

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

Особливості стратегій подолання стресу студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей

Виконала: студентка

4 курсу, групи ЗПС-19Б

спеціальності 053

«Психологія»

Василищенко М. К.

Керівник: доцент,

кандидат психологічних наук

Миколайчук М. І.

Львів – 2023

РЕФЕРАТ

Особливості стратегій подолання стресу студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей: 20с., 3ч., 3 табл., 5 рис., 12 дод., 31 джерело

КЛЮЧОВІ СЛОВА: коупінг стратегія, креативний коупінг, мистецтво, психічне здоров'я, стрес, стратегія подолання

Існують різні коупінг стратегії і усі вони спрямовані на адаптацію до стресової ситуації. Проте на сьогоднішній день українські дослідження мало спрямовані на мистецькі стратегії подолання. Метою цієї роботи є дослідити варіативність стратегій подолання стресу у студентів, які навчаються у мистецьких і гуманітарних спеціальностях. Було здійснено два порівняльних аналізи, кореляційний та регресійний. Виялено, що студенти мистецьких спеціальностей більш часто використовують креативні коупінг стратегії, ніж студенти гуманітарних спеціальностей. Відмінностей у рівні прояву стресу у студентів різних спеціальностей немає. Чим частіше студенти мистецьких спеціальностей застосовували коупінг стратегії пов'язані з креативністю, тим нижчі були показники рівня психологічного стресу. Перспективи наступних наукових досліджень можна сформулювати таким чином: вплив афективного коупінгу на рівень психологічного стресу та/або виявлення зв'язку коупінгу за допомогою фізичної активності з креативним коупінгом

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I РОЛЬ КРЕАТИВНОГО КОУПІНГУ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ.....	6
1.1. Стрес: поняття, теорії та моделі.....	6
1.2. Теоритичний аналіз стратегій подолання стресу, їх роль у психічному здоров'ї людини.....	7
1.3. Поняття креативного коупінгу.....	8
1.4. Теоретична модель та гіпотези дослідження.....	9
Висновки до першого розділу.....	10
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	11
2.1 Опис процедури дослідження.....	11
2.2. Опис досліджуваної групи.....	11
2.3. Характеристика методик дослідження.....	12
2.4 Аналіз даних.....	15
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
ВИСНОВКИ.....	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	24
ДОДАТКИ.....	22

ВСТУП

Сучасна реальність життя ставить людину перед травмуючим стресом, особливо в умовах війни, яка має значний психологічний вплив. Люди щодня стикаються з численними негативними подіями, які викликають гостру стресову реакцію і можуть спричинити розвиток психотравми. Люди стикаються з подіями, на які не мають контролю, що призводить до почуття втрати контролю над своїм життям і відсутності базової безпеки. Велика частина населення потребує і буде потребувати психологічної підтримки в майбутньому. Реакція на події варіюється від слабких до більш важких у різних людей. Але саме вміння справлятися зі стресом дозволяє нам мінімізувати інтенсивність, травматичність та загальний рівень психологічного стресу. Саме тому дослідження стратегій подолання стресу є як ніколи вчасним. Коупінг стратегії – це процеси постійної адаптації когнітивних і поведінкових зусиль для ефективного керування зовнішніми або внутрішніми вимогами, які сприймаються як надмірно важкі або перевищують ресурси людини. (Lazarus & Folkman, 1984)

Зазвичай люди використовують загальні або привичні стратегії подолання стресу, такі як позитивне мислення, пошук підтримки та інші. Проте, деякі люди виявляють схильність до активного управління стресовими ситуаціями незалежно від успіху своїх зусиль (Folkman, 1984). Вони використовують творчий підхід до подолання стресу, використовуючи свою креативність як позитивну стратегію (De Fazio et al., 2019). Існує багато переваг творчості для психічного здоров'я, таких як покращення самовираження та спілкування, інтеграція емоційного, фізичного, когнітивного та соціального функціонування, покращення само-обізнаності та сприяння трансформації (Madden & Bloom, 2004). Вважається, що креативність, завдяки своїм трансформаційним якостям, забезпечує ідеальний коупінг-ресурс.

Однак постає питання ефективності наприклад креативної коупінг стратегії при застосуванні її студентами, які сприймають мистецтво як власну професію. Серед українського наукового простору існує брак подібних досліджень і вони є новітніми. Кононова (2022) одна з єдиних досліджувала механізми психологічного захисту та коупінг-стратегій у студентів різних спеціальностей. Проте, в нашому дослідженні було вирішено робити акцент саме мистецькій стороні.

Таким чином *метою* нашого дослідження стало вивчення особливостей стратегій подолання стресу студентами мистецьких та гуманітарних спеціальностей.

Об'єктом дослідження є коупінг стратегії

Предметом є коупінг стратегії студентів різних спеціальностей.

Гіпотези дослідження:

1. Студенти мистецьких спеціальностей частіше застосовують креативні коупінг-стратегії
2. Існують відмінності в рівні прояву стресу у студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей
3. Використання мистецтва є суттєво необхідним в подоланні стресу студентами мистецьких спеціальностей
4. Існує зв'язок між креативним коупінгом та уявою як однієї з стратегій подолання кризового стану

РОЗДІЛ I

РОЛЬ КРЕАТИВНОГО КОУШНГУ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

1.1. Стрес: поняття, теорії та моделі, зв'язок із стабільністю психологічного здоров'я

Розвиток досліджень про стрес бере свій початок від 1936 року, коли Ганс Сельє опублікував статтю під назвою "A syndrome produced by diverse noxious agents" – "Синдром, зумовлений різноманітними шкідливими чинниками". Автор описав прояви загальної реакції тривоги організму, які пізніше будуть мати назву «Тріада Сельє» і включатимуть в себе: утворення ерозій і виразок шлунка; гіпертрофію наднирників та атрофію тимуса та лімфатичних вузлів. В дослідженнях Г. Сельє зустрічалось поняття «загальний адаптаційний синдром» до 1950, тоді його заміняє «стресова реакція». На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Автор стверджує, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги.

Наприкінці 20 століття Р. Лазарус відзначав, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать один одному і потребують термінологічної єдності. Тому У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я затвердила визначення стресу як неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу; відповідь на загрозу уявну чи наявну. (Наугольник, 2015)

Сельє стверджував, що потрапляючи у стан стресу людина проходить 3 фази адаптації: фаза тривоги, фаза опору (резистентності) та фаза виснаження. Остання з них може призводити до критичного зменшення ресурсів гормонів. Саме тому постійний стрес може призводити до негативних наслідків. Якщо ми надто часто "включаємо" реакцію на стрес або не можемо "вимкнути" її, коли стресова подія закінчилася, реакція на стрес може стати руйнівною. Найчастіше стресогенні захворювання - це розлади, спричинені надмірною реакцією на стрес. (Sapolsky, 2001) Аналізуючи роботи вище зазначених авторів, можемо сказати що стрес відіграє важливу роль в нашому житті і часто має навіть позитивні наслідки. Проте, якщо ми говоримо про постійний стрес, то варто зосередитися на тому, що ми робимо для адаптації і швидкого відновлення.

Відповідно до загальносупільних тенденцій формувалася і різні теорії та моделі стресу. Наприклад, генетично-конституціональна теорія на базі досліджень встановлює зв'язок між генотипом і фізичними характеристиками, що знижують загальну здатність опиратися стресу.

