жінки обирають: надання сенсу – 12% осіб, 10% – релігійність та 4% – відносність.

непродуктивні копінг стратегій - жінки обирають: дисиміляцію– 16% осіб, 12% – смиренність, 6% – ігнорування та 6% – розгубленість. Переважання дисиміляції та смиренності у когнітивній сфері у жінок можливе через ігнорування проблем замість їх вирішування, страху невдачі чи низьку самооцінку.

В емоційній сфері найвищі показники – у 56% респондентів. Середні показники виявлені за параметром – у 30% респондентів. Найнижчий показник розподілу преференцій виявлений за параметром відносно-продуктивних стратегій – у 14% респондентів.

У відносно-продуктивних копінг стратегій в емоційній сфері жінки надають перевагу: емоційному розвантаженню– 12% осіб та 4% – пасивній кооперації.

У непродуктивних стратегіях в емоційній сфері жінки обирають: придушення емоцій – 10% осіб та 10% – самозвинувачення, 4% – покору та 2% обирають – агресивність.

За показниками нашого дослідження в поведінковій сфері найвищі показники виявлені за параметром вибору продуктивних копінг-стратегій – у 40% респондентів. Середні показники розподілу виявлені за параметром відносно-продуктивних копінг-стратегій – у 36% респондентів. Найнижчий показник розподілу виявлений за параметром вибору непродуктивних копінг-стратегій – у 24% респондентів.

За результатами проведеного нами дослідження, ми визначили, що студенти жінки дорослого раннього віку в поведінковій сфері найчастіше серед продуктивних копінг стратегій обирають: співпрацю – 16% осіб та 16% – звернення, 8% – альтруїзм.

Найбільше серед відносно-продуктивних копінг стратегій жінки обирають: конструктивну активність – 16% осіб, 12% – відволікання 6% – компенсацію.

Серед непродуктивних копінг стратегій жінки найчастіше обирають: відступ– 18% осіб та 8% – активне уникнення.

3. За результатами обробки даних отриманих по тесту копінг-стратегій С.Нормана, Д.Ф.Ендлера, Д.А.Джеймса, М.І.Паркера:

У 42% досліджуваних респондентів жінок періоду ранньої дорослості у проблемно-орієнтованому копінгу переважає - середній рівень копінгу поведінки вирішення задач.

Другим показником у проблемно-орієнтованому копінгу 36% студентів жінок раннього віку є - низький рівень копінг поведінки вирішення задач. Третім у проблемно-орієнтованому копінгу 22 % жінок періоду ранньої дорослості переважає - високий рівень копінг поведінки вирішення задач.

За показниками нашого дослідження розподілу преференцій копінг-поведінки в емоційно-орієнтованому копінгу – у 52% респондентів жінок переважає низький рівень копінгу. Середні показники преференцій розподілу – у 30% респондентів жінок переважає високий рівень копінгу. Найнижчий показник розподілу преференцій – у 18 % респондентів жінок переважає високий рівень копінгу.

За показниками дослідження копінгу орієнтованого на уникнення - 42% жінок мають низький рівень копінгу. Низький рівень копінгу орієнтованого на уникнення значить, що більшість жінок раннього дорослого віку намагаються не уникати проблем, а вирішувати їх. 40% - високий рівень. Високий рівень вказує, що жінки раннього дорослого віку використовують копінг стратегії орієнтовані на уникнення в стресових ситуаціях.

За результатами емпіричного дослідження копінгу орієнтованого на відволікання - 44% жінок мають високий рівень копінгу орієнтованого на відволікання. Жінки раннього дорослого віку з високим рівнем орієнтованості на відволікання обирають способи долання стресових ситуаціях за допомогою соціальних активностей чи хобі.29% - низький рівень, 27% - середній.

У результаті дослідження копінгу орієнтованого на соціальне відволікання - 42% жінок мають низький рівень проблемно-орієнтованого-копінгу. Студенти жінки раннього дорослого віку, які мають низький рівень проблемно-орієнтованого-копінгу обирають не звертатися по допомогу до інших людей у складних ситуаціях.34% - середній рівень, 24% - високий.

4. Під дослідження нами за методикою Т.Елерса "Діагностики рівня до успіху" ми отримали такі результати:

50% жінок - мають помірно високий рівень мотивації до успіху. 42% - середній рівень, 6% - низький, 2 % - значно завищений.

5. З метою вивчення рівня мотивації до уникнення невдач нами була застосована методика "Уникнення невдач" Т. Елерса в результаті якої ми отримали такі показники:

40% жінок - мають помірно високий рівень мотивації до уникнення невдач, 38% - середній рівень, 20% - низький, 2 % - значно завищений.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми та проведення емпіричного дослідження дають нам змогу сформулювати наступні висновки:

1. Копінг-поведінка (від англ. coping – долати) – це поведінка людини, що визначається вмінням долати стресові ситуації. Термін об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя.

