

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Помиткіна Л.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**  
**ВИПУСНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР**  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Психологія»

**Тема: Копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я**  
**авіадиспетчерів в умовах карантину**

Виконавець: Ярмоленко Марія Леонідівна

Керівник: канд. біол. наук, доцент кафедри авіаційної психології

Долгова Олена Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Власова-Чмерук О.М.

Київ – 2020

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 "Психологія"

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Помиткіна Л.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання дипломної роботи

Ярмоленко Марії Леонідівни

1. Тема дипломної роботи: «Копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину», затверджена наказом ректора від « \_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р. \_\_\_\_\_.

2. Термін виконання роботи: \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи: теоретичний матеріал по обраній темі; вибірка: 74 респондентів – авіаційних диспетчерів міжнародного аеропорту «Бориспіль», віком від 30 до 43 років; психодіагностичні методики: анкета «Психологічні наслідки пандемії», тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва, опитувальник стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» С. Хобфолла, шкала психологічного стресу PSM – 25, опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, методика діагностики психологічного здоров'я О.В. Козлова.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з вступу, 3-х розділів, висновків, списку літератури та додатків. Перший розділ містить теоретико-методологічний аналіз копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину. Другий розділ присвячено

емпіричному дослідженню копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину. Обґрунтовано методи та методики дослідження, проаналізовано отримані дані, виявлено наявність зв'язку між копінг-стратегіями та фактором психологічного здоров'я авіадиспетчерів. Третій розділ містить психокорекційну програму та динаміку змін показників внаслідок застосування тренінгу. У висновках узагальнено отримані результати проведеного дослідження.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 11 рисунків, 20 таблиць, 9 додатки.

#### 6. Календарний план – графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Обрання теми, формулювання завдання	Серпень	
2.	Тематичний підбір та аналіз наукових праць з обраної теми	Серпень	
3.	Написання та оформлення теоретичного розділу	Вересень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Вересень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Жовтень	
7.	Оформлення дипломної роботи згідно з ДСТУ	Листопад	
8.	Подання дипломної роботи науковому керівнику	Листопад	
9.	Попередній захист дипломної роботи	02.12.2020	
10.	Оформлення рецензії та відгуку наукового керівника	Грудень	
11.	Подання нормоконтролеру та на підпис завідувачому кафедрі	17.12.2020	
12.	Захист дипломної роботи	21.12.2020	

7. Дата видачі завдання: \_\_\_\_\_

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Долгова О.М.

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Ярмоленко М.Л.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину»: 84 сторінок, 20 таблиць, 11 рисунків, 75 використане джерело, 9 додатки.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я АВІАДИСПЕТЧЕРІВ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ФАКТОР, КАРАНТИН.**

Об'єкт дослідження – фактор психологічного здоров'я особистості.

Предмет дослідження – копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину.

Мета дослідження – виявити і проаналізувати копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину.

Методи дослідження: 1) теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми; 2) емпіричні: анкета «Психологічні наслідки пандемії», тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва, опитувальник стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» С. Хобфолла, шкала психологічного стресу PSM – 25, опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, методика діагностики психологічного здоров'я О.В. Козлова.

В ході психологічного дослідження було встановлено копінг-стратегії, є важливим фактором психологічного здоров'я авіадиспетчерів особливо в умовах карантину.

Результати, отримані в роботі, можуть бути використані для проведення психокорекційних та психопрофілактичних заходів з метою корекції рівня стресу, створення адаптивної стрес-долаючої поведінки, яка впливає на психологічне здоров'я особистості.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Проблематика дослідження копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я в умовах карантину.....	9
1.1. Теоретичні підходи до аналізу копінг-стратегій.....	9
1.2. Характеристика визначення психологічного здоров'я особистості.....	15
1.3. Роль копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину.....	22
Висновок до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину.....	27
2.1. Організаційні та методологічні аспекти дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів проведення емпіричного дослідження.....	39
2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження.....	52
Висновок до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. Психологічна програма корекційної роботи з копінг-стратегіями та оцінка її ефективності.....	62
3.1 Психокорекційна програма зниження рівня копінг-стратегій.....	62
3.2 Динаміка змін показників копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я в результаті застосування тренінгової програми.....	65
Висновок до розділу 3.....	74
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	88