Модель схильності до стресу вже охоплює більше змінних і враховує також зовнішні фактори. Фрейд у свою чергу свідчив про два типи зародження і прояву тривоги. Таким чином психодинамічна модель досліджує сигналізуючу та травматичну тривоги. Модель H.G. Wolff вводить ще й соціальні чинники. І лише модель D. Mechanic починає досліджувати механізми адаптації. Автор виокремлює два прояви боротьби: подолання (коупінг) та захист. Перший з них спрямований на саму ситуацію, а другий на відчуття, викликані ситуацією. (Наугольник, 2015)

1.2. Теоритичний аналіз стратегій подолання стресу

Під час роботи із стресовими факторами застосовуються стратегії подолання на які люди можуть опиратися. Таким чином ці ресурси відображають готовий вимір подолання, оскільки вони визначають потенціал для дії, але не саму дію (Pearlin & Schooler, 1978)

Більшість форм психосоціального стресу є не короткочасним одноразовим стимулом, а радше складним набором мінливих умов, які мають історію та майбутнє (Mechanic, 1978). Отже, адаптацію або подолання необхідно розглядати як процес, що триває в часі. Таким чином, Lazarus and Launier (1978) припускають, що те, як люди намагаються впоратися зі стресом навіть важливіше для загального стану, соціального функціонування, здоров'я, ніж частота та тяжкість самих епізодів стресу. Також вони визначають коупінг зусилля, як орієнтовані на дії, так і внутрішньоопсихічні, спрямовані на управління (тобто освоєння, толерантність, зменшення, мінімізацію) екологічних і внутрішніх вимог, а також конфліктів між ними, які обтяжують або перевищують ресурси людини. Вміння подолати стрес є навичкою, яку потрібно напрацьовувати. Доцільно розуміти, які стратегії є дієвими для конкретної особистості, адже ми говоримо не про тимчасові труднощі, а явище, яке виникає періодично, але на постійній основі.

Визначення коупінгу є питанням підвищеної складості, але більшість досліджень опираються на Folkman and Lazarus які описували коупінг як процес постійної зміни когнітивних і поведінкових зусиль для управління конкретними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують можливості людини. В нашому дослідженні зосередимося на тому, що надає ресурс студентам різним спеціальностей. Як вже згадувалося вище коупінг стратегії поділяються на два види. Стратегія подолання, яка зосереджена на проблемі, є більш активною стратегією та включає раціональні відповіді, зосереджені на інформації та заплановані дії проти джерел стресу. Боротьба з фокусом на одній емоції, крім пасивної стратегії, передбачає усунення емоцій, які виникають через джерела стресу. Коупінг стратегії загалом складаються з поведінкових та когнітивних спроб керувати певною ситуацією,

яка перевищує здатність адаптуватися. Таким чином головне завдання стратегій подолання стресу – це забезпечувати та підтримувати благополуччя людини, її психічного та фізичного здоров'я, задоволеності соціальними стосунками (Lazarus & Folkman, 1984)

Загалом поняття психічного здоров'я свідчить про те, що психічно здорові люди не тільки не мають розладів, але й показують ознаки активного функціонування, відзначають задоволеність життям і вважають себе соціально адаптованими. Психічне здоров'я може бути операціоналізовано як синдром симптомів суб'єктивного благополуччя індивіда. (Keyes 2001) Однією з основних причин того, що коупінг-стратегії можуть забезпечити психологічне здоров'я людини, є те, що вони допомагають особі ефективно взаємодіяти зі стресовою ситуацією. Це може включати адаптацію до вимог ситуації, зменшення або уникнення цих вимог, що допомагає ослабити стресову дію ситуації. (Карамушка & Снігур, 2020)

1.3. Поняття креативного коупінгу

Творчість є одним із потенційних механізмів, який досліджувався для полегшення подолання стресу. (Norma Contini de 2016) Однак, щоб творча діяльність мала терапевтичний результат, вона повинна справді надавати цінність і відчуття мети людям, які нею займаються. (Griffiths, 2009) Креативність є ідеальним механізмом подолання через її трансформаційні властивості. Завдяки творчій діяльності індивіди мають здатність коригувати свої погляди, очікування та приймати негативні ситуації. (Corry, 2014) Саме мистецтво дає змогу проаналізувати стани без обмежень, часто з використанням підсвідомості. Студенти ж мистецьких спеціальностей сприймають власну творчу діяльність як майбутню професію, тому важливо проаналізувати який вплив креативність має саме на них.

Креативний коупінг є використанням творчості як позитивної стратегії подолання стресу (De Fazio et al. 2019). Також важливо зазначити, що у роботі ми ототожнюємо поняття «мистецтво», «творчість» та «креативність». Загалом спостерігаємо позитивний вплив вище згаданих понять на подолання стресової ситуації. Зокрема, діяльність, яка передбачає більш високі рівні залучення у процес призвела до того, що учасники почувалися більш розслабленими та спокійними після терапії (Griffiths, 2009). Такі результати не є поодиноким випадком і зустрічаються у різних контекстах. Наприклад, дослідження, що полягало в тому, щоб вивчити вплив творчої діяльності на боротьбу з COVID-19, підтвердило гіпотезу в якій учасники, які усвідомлювали свої негативні емоції та хотіли їх подолати використовували для цього творчу діяльність. (Seydini & Curchik, 2022) Враховуючи вибірку досліджуваних нашої праці, варто

зосередитись саме на студентах. Адаптація в коледжах та університетах часто стає стресовою ситуацією. Наприклад, Falat (2000) виявив, що висококреативні студенти використовували би значно активніші стратегії для подолання фруструючих ситуацій. А дослідження Park and Kim (2018) вказують на те, що корейські підлітки використовують власні стратегії подолання для різних академічних проблем, що можна розглядати як застосування креативності для подолання тиску в навчанні. Однак існують і відмінні висновки та контргіпотези. Зокрема, не було виявлено суттєвої кореляції між стилем подолання вирішення проблем і академічним стресом (Khan et al., 2014) Тобто варто дослідити зв'язок різних коупінг стратегій та рівнів психологічного стресу. Також, потрібно наголосити, що ми досліджуємо не академічний стрес, а контекст воєнного стану. Таким чином, це може підвищити загальні показники рівня стресу. Проаналізувавши варіативність досліджень на українському науковому просторі, зустрічаємо лише одну роботу, орієнтовану на мистецькі спеціальності. Дослідження охоплювало 2 групи студентів: мистецьких спеціальностей та психологічних, і не виявило значних відмінностей у групах. Студенти використовували комплекс коупінг-стратегій, в залежності від ситуації, що є достатньо ефективним способом подолання стресових переживань і проблем, що виникають. (Кононова, 2022). Оскільки існують як і позитивні результати так і негативні, а також враховуючи обмеженість вітчизняних досліджень, поняття креативного коупінгу потребує глибшого дослідження.