2. З метою вивчення індивідуальних копінг-стратегій за методикою "Визначення індивідуальних копінг-стратегій" Е.Хайма

ми провели емпіричне дослідження яке показало такі результати:

В когнітивній сфері найвищі показники виявлені за параметром вибору непродуктивних копінг-стратегій – у 40% респондентів жінок. Середні показники розподілу виявлені за параметром продуктивних копінг-стратегій – у 34% респондентів. Найнижчий показник розподілу преференцій виявлений за параметром вибору відносно-продуктивних копінг-стратегій – у 26% респондентів.

Серед продуктивних копінг стратегій жінки найбільше обирають: смирення – 24% осіб, 8% – установку власної цінності та 6% – розгубленість.

Найбільше серед відносно-продуктивних копінг стратегій жінки обирають: надання сенсу – 12% осіб, 10% – релігійність та 4% – відносність.

Серед непродуктивних копінг стратегій жінки найчастіше обирають: дисиміляцію– 16% осіб, 12% – смиренність, 6% – ігнорування та 6% – розгубленість. Переважання дисиміляції та смиренності у когнітивній сфері у жінок можливе через ігнорування проблем замість їх вирішування, страху невдачі чи низьку самооцінку.

В емоційній сфері найвищі показники виявлені за параметром вибору продуктивних копінг-стратегій – у 56% респондентів. Середні показники преференцій розподілу виявлені за параметром непродуктивних копінг-стратегій – у 30% респондентів. Найнижчий показник розподілу преференцій виявлений за параметром вибору відносно-продуктивних копінг-стратегій – у 14% респондентів. Отже як ми бачимо з результатів дослідження, студенти жінки дорослого раннього

віку найбільше в емоційній сфері серед продуктивних копінг стратегій обирають: оптимізм – 52% осіб та 4% – протест. Респонденти обираючі оптимізм позитивно ставляться до ситуацій і вміють контролювати себе.

У відносно-продуктивних копінг стратегій в емоційній сфері жінки надають перевагу: емоційному розвантаженню– 12% осіб та 4% – пасивній кооперації.

Серед непродуктивних стратегії в емоційній сфері жінки обирають: придушення емоцій – 10% осіб та 10% – самозвинувачення, 4% – покору та 2% обирають – агресивність.

За показниками нашого дослідження в поведінковій сфері найвищі показники виявлені за параметром вибору продуктивних копінг-стратегій – у 40% респондентів. Середні показники розподілу виявлені за параметром відносно-продуктивних копінг-стратегій – у 36% респондентів. Найнижчий показник розподілу виявлений за параметром вибору непродуктивних копінг-стратегій – у 24% респондентів.

За результатами проведеного нами дослідження, ми визначили, що студенти жінки дорослого раннього віку в поведінковій сфері найчастіше серед продуктивних копінг стратегій обирають: співпрацю – 16% осіб та 16% – звернення, 8% – альтруїзм.

Найбільше серед відносно-продуктивних копінг стратегій жінки обирають: конструктивну активність – 16% осіб, 12% – відволікання 6% – компенсацію.

Серед непродуктивних копінг стратегій жінки найчастіше обирають: відступ– 18% осіб та 8% – активне уникнення.

У результаті емпіричного дослідження було визначено, що у студентів жінок раннього дорослого віку переважають продуктивні копінг стратегії такі як: співпраця, звернення та альтруїзм. Дані стратегії продуктивного копінгу у поведінковій сфері спрямовані на подолання стресу та вирішення конфліктних ситуацій та проблем через підтримку оточення.

3. За результатами обробки даних отриманих по тесту копінг-стратегій С.Нормана, Д.Ф.Ендлера, Д.А.Джеймса, М.І.Паркера:

У 42% досліджуваних респондентів жінок періоду ранньої дорослості у

проблемно-орієнтованому копінгу переважає - середній рівень копінгу поведінки вирішення задач. Жінки у яких переважає середній рівень проблемно-орієнтованого копінгу намагаються дотримуватися балансу, проте не завжди ефективно вирішують проблеми, які виникають.

Другим показником у проблемно-орієнтованому копінгу 36% студентів жінок раннього віку є - низький рівень копінг поведінки вирішення задач. Третім у проблемно-орієнтованому копінгу 22 % жінок періоду ранньої дорослості переважає - високий рівень копінг поведінки вирішення задач.

За показниками нашого дослідження розподілу преференцій копінг-поведінки в емоційно-орієнтованому копінгу – у 52% респондентів жінок переважає низький рівень копінгу. Низький рівень копінгу у жінок періоду ранньої дорослості може означати, що виникають труднощі у керуванні емоціями, які можуть негативно сприяти на адаптацію у стресових ситуаціях.