1.4. Теоретична модель та гіпотези дослідження

Проаналізувавши теоретичне підґрунтя, можемо сформулювати таку модель. (Рис.1.1)

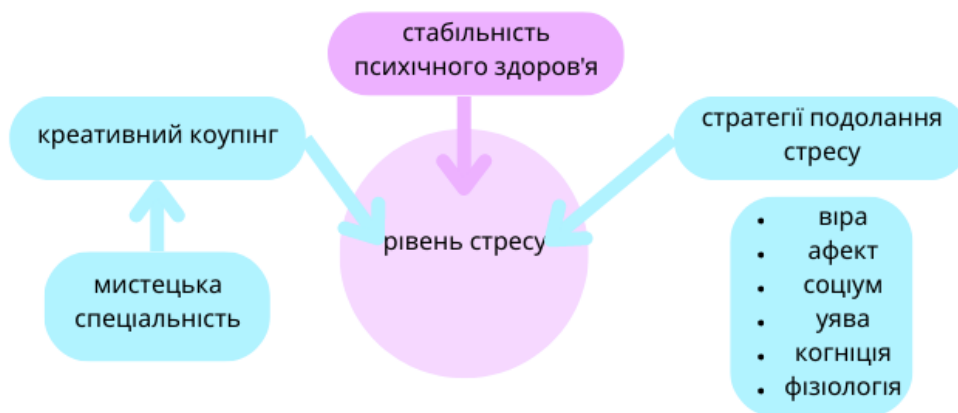


Рис. 1.1 Теоретична модель вивчення стратегій подолання стресу студентами

Спеціальність на якій навчаються студенти може впливати на те, яким чином вони долають стресові ситуації. Відтак була сформульована перша гіпотеза: Студенти мистецьких спеціальностей частіше застосовують креативні коупінг стратегії. Поняття стресу є дуже обширним, а здатність до креативності може полегшувати шлях його подолання і відповідно рівень відчуття стресу. Тому ми припускаємо що існують відмінності в рівні прояву стресу у студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей. На використання саме креативного коупінгу у стресових ситуаціях впливає багато чинників. Третя гіпотеза буде досліджувати використання мистецтва як суттєво необхідний елемент у подоланні стресу студентами мистецьких спеціальностей. Оскільки мистецтво є важкооціненим критерієм, тому важливо визначити чи існує зв'язок між креативним коупінгом і наприклад уявою.

Висновки до першого розділу

За Сельє визначаємо стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому загрози уявної чи наявної. Існує два прояви боротьби зі стресом: подолання та захист. Перший з них спрямований на саму ситуацію, а другий на відчуття, викликані ситуацією. Саме подолання є підґрунтям до коупінгу, що досліджується у данній науковій роботі. Зокрема поняття коупінгу представляємо як неперервний процес зміни когнітивних і поведінкових зусиль з метою ефективного керування зовнішніми та внутрішніми вимогами, які вважаються важкими або перевищують ресурси особи. Ефективність коупінгу визначає стабільність психічного здоров'я, рівень благополуччя людини. Креативний коупінг в свою чергу є ідеальним механізмом подолання через свої трансформаційні властивості. Враховуючи різне ставлення до мистецтва студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей, вважаємо, що Специфіка навчання на певній спеціальності може впливати на те, як студенти впорядковують стресові ситуації та знаходять шляхи їх подолання.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1 Опис процедури дослідження

Емпіричне дослідження особливостей стратегій подолання стресу студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей проводилося у п'ять етапів:

- Перший етап полягав у тому, щоб підібрати діагностичний інструментарій для дослідження. На даному етапі було обрано методики, з допомогою яких можна перевірити гіпотези дослідження, а саме: «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH, Мулі Лаад); «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура-Тесьє-Філліона в адаптації Н. Е. Водоп'янової); Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я коротка форма» (MHC-SF-UA) та «Шкала креативного коупінгу CCS-10» (Корі Д.А.)

- Другий етап полягав у перекладі та адаптації іноземних методик. Оскільки методика та «Шкала креативного коупінгу CCS-10» є англomовною, то був здійснений переклад на українську мову. Також була здійснена перевірка шкал на узгодженість з нормальним розподілом та на надійність тесту за критерієм Альфа Кронбаха.

- Третій етап був спрямований на збір даних про досліджуваних. Включав в себе формавання опитника, що враховує усі методики та дозволяє відстежити додаткову інформацію, що може бути використана в порівняльному аналізі, наприклад вік, стать, досвід стосунків.

- Четвертий етап був націлений на обробку та статистичне опрацювання даних. Насамперед, усі шкали були перевірені на узгодженість з нормальним розподілом та гомогенність. Відповідно до цього, був здійснений кореляційний аналіз Спірмена, порівняльний аналіз Манна-Уїтні та регресійний аналіз.

- П'ятий етап заключався у інтерпретації результатів дослідження. Було підтверджено або спростовано гіпотези та співвіднесенні результатів з теоретичною базою.

2.2 Опис досліджуваної групи

Дослідження проводилося в онлайн форматі серед студентів Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Групу досліджуваних склали 122 студенти. Серед досліджуваних переважають жінки, а саме 101 – жінки та 21 – чоловіки.

Таблиця 2.1

Характеристика досліджуваної групи за кількістю та віком

Група	N	Стать		Вік	
		Чоловіки N (%)	Жінки N (%)	Діапазон	Сер. зн.
Студенти	122	21 (18%)	101 (82%)	18-33	20

Також важливою характеристикою є профіль на якому навчаються студенти. Вибірку сформували 56 осіб мистецьких спеціальностей та 66 осіб гуманітарного. З мистецьких спеціальностей: 21 студент музичного профілю, 16 – хореографічного, 19 – художнього.

Таблиця 2.2

Характеристика досліджуваної групи за спеціальністю

Мистецькі спеціальності			Гуманітарні
N (%)			N (%)
56 (46%)			66 (54%)
Музиканти N (%)	Хореографи N (%)	Художники N (%)	
21 (37,5%)	16 (28,5%)	19 (34%)	

2.2 Характеристика методик дослідження

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHCSF-UA)

The Mental Health Continuum – Short Form, (K. Keyes, 2009)

Даний опитувальник, розроблений К. Кіза, спрямований на вимірювання частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя, що становлять феномен "mental health". (Додаток А) Адаптація відбувалася у виконанні Носенко & Четверик-Бурчак. Опитувальник включає в себе 14 запитань для оцінки психічного здоров'я. Він допомагає визначити динаміку проживання її переживань відповідних психічних станів, які відображають рівень задоволеності або незадоволеності життям, а також психологічне і соціальне благополуччя. Стан психічного здоров'я оцінюється в трьох рівнях: пригнічення (від 0 до 11), процвітання (від 28 до 70) та задовільний (від 11 до 28). Концепт пригнічення свідчить не про

наявність ознак психічних захворювань, а про низьких рівень соціального, психологічного та суб'єктивного благополуччя. Формується ця трьохвимірна модель за допомогою гедонічного, евдомоністичного компоненту та соціального досвіду.

Шкала суб'єктивного благополуччя, що формує гедонічний компонент благополуччя. За допомогою неї ми визначаємо відчуття щастя, задоволеності та інтересу до життя. Ідея сформована на тому, що негативні емоції мають тенденцію бути більш стійкими порівняно з позитивними емоціями. Вони триваліше зберігають свою інтенсивність та виразність у сприйнятті людиною, в той час як позитивні емоції часто швидко втрачають свою гостроту і інтенсивність.

Шкала соціального благополуччя розкриває наявність балансу між чутливістю до впливу навколишнього середовища та особистісного впливу. А також включає в себе показники: соціальне прийняття; соціальна актуалізація; узгодженість з суспільством; соціальний внесок; соціальна інтеграція.

В поєднанні з попередньою *шкалою психологічного благополуччя* створює евдомоністичний компонент. Цей компонент визначає усвідомлення життєвих цілей, послідовність їх реалізацій. А в контексті психологічного благополуччя вимірюємо задоволеність собою, прагнення до самовдосконалення та впевненість у власній позиції.

Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) дорівнює $\alpha=0,85$. (Додаток Б)

Шкала психологічного стресу (PSM-25)

The scale of psychological stress (Lemyr-Tessier-Fillion, 1990)

Методика призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань. (Додаток В) За допомогою неї можна виміряти стресові відчуття у соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Відмінність від багатьох інших методик полягає у тому, що цей тест найбільше зосереджений на психологічному аспекті переживання стресового стану і психічній напрузі, тоді як інші зосереджені на виявленні фізіологічних або граничних проявів стресу.

Показник психічної напруженості визнається як сума усіх відповідей і має 3 рівня. Низький рівень стресу, тобто менше 100, свідчить про психологічну адаптованість до робочих навантажень та стресових ситуацій. Якщо сума балів знаходиться в інтервалі від 154 до 100, це вказує на середній рівень стресу. Показник психологічної напруженості вище 155 свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту. В такому випадку рекомендується використання

широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і способу життя.

Шкала перекладена та адаптована Н. Є. Водоп'яноюю. Альфа Кронбаха становить $\alpha=0,95$ (Додаток Г)

«Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC-PH)

The BASIC-PH model of coping and resiliency (Lahad & Leykin, 1992)

Автори вважають, що людська психіка є складнішою, ніж теоретичні спроби описати її в одному чи двох вимірах. Тривалі дослідження привели до визначення шести вимірів: віра та цінності, афект (емоційний), соціальний, образний, когнітивний та фізіологічний. (Додаток Д) Очевидно, що люди реагують більш ніж на один із цих способів, і кожен має потенціал для роботи в усіх шести режимах. Проте кожна людина виробляє свою особливу конфігурацію. Є ті, чий спосіб подолання надає перевагу когнітивному режиму. Вони є *C-когнітивно* орієнтованими кооперами. Когнітивні стратегії включають збір інформації, вирішення проблем, само навігацію, внутрішню розмову або списки активностей чи вподобань. Інший тип демонструватиме емоційний або *A-«афективний»* режим подолання та використовуватиме вираження емоцій: плач, сміх або розмова з кимось про їхній досвід; або використовуватиме невербальні методи, такі як малювання, читання чи письмо, щоб виразити себе. Третій тип вибере *S-соціальний* спосіб подолання. Вони отримують підтримку від того, що вони належать до групи, приймають певну роль і є частиною організації. Четвертий використовуватиме свою *I-уяву* або для маскування жорстоких фактів, мріючи, маючи приємні думки, або відвертаючи свою увагу за допомогою керованих образів; або намагатися уявити додаткові рішення проблеми, які виходять за рамки фактів — імпровізація та, звичайно, мистецтво та творчі методи, імпровізація та гумор. П'ятий тип покладаватиметься на свої *B-вірування* та цінності, щоб вести їх у часи стресу чи кризи: не лише релігійні переконання, але також політичні погляди переконання чи відчуття місії (сенсу), а також потреба в самореалізації та сильному самовираженні. Остання група використовуватиме деякі *фізіологічні методи фокусування – Ph*. Це люди, які переважно реагують і справлятися, використовуючи фізичні вирази разом із рухами тіла. Їхні методи подолання стресу можуть включати медитацію, релаксацію, десенсибілізацію, спорт, походи, пиття, їжу, куріння та прийом ліків.

Всі ці типи складають модель BASIC-PH, яку можна зобразити в психолінгвістичному континуумі.

Таблиця 2.3

Психолінгвістичий огляд на модель BASIC-PH

B – Belief Вірування	Я, ідеологія, Франкл, Маслоу, переконання, тривалість життя, принципи, цінності, значення
A – Affect Афект	Емоції, Фрейд, Роджерс, Адлер, емпатія, невербальне вираження, схвалення, плітки
S – social Соціум	Роль, інші, організація, Еріксон, структура, навички, наполегливість, група, рольова гра
I – imagination Уява	Інтуїція, гумор, Юнг, креативність, психодрама, «що якщо», символи, імагінації
C – Cognition Когнівні стратегії	Реальність, знання, Лазарус, Елліс, інформація, пріоритетність, вирішення проблем, само навігація, розмова з собою
PH – Physical Фізична активність	Дії, практика, Павлов, Уотсон, ігри, тренування, релаксація, їжа, робота

Українською мовою перекладено в посібнику «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2». Методика має 36 запитань. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) дорівнює $\alpha=0,86$. (Додаток Е)

Шкала креативного коупінгу CCS-10

Creative coping scale (Corry, 2013)

Ця шкала оцінювала використання креативності як стратегії подолання. Креативний коупінг є складною багатовимірною конструкцією, що включає в себе компоненти, властиві творчості та коупінгу. Тому таким чином ми могли отримати доступ до різних вимірів емоцій, пізнання та сприйняття, включаючи перспективу, самовираження, зосередженість, вирішення проблем, відволікання та розслаблення. (Додаток Є) Отже, мета шкали полягає в тому, щоб виміряти, наскільки особа використовує творчі та адаптивні стратегії для подолання стресу та пристосування до викликів, наголошуючи на ролі творчого мислення та виразності у керуванні складними ситуаціями. Вона дає змогу отримати уявлення про здатність особи генерувати

новаторські рішення, знаходити альтернативні погляди та використовувати творчі способи виразності та розв'язання проблем.

Шкала містить у собі 10 запитань. Кожен пункт оцінювався за 7-бальною шкалою Лайкерта (1 = повністю не згоден до 7 = повністю згоден). У цьому дослідженні використано адаптовану авторську україномовну версію. Шкала протестована на узгодженість питань методом Альфа Кронбаха і показує значущий результат $\alpha=0,95$. (Додаток Ж)

Також для проведення дослідження була використана авторська анкета, що складається з питань:

- Вік
- Стать
- Місце проживання
- Робота
- Матеріальне становище
- Номер курсу
- До якого профілю відноситься ваша спеціальність мистецького чи гуманітарного?
- До якої категорії належить ваша спеціальність: музиканти, хореографи, художники?

Для опрацювання даних використовувалася програма Statistica 8.0.