Середні показники преференцій розподілу – у 30% респондентів жінок переважає високий рівень копінгу. Найнижчий показник розподілу преференцій – у 18 % респондентів жінок переважає високий рівень копінгу.

За показниками дослідження копінгу орієнтованого на уникнення - 42% жінок мають низький рівень копінгу. Низький рівень копінгу орієнтованого на уникнення значить, що більшість жінок раннього дорослого віку намагаються не уникати проблем, а вирішувати їх. 40% - високий рівень. Високий рівень вказує, що жінки раннього дорослого віку використовують копінг стратегії орієнтовані на уникнення в стресових ситуаціях. Оскільки показники 42% низький рівень копінгу та 40% високий орієнтовані на уникнення не значно варіюються можна припустити, що жінки раннього дорослого віку роблять збалансований вибір уникати чи вирішувати проблему. 18% - середній.

За результатами емпіричного дослідження копінгу орієнтованого на відволікання - 44% жінок мають високий рівень копінгу орієнтованого на відволікання. Жінки раннього дорослого віку з високим рівнем орієнтованості на відволікання обирають способи долання стресових ситуаціях за допомогою соціальних активностей чи хобі.29% - низький рівень, 27% - середній.

У результаті дослідження копінгу орієнтованого на соціальне відволікання - 42% жінок мають низький рівень проблемно-орієнтованого-копінгу. Студенти жінки раннього дорослого віку, які мають низький рівень проблемно-орієнтованого-копінгу обирають не звертатися по допомогу до інших людей у складних ситуаціях.34% - середній рівень, 24% - високий.

4. Під дослідження нами за методикою Т.Елерса "Діагностики рівня до успіху" ми отримали такі результати:

50% жінок - мають помірно високий рівень мотивації до успіху. 42% - середній рівень, 6% - низький, 2 % - значно завищений. У проведеному нами дослідженні переважає помірно високий рівень мотивації до успіху, який означає, що досліджувані студенти жінки раннього дорослого віку орієнтовані на прагматизм та досягнення до успіху.

5. З метою вивчення рівня мотивації до уникнення невдач нами була застосована методика "Уникнення невдач" Т. Елерса в результаті якої ми отримали такі показники:

40% жінок - мають помірно високий рівень мотивації до уникнення невдач, 38% - середній рівень, 20% - низький, 2 % - значно завищений.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ткачук Т. А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації» Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
2. *Вдовиченко А. В. «Особливості копінг — поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки») — 2013/114. — с. 17-20.*
3. *Мовчан В. Моральнісні аспекти проблеми розуміння (до історії становлення)/В. Мовчан//Герменевтичні студії. Збірник наукових праць Міжнародного науково#теоретичного семінару "Герменевтика тексту: між істиною і методом/Ред. кол. Скотний В. та ін. – Азарт, 2001. – 264 с.*
4. *Кузьменко Ю.В.Аналіз концепцій адаптації і копінг-поведінки особистості у важких життєвих умовах у зарубіжній психології // Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – № 6(37). – С. 236–241.*
5. *Lester D, Hvezda J, Sullivan S, Plourde R. Maslow's hierarchy of needs and psychological health. J Gen Psychol. 1983;109(1):83-85. doi:10.1080/00221309.1983.9711513*
6. *Taormina RJ, Gao JH. Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs, Am J Psychol. 2013;126(2):155-77. doi:10.5406/amerjpsyc.126.2.0155*
7. *Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.*
8. *Хекхаузен Х. Психологія мотивації і досягнення 2001- 860 с.*
9. *http://elar.naiau.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/4634/3/%D0%94%D0%B8%D1%81.%202%20%D0%94i%D0%B4%D1%83%D1%85%20%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%A3%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%9D%D0%90%20%D0%9A%D0%9E%D0%9F%D0%86%D0%9D%D0%93%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94%D0%86%D0%9D%D0%9A%D0%90.pdf*

10. *https://lib.iitta.gov.ua/10813/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%9D%D0%90%D0%9F%D0%9D.pdf*
11. *Бранон , Фейст, Лінда,Джесс (2009). Особистісні стратегії подолання (Англійська) Уодсворт Cengage Learning. с. 121—123. ISBN 978-0-495-60132-6.*
12. *https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf*
13. *Корнієнко І.О. Факторний аналіз методик діагностики особистісних детермінант копінг-поведінки особистості // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / С.Д. Максименко, Л.А. Онуфрієва. Вип. 14. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2011. С. 393-404.*
14. *https://lib.iitta.gov.ua/706770/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8F%D0%BA%20%D1%81%D1%83%D0%B1%E2%80%99%D1%94%D0%BA%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9_%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf*
15. *Маслоу А. Психологія буття / А. Маслоу. – М.: Знання, 2003. –435С.*
16. *https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2267/1/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf*
17. *Корнієнко І. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неуспіху: автореф. Київ, 2010. 20 с.*
18. *http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/2766/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%B9%*