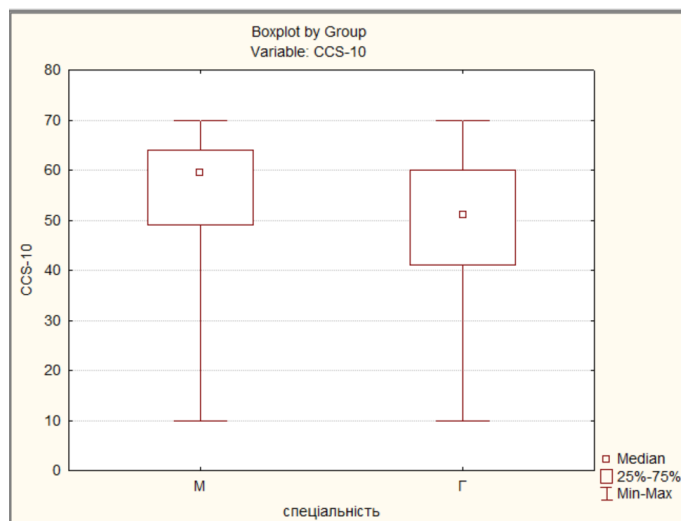
2.4 Аналіз даних

Група досліджуваних складалася з 35 (29%) студентів 1 курсу, 15 (12%) – 2 курс, 29 (24%) – 3 курс, 21 (17%) – 4 курс і 22 (18%) людина, що навчається на магістратурі. Середній вік становить 20 років. У дослідженні взяли участь 6% студентів з вищими показниками рівня психологічного стресу, 38% середніми та 56% з нижчими. За результатами дослідження студенти частіше використовують когнітивні способи подолання стресу – 20%; далі коупінг заснований на віруваннях – 17%; ділять між собою 16% - афекти, уява, фізична активність і 14% лишилося на соціальний показник.

Перевірка першої гіпотези, яка припускає, що студенти мистецьких спеціальностей частіше застосовують креативні коупінг стратегії, аніж студенти гуманітарних спеціальностей, відбувалася за допомогою порівняльного аналізу. Розподіл був зроблений за номінативною шкалою, яка визначає мистецьку чи гуманітарну спеціальність. Шкала «Креативного коупінгу

CCS-10» пройшла перевірку на нормальність розподілу, згідно якого ($p < 0,05$) не узгоджується з нормальним, тому подальше дослідження відбувалося за допомогою непараметричних критеріїв.

Після застосування аналізу Манна-Уїтні спостерігаємо різницю в показниках рангових сум груп, що свідчить про певні відмінності між групами. Шкала «CCS-10» у досліджуваних групах після порівняльного аналізу є такою, рівень значущості якої є суттєво нижчим за 0,05. (Додаток 3) Отже існують суттєві, статистично значущі відмінності за показником креативного коупінгу у різних спеціальностях.

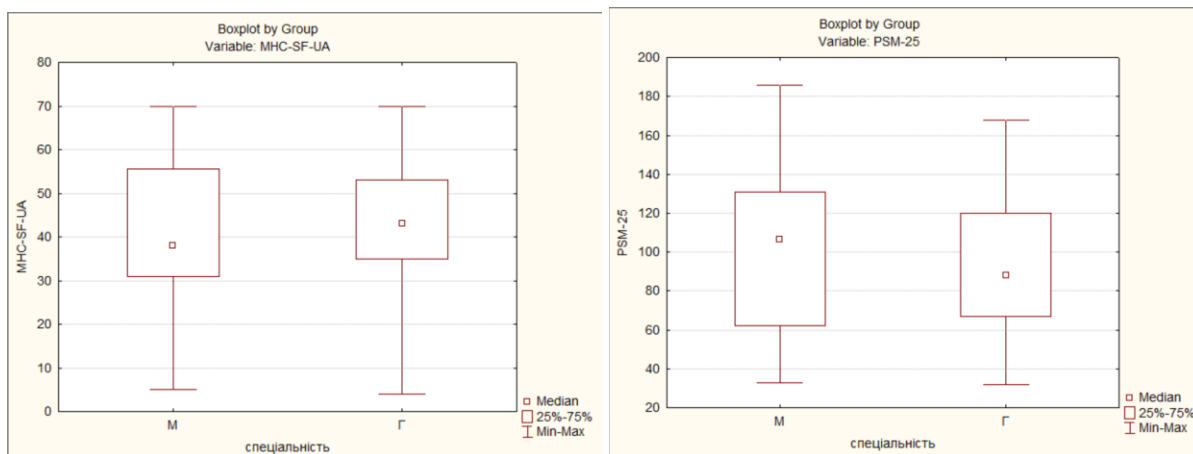


Примітка. М – мистецька спеціальність, Г – гуманітарна.

Рис. 2.1 Порівняльний аналіз спеціальностей за рівнем прояву креативного коупінгу

В межах другої гіпотези ми досліджували чи існують відмінності в рівні прояву стресу у студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей. А отже також був застосований порівняльний метод. Шкала психологічного стресу (PSM-25) та опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHCSF-UA) не узгоджують з нормальним розподілом, а отже також використовуємо непараметричні критерії. В результаті використання аналізу Манна-Уїтні було виявлено статистично значущу різницю в рангових сумах між досліджуваними групами. (Додаток И) Це свідчить про наявність певних відмінностей між групами у відношенні досліджуваних показників. Однак, значущий показник перевищує 0,05, що свідчить про відсутність статистично вагомих результатів.

Графік порівняння двох спеціальностей та рівня стресу у комбінації із стабільністю здоров'я яскраво демонструє відсутність відмінностей між групами.



Примітка. М – мистецька спеціальність, Г – гуманітарна.

Рис. 2.2 Порівняльний аналіз спеціальностей за рівнем прояву стресу

В рамках третьої гіпотези ми припускаємо, що використання мистецтва є суттєво необхідним в подоланні стресу студентами мистецьких спеціальностей. Для її перевірки варто використати регресійний аналіз. Першим кроком є зменшення вибірки до 56 – студентів лише мистецького факультету. Нашою залежною змінною є показники шкали психологічного стресу (PSM-25), а залежною шкали опитувальника BASIC-PH та CCS-10. (Додаток І) Таким чином отримуємо силу зв'язку $R=0,53$, що є доводі непоганим результатом. На це також вказує рівень значущості $p<0,05$, що вказує на статистичну значимість таких зв'язків. Опираючись на R^2 визначаємо який відсоток психологічного стресу ми можемо пояснити тією моделлю незалежних змінних, яку ми спроектували, а саме 43%

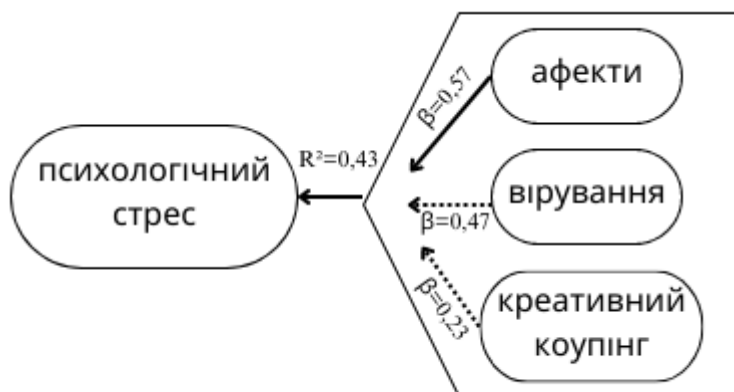


Рис. 2.3 Регресійна модель зв'язків між шкалами BASIC-PH та CCS-10

Статистично значущим виявився зв'язок за шкалою «А», «В» та «ССS-10», проте останні дві з них мають від'ємне значення Beta, що свідчить про обернений зв'язок. Отже, чим вищі показники шкал «В» та «ССS-10», тим нижчі показники психологічного стресу. Шкала «А» має найвищі показники Beta, а саме 57%. Такі результати свідчать що більше половини високого рівня психологічного стресу можемо пояснити шкалою «А».

Четверта гіпотеза виявила чи існує зв'язок між креативним коупінгом та шкалою «І», що відповідає за коупінг за допомогою уяви. Шкала ССС-10 не узгоджується з нормальним розподілом, тому використовуємо непараметричний критерій Спірмена. На перевірку було взято усі шкали моделі BASIC-PH. (Додаток І) Проте, статистично значущими виявилися зв'язки лише за шкалами «В-вірування» та «Ph-фізична активність».

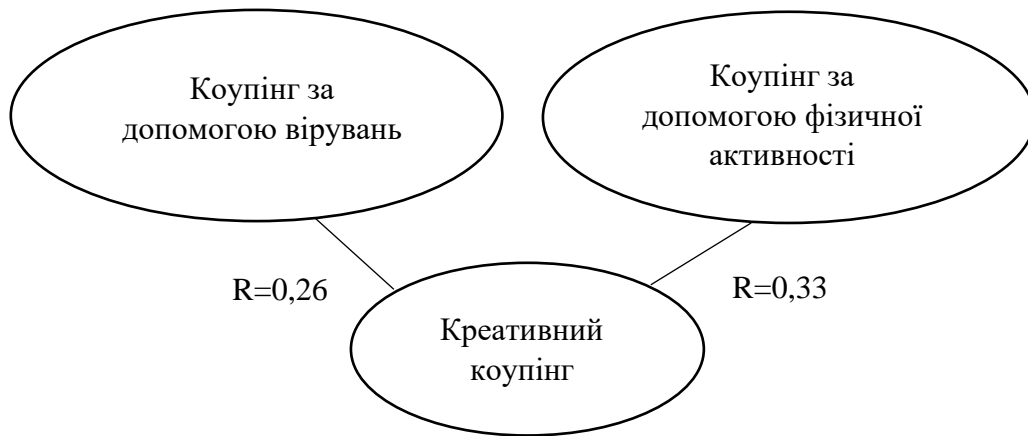


Рис. 2.4 Зв'язки між креативним коупінгом, коупінгом за допомогою фізичної активності та за допомогою вірувань

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження відбулося за участі 122 учасників, двох спеціальностей: гуманітарна та мистецька. Оскільки вибірка є спотвореною за номінативною шкалою статі, то ця шкала не брала участі у аналізі. Поняття стресу було одним з основних, на який опиралася більша частина дослідження. Таким чином 7 учасників мали високий рівень психологічного стресу, 46 студентів мали помірний рівень стресу, а 69 були добре адаптовані до щоденного стресу.

У ході дослідження було протестовано 4 гіпотези для більш детального вивчення особливостей стратегій подолання стресу студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей.

Перша гіпотеза, на якій ґрунтувалася ідея дослідження, зрештою була підтверджена. За допомогою порівняльного аналізу встановлено, що студенти мистецьких спеціальностей більш часто використовують креативні коупінг стратегії, ніж студенти гуманітарних спеціальностей. Таким чином припускаємо, що саме мистецька діяльність повпливала на вміння долати стрес за допомогою креативності. Але це не означає, що вплив стресу на студентів мистецьких спеціальностей мінімізується. Про це свідчить проведений порівняльний аналіз в контексті рівня стресу та стабільності психологічного здоров'я. Тобто друга гіпотеза не підтвердилася. У ситуаціях, що спричиняють стрес, кожна особа демонструє власну сенситивність, яка відображає її індивідуальну схильність до переживання певних ситуацій як стресових. Модель BASIC-PH наприклад в даному дослідженні розкрилася так, що студенти частіше використовують когнітивні способи подолання стресу – 20% ; далі коупінг заснований на віруваннях – 17%; ділять між собою 16% - афекти, уява, фізична активність і 14% лишилося на соціальний показник. Тоді як наприклад в дослідженні ... досліджувані найчастіше використовували коупінг за афективною стратегією, а саме 30%. Також порівнюючи показники коупінгу за допомогою соціуму (25% у дослідженні ... і 14% у нашому) та за допомогою уяви (9% та 16% відповідно) можемо помітити різницю, на яку могла б вплинути саме вибірка. Оскільки в нашому випадку участь брали творчі люди, які схильні до інтровертності (Götz, K. O., & Götz, K., 1973) та вмінням використовувати уяву як ресурс.

Результати регресійного аналізу є найбільш всеохоплюючим для нашого дослідження. Показниками, які створюють шкали «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC-PH) та креативного коупінгу CCS-10, ми можемо визначити 43% природи стресу, що є суттєвим значення, але 57% також потребують глибокого аналізу. Стрес є комплексним явищем, який включає у себе велику кількість предиктів. З досліджуваних нами, найвищий показник мала

шкала афективності. Тобто чим більше ми застосовуємо емоційний режим подолання стресу тим вищі показники самого стресу. Такі результати є досить конфронтованими, адже емоційно орієнтований коупінг включає в себе зусилля, які спрямовані на когнітивні, емоційні і поведінкові аспекти з метою зменшення емоційного напруження. Вираження емоцій традиційно розглядається як ефективний спосіб подолання стресу, за винятком агресивного прояву, який має негативну соціальну спрямованість. (Демчук, 2018)

Проте, маємо позитивні результати за нашою домінуютьою шкалою креативного коупінгу CCS-10. Чим частіше студенти застосовують таку стратегію подолання стресу як креативність, тим нижче їх рівень психологічного стресу. Обернений зв'язок також був виявлений за шкалою коупінгу за допомогою вірувань.

Четверта гіпотеза за допомогою кореляційного аналізу досліджувала наявність зв'язку між креативним коупінгом та уяви, як стратегії подолання стресу. Дана гіпотеза не підтвердилася, проте виявлені зв'язки між креативним коупінгом, коупінгом за допомогою фізичної активності ($R=0,26$) та за допомогою вірувань ($R=0,33$). Якщо контекст вірувань був досліджений в парадигмі креативного коупінгу, зокрема завдяки Соггу (2013), то фізична активність як стратегія стресоподолання є перспективною для нових досліджень. Припускаємо, що концентрація на влансому тілі може виявлятися у вигляді медитацій, що є популярним серед творчих людей. Варто звернути увагу, що за моделлю BASIC-PH, яка була використана у даному дослідженні, фізична активність включає і стосунок з їжею.

ВИСНОВКИ

В даній науковій роботі досліджується коупінг як процес зміни когнітивних і поведінкових зусиль з метою ефективного керування зовнішніми та внутрішніми вимогами, які вважаються важкими або перевищують ресурси особи. Зокрема саме коупінг є стратегією боротьби зі стресом орієнтованою на подолання самої ситуації, не на відчуття викликані нею. Ефективність коупінгу визначає стабільність психічного здоров'я та рівень благополуччя людини. В той час як креативний коупінг мало досліджений, але завдяки трансформаційним властивостям є чудовим механізмом для подолання.

Головною метою цього дослідження було вивчити особливості стратегій подолання стресу у студентів мистецьких та гуманітарних спеціальностей. Групу досліджуваних склали 122 студенти, 56 з яких мистецького спрямування, а 66 – гуманітарного. Були використані порівняльні аналізи за непараметричними критеріями Манна-Уїтні, регресійний аналіз серед вибірки лише зі студентів мистецької спеціальності та кореляційний аналіз з використанням непараметричного критерію Спірмена.