20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%96%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf

19. *Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.*
20. *Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості // Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd.). Kaunas, 2018. P. 175–179*
21. *Родіна Н.В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико – методологічні аспекти // Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: кол. монографія / [В. І. Подшивалкіна, А.А. Бефані, О.В. Яремчук та ін]; за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. – Одеса: Фенікс, 2011. –Ч. 8. – С.14.*
22. http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/4634/3/%D0%94%D0%B8%D1%81.%202%20%D0%94i%D0%B4%D1%83%D1%85%20%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%A3%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%9D%D0%90%20%D0%9A%D0%9E%D0%9F%D0%86%D0%9D%D0%93-%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94%D0%86%D0%9D%D0%9A%D0%90.pdf
23. https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms
24. https://www.my-personaltrainer.it/benessere/coping.html
25. *Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. The psychology of Religion: An empirical approach. Trird Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003.*
26. *Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. Personality and Individual Differences. 2000. Vol. 29. P. 729–748.*

27. *Стельмащук, Х. (2019). Психологічні фактори подолання стресу. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (29).*
28. *Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg, E., editor. Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges. – London: Oxford University Press, 2002. – P. 19–35.*
29. *Корнієнко, І. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці / І. О. Корнієнко, Г. І. Білас // Науковий вісник Мукачівського державного університету. - Мукачево : Карпатська вежа, 2015. - №18 (13). - С.115-123*
30. *Білюченко Ю. М. Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72), 2022, С. 139–144.*
31. *Демчук А. А. Копінг–поведінка, як засіб подолання невизначеності. Актуальні задачі сучасних технологій: 2018 рік: матеріали VII Міжнародної науково – технічної конференції (Тернопіль, 28 – 29 листопада 2018 р. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2018. – С. 167–168.*
32. *Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.*
33. *Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання [Текст] : дис.д-ра психол. наук : 19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - К., 2012. - 504 с.*
34. *Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т. А. Ткачук; Держ. податк. служба України, Нац. ун-т держ. податк. служби України. - Ірпінь, 2011. - 284 с.*
35. *Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія / В. Ф. Боснюк, В. О. Олефір, Л. А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків: ХНАДУ, 2016. - 195 с.*
36. *Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. 181 Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – №.14 (17). - С.54-65.*

37. *Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н.В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - № 5-6. – С. 39-48.*
38. *Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / З. А. Сивогракова; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К., 2010. - 20 с.*
39. *Selye H. History of the stress concept / H. Selye // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz. - NewYork: Free Press, 1993. - P. 7-17.*
40. *Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.*
41. *Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 40 0- 407.*
42. *Billings A. G. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events / A.G. Billings, R.H. Moos // Journal of Behavioral Medicine. - 1981. - № 4. - P. 157 - 189.*
43. *Pearlin L. I. The structure of coping / L. I. Pearlin, C. Schooler // Journal of Health and Social Behavior. - 1978. - № 19. - P. 2-21.*
44. *Menaghan E. G. Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts / E.G. Menaghan // Journal of Health and Social Behavior. - 1982. - № 23. - P. 220-234.*
45. *Mitchell R. E. Stress, coping, and depression among married couples / R. E. Mitchell, R. C. Cronkite, R. H. Moos // Journal of Abnormal Psychology. - 1983. - № 92. - P. 433 - 448.*
46. *Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400 - 407.*
46. *Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях / З.Р. Кісіль, Д.В. Швець. – Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. – 154 с.*
47. *Козуб, Я. (2016). Мотивація досягнення успіху як фактор емоційного ставлення студентів до навчально-професійної діяльності. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (33). https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-33.%p*
48. *Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. – К.:*

Ніка-Центр, 2006. - с.280

49.Мілютіна К. Л. М60 Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2004. — 192 с.: іл. — Бібліогр.: с. 180–184.

50.Lazarus R.S. The concept of coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping . – N.Y., 1991. – C. 189-206

51.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

52.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

53.Павелків, Р. В.Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.

54.Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

55.Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка; уклад. Т. І. Неудачина; відп. ред. О. Г. Коробкіна. – Харків: ХНПУ, 2020. - 49 с.

56.Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савіно ; За ред. Т. М. Титаренко. – Київ: Міленіум, 2009. – 120 с.

57.Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. - К. : Міленіум, 2011. - 272 с.

58.Колчигіна, А.В. (2016). Копінг- поведінка студентів з різним ступенем мотивації досягнення в ситуаціях оцінювання (на прикладі іспиту). [Автореф. дис. канд. психол. наук, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди].

59.Подорожня, А.В. (2007). Теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2 (72), 129–132

60.Ярош, Н. С. (2018). Саногенне мислення як чинники стресдолаючої поведінки особистості.[Дис. канд. психол. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України].