По-перше, в ході нашої роботи були виявлені вищі показники креативного коупінгу у студентів мистецьких спеціальностей. Що свідчить про підтвердження першої гіпотези. На відміну від студентів гуманітарних спеціальностей, студенти мистецьких частіше застосовували стратегії подолання стресу пов'язані з креативністю.

По-друге, відмінностей у рівні прояву стресу у студентів різних спеціальностей немає. Друга гіпотеза не підтвердилася. Постійний стрес є руйнівною частиною нашого життя і він впливає на всіх без вибору.

По-третє, ще одна гіпотеза підтвердилася, адже рівень креативного коупінгу обернено визначає рівень психологічного стресу. Чим частіше студенти мистецьких спеціальностей застосовували коупінг стратегії пов'язані з креативністю, тим нижчі були показники рівня психологічного стресу. Також, на цьому етапі було виявлено одну з перспектив подальшого розвитку наукових досліджень, а саме вплив афективного коупінгу на рівень психологічного стресу.

По-четверте, наявність зв'язку між креативним коупінгом та коупінгом за допомогою уяви відсутня. Однак був виявлений зв'язок з стратегіями подолання стресу за допомогою вірувань та фізіології. Таким чином було відкрито новий горизонт досліджень зв'язок коупінгу за допомогою фізичної активності з креативним коупінгом.

В нашому житті завжди присутні стресові ситуації починаючи від буденних проблем закінчуючи трагічними новинами в контексті війни. І в такому світі добре справляються ті, які знають що з цим можна робити. Зокрема навіть, якщо це стосується вашої професійної діяльності, не варто відкидати такий спосіб подолання стресу. Креативність в свою чергу є настільки трансформаційною, що може стати ефективною стратегією подолання стресу в будь-якій ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Corry, D. A. S., Lewis, C. A., & Mallett, J. (2014). Harnessing the mental health benefits of the creativity-spirituality construct: Introducing the Theory of Transformative Coping. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16, 89-110.
2. Corry, D. A. S., Mallett, J., Lewis, C. A., & Abdel-Khalek, A. M. (2013). The creativity-spirituality construct and its role in transformative coping. *Mental Health, Religion & Culture*, 16, 979-990.
3. De Fazio, C., Dennis, T., English, R., & Sattelmeier, B. (2019). *Creative Coping Strategies: Reducing Academic Stress in College Students*. Brenau University.
4. Falat, M. (2000). Creativity as a predictor of "good" coping? *Studia Psychologica*, 42, 317-324.
5. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839.
6. Götz, K. O., & Götz, K. (1973). Introversion-extraversion and neuroticism in gifted and ungifted art students. *Perceptual and Motor Skills*, 36(2), 675-678.
7. Griffiths, S. (2009). The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*, 17(1), 49-63.
8. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
9. Keyes, C. L. M. (2009). *Mental Health Continuum--Short Form*. Assessment.
10. Khan, A., Ahmad, R., Hamdan, A. R., Mustaffa, M. S., & Tahir, L. M. (2014). Does psychological strengths and subjective well-being predicting parental involvement and problem solving among Malaysian and Indian students? *SpringerPlus*, 3, 756.
11. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.
12. Lahad, M. (1992). BASIC Ph: The story of coping resources. In S. Jennings (Ed.), *Drama therapy theory and practice* (Vol. 2, pp. 150–163). London, England: Jessica Kingsley.
13. Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in International Psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum.

14. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
15. Lemyre, L., Tessier, R., & Fillion, L. (1990). *La Mesure du stress psychologique: Manuel d'utilisation*. Québec, Que: Behaviora.
16. Madden, C., & Bloom, T. (2004). Creativity, health and arts advocacy. *International Journal of Cultural Policy*, 10(2), 133–156.
17. Mechanic, D. (1978). *Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation*. University of Wisconsin Press.
18. Nosenko, E. L., & Chetverik-Burchak, A. G. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я—коротка форма»: опис, адаптація, застосування [Stability of Mental Health Questionnaire—Short Form: Description, Adaptation, Application]. *Legal and Criminological Psychology*, 9, 159-181.
19. Norma Contini de González. (2016). Creativity as a coping resource in daily life. *La Creatividad Como Recurso de Afrontamiento en la Vida Cotidiana*, 1, 19–25.
20. Park, S.-H., & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13, 1505397. doi: 10.1080/17482631.2018.1505397
21. Pearlin, L. I., & Lieberman, M. A. (1978). Social Sources of Emotional Distress. In R. Simmons (Ed.), *Research in Community and Mental Health*, Vol. 1 (pp. 217-248). Greenwich, CT: JAI Press.
22. Sapolsky, R. M. (2001). *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: W.H. Freeman.
23. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32.
24. Seydini, J., & Cupchik, G. (2022). Creative activity as a coping mechanism for the COVID-19 Pandemic. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 9(2), 138-140.
25. Xu, C., & Wang, Q. (2022). The Relationships of Creative Coping and College Students' Achievement Emotions and Academic Stress: The Mediating Role of Psychological Capital. *Journal of Intelligence*, 10(4), 126.
26. Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб: изд-во Питер.

27. Гридковець, Л., Вебер, Т., Журавльова, Н., Запорожець, О., Климишин, О., Креймейер, Д., ... & Сіренко, Т. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Навчальний посібник, 3.
28. Демчук, А. А. (2018). Коупінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів "Актуальні задачі сучасних технологій", 3, 167-168.
29. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Коупінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 55(1), 23-30.
30. Кононова, М. М., Кононов, Б. С., & Алієва, І. І. (2022). ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОУПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ. In The 8th International scientific and practical conference "Modern research in world science" (October 29-31, 2022) SPC "Sci-conf.com.ua", Lviv, Ukraine, 1828 p. (p. 870).
31. Наугольник Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
32. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я–коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Legal and Criminological Psychology*, 9, 159-181.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHCSF-UA)

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	Ніколи (0 балів)	1 – 2 рази (1 бал)	Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали)	Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали)	Майже кожен день (4 бали)	Кожен день (5 балів)
щастя						
цікавість до життя						
задоволення						
що можете зробити важливий внесок для суспільства						
належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви						
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...						
що люди зазвичай хороші						
що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас						
задоволення собою як особистістю						
що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями						
теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
що у Вас є досвід, який спонукає до самоудосконалення						
впевненість у висловлюванні власних поглядів						
що маєте мету та сенс життя						

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно, застосуйте 10-бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання (flourishing) діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1 – 3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення (languishing) діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1 – 2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1– 3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14, серед яких 4 –8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9 – 14 – показниками психологічного благополуччя).

В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Додаток Б

Cronbach alpha: ,859483 Standardized alpha: ,894254 Average inter-item corr.: ,739815						
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted	
гедонізм	31,28369	170,6146	13,06195	0,790170	0,838956	
соц	28,46099	126,9719	11,26818	0,768819	0,770928	
псих	21,57447	87,5211	9,35527	0,819071	0,779703	

Таблиця Б.1 Коефіцієнт внутрішньої узгодженості MHCSF-UA

Додаток В

Шкала психологічного стресу (PSM-25)

Інструкція. Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

- 1 - ніколи;
- 2 - вкрай рідко;
- 3 - дуже рідко;
- 4 - рідко;
- 5 - іноді;
- 6 - часто;
- 7 - дуже часто;
- 8 - постійно.

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізолюваною та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи ший, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8

13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

Обробка методики і інтерпретація результатів. Підрахуйте суму балів з усіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень вашого стресу. Шкала оцінок:

- менше 100 балів - низький рівень стресу;
- 100-154 балів - середній рівень стресу;
- більше 155 балів - високий рівень стресу.

Додаток Г

```

Number of items in scale: 25

Number of valid cases: 122
Number of cases with missing data: 120
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE
Mean: 89,745901639          Sum: 10949,000000
Standard Deviation: 40,271303376      Variance: 1621,7778756
Skewness: ,000051469          Kurtosis: -,893846459
Minimum: 0,000000000          Maximum: 178,00000000
Cronbach's alpha: ,945854567      Standardized alpha: ,945460238
Average Inter-Item Correlation: ,425803340

```

Таблиця Г.1 Коефіцієнт внутрішньої узгодженості PSM-25

Додаток Д

«Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC-PH)

Подумайте про себе, коли ви знаходитесь в кризі, сильному стресі.

Що, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом?

Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожен вислів і поставте косий хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми
Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе
Я шукаю підтримки інших людей
Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці
Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми
Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, ніж зазвичай
Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди
Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт
Я веду бесіди з друзями по телефону
Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми
Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення
Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака
Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»
Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині

Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї
Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві
Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком
Я використовую вправи для розслаблення
Я прошу допомоги у Бога в молитві
Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу
Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
Насамперед я намагаюся зрозуміти, щó, власне, відбувається
Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем
Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись
Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб
Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них
Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю
Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»
Я даю вихід моїм емоціям
Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь
Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх
Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них
Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії

Додаток Е

Summary for scale: Mean=101,098 Std.Dv.=33,5193 Valid N:122 Cronbach alpha: ,859631 Standardized alpha: ,861186 Average inter-item corr.: ,514719						
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted	
B	83,60656	831,8288	28,84144	0,627623	0,840496	
A	85,44262	808,5090	28,43429	0,645792	0,836986	
S	86,93443	806,1432	28,39266	0,649608	0,836297	
I	84,05738	761,4476	27,59434	0,695657	0,827516	
C	80,59836	762,8633	27,61998	0,624055	0,843097	
Ph	84,85246	802,6176	28,33051	0,673152	0,832283	

Таблиця Е.1 Коефіцієнт внутрішньої узгодженості BASIC-РН

Додаток Є

«Creative coping scale» (Corry, 2013)

Section 2: Creative Coping*(Please read each item carefully and choose the answer which describes you best.)***1. Creativity helps me express my thoughts and feelings.**

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

2. Creativity helps me put things into perspective.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

3. Pursuing a creative activity makes me feel good about myself.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

4. Creativity helps me to focus.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

5. Creativity distracts me from my problems.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

6. Being creative provides me with an outlet for my emotions.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

7. Creativity helps me to cope with the past.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

8. Creativity helps me to build a different future.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

9. My creativity is a form of relief when things become too much.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

10. Allowing myself to be creative gives meaning to life situations.

agree strongly
 agree moderately
 not sure
 disagree moderately
 disagree
 disagree strongly

Переклад. *Шкала креативного коупінгу CCS-10*

Визначте чи підходять Вам дані твердження

1. Творчість допомагає мені виражати свої думки та почуття.
2. Творчість допомагає мені бачити ситуації в перспективі (не упускати нічого з поля зору)
3. Заняття творчістю допомагає мені почуватися добре.
4. Творчість допомагає мені зосередитися.
5. Творчість відволікає мене від проблем.
6. Творчість дає мені вихід для моїх емоцій.
7. Творчість допомагає мені впоратися з минулим.
8. Творчість допомагає мені будувати інше майбутнє.
9. Моя творчість - це форма полегшення, коли все стає занадто важким.
10. Коли я дозволяю собі творити, це надає сенсу життєвим ситуаціям.

Додаток Ж

Summary for scale: Mean=51,9754 Std.Dv.=13,6766 Valid N:122 Cronbach alpha: ,950453 Standardized alpha: ,951182 Average inter-item corr.: ,668257						
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	ltn-Totl Correl.	Alpha if deleted	
NewVar5	46,48361	156,2989	12,50196	0,712966	0,948357	
NewVar6	47,03279	154,0645	12,41227	0,735335	0,947477	
NewVar7	46,46721	154,6588	12,43619	0,766782	0,946245	
NewVar8	46,86885	150,4582	12,26614	0,805253	0,944510	
NewVar9	46,42623	151,2446	12,29815	0,830868	0,943534	
NewVar10	46,54918	148,9853	12,20595	0,851744	0,942492	
NewVar11	47,33607	146,7805	12,11530	0,759108	0,947308	
NewVar12	47,02459	147,9912	12,16516	0,799235	0,944872	
NewVar13	46,84426	149,2135	12,21530	0,854448	0,942404	
NewVar14	46,74590	151,2551	12,29858	0,791923	0,945093	

Таблиця Ж.1 Коефіцієнт внутрішньої узгодженості CCS-10

Додаток 3

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet1)										
By variable спеціальність										
Marked tests are significant at $p < ,05000$										
variable	Rank Sum M	Rank Sum Г	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N M	Valid N Г	2*1sided exact p
CCS-10	3970,000	3533,000	1322,000	2,702451	0,006883	2,705725	0,006816	56	66	0,006631

Таблиця 3.1 Порівняльний аналіз Манна-Уїтні за шкалою креативного коупінгу

Додаток И

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet1)										
By variable спеціальність										
Marked tests are significant at p < ,05000										
variable	Rank Sum M	Rank Sum Г	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N M	Valid N Г	2*1sided exact p
MHC-SF-UA	3318,000	4185,000	1722,000	-0,647355	0,517403	-0,647606	0,517241	56	66	0,520415
PSM-25	3591,000	3912,000	1701,000	0,755248	0,450101	0,755326	0,450054	56	66	0,453019

Таблиця И.1 Порівняльний аналіз Манна-Уїтні за шкалою креативного коупінгу

Додаток I

Regression Summary for Dependent Variable: PSM-25 (Spreads R= ,65685319 R ² = ,43145611 Adjusted R ² = ,38686443 F(4,51)=9,6757 p<,00001 Std.Error of estimate: 32,803						
N=56	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(51)	p-level
Intercept			117,8182	21,07368	5,59077	0,000001
A	0,566350	0,115536	3,1618	0,64500	4,90194	0,000010
B	-0,465121	0,139586	-2,8640	0,85951	-3,33214	0,001609
CCS-10	-0,233677	0,109217	-0,7306	0,34146	-2,13956	0,037197
C	0,197856	0,143463	1,0398	0,75395	1,37914	0,173870

Таблиця I.1 Регресійний аналіз

Додаток І

		Spearman Rank Order Correlations (Spre MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <			
Pair of Variables		Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
B	& CCS-10	122	0,261654	2,969737	0,003600
A	& CCS-10	122	0,147820	1,637270	0,104194
S	& CCS-10	122	0,153502	1,701703	0,091400
I	& CCS-10	122	0,132134	1,460265	0,146831
C	& CCS-10	122	0,149718	1,658772	0,099773
Ph	& CCS-10	122	0,329096	3,817722	0,000215

Таб. І.1 Кореляційний аналіз на критерієм Спірмена