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Українське суспільство наразі переживає соціально-психологічні труднощі, пов'язані передусім з пандемією в світі, нестабільним фінансово-економічним становищем та соціально-політичними негараздами, які зачепили кожну сім'ю. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Постійне перебування людини у стресовому стані викликає труднощі з підтримкою психологічного комфорту членів нашого суспільства. Все це стосується також працівників авіаційної галузі. Професія «Диспетчер управління повітряного руху» вимагає не лише високого рівню інтелекту, а й високих психодіагностичних результатів, адже робота є надзвичайно стресовою. Та оскільки в сучасних реаліях ми зіштовхуємося зі стресом, то необхідно більш детально розглядати наслідки даного явища, та прогнозувати й планувати наші дії для уникнення негативних результатів.

Робота авіадиспетчерів в умовах карантину через поширення коронавірусу змінилася. Трафік знизився на 90 відсотків, у зміні стало менше людей, кількість робочих днів зменшилася, обов'язковими в роботі атрибутами стали маски та дезінфектори. В Україні для пасажирських літаків працює лише аеропорт «Бориспіль», а львівський аеропорт став запасним.

Головне в роботі авіадиспетчера – стресостійкість, зосередженість та вміння миттєво приймати рішення, і вони мають бути тільки правильні. Карантин змінив умови їхньої роботи. Об'єднано сектори польотної інформації, тому було поділено оперативну зміну навпіл – зараз в одного керівника польотів у зміні сім людей. Два цикли виходу на роботу, авіадиспетчера працює за звичним графіком день – ранок – ніч, а потім два цикли – у вимушеному простої. Відстань між колегами мінімум два метри. Працюють в масках і користуються дезінфекторами з першого дня

карантину. Керівництво всіма можливими силами намагається мінімізувати контакти між працівниками.

Введення режиму самоізоляції, карантину на наш погляд, матиме в подальшому віддалені ефекти порушень психічного та психологічного здоров'я, а також непередбачуваних соціальних ефектів для всього суспільства. В даний момент вченим усього світу важливо проаналізувати ці проблеми і знайти оптимальні рішення виходу з ситуації, що склалася, рішення, рекомендації, які допомогли б нам всім вийти з цієї кризи оновленими, використавши наші нові особистісні та соціальні ресурси.

**Об'єкт дослідження** – фактор психологічного здоров'я особистості.

**Предмет дослідження** – копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину.

**Мета дослідження** – виявити і проаналізувати копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів щодо впливу карантину на копінг-стратегії як фактору психологічного здоров'я.
2. Емпірично дослідити копінг-стратегії авіаційних диспетчерів.
3. Визначити фактори психологічного здоров'я авіадиспетчерів.
4. Розробити та провести психокорекційну програму з метою зменшення рівня стресу та прояву показників копінг-стратегій авіадиспетчерів.
5. Встановити динаміку змін показників в результаті застосування тренінгової програми.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми;
2. Психодіагностичні методики:
  - анкета «Психологічні наслідки пандемії»;
  - тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтєва;

- опитувальник стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» С.Хобфолла
- шкала психологічного стресу PSM – 25;
- опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана.
- методика діагностики психологічного здоров'я О.В. Козлова

3. Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз, метод порівняння груп.

**Вибірку** дослідження склали 74 респондентів – авіаційних диспетчерів міжнародного аеропорту «Бориспіль» міста Бориспіль, віком від 30 до 43 років. Стаж роботи: 7 – 20 років.

**Практичне значення** полягає у використанні результатів дослідження в роботі психологів, викладачів ВНЗ, керівників з морально-психологічного забезпечення в управлінні повітряним рухом. Основні положення та висновки можуть допомогти в збільшенні інформаційного забезпечення в психології кризових ситуацій, психології дій в надзвичайних умовах, психотерапії, психодіагностики стосовно аспектів стрес-долаючої поведінки особистості та її характеристик, які впливають на ефективність та психологічне здоров'я особистості. Отримані дані можна буде застосувати в розробці тренінгових програм з формування ефективної копінг-поведінки в стресових ситуаціях.



## РОЗДІЛ 1

# ПРОБЛЕМАТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КАРАНТИНУ

### 1.1. Теоретичні підходи до аналізу копінг-стратегій

Проаналізовані дані з теоретичних й експериментальних досліджень свідчать, що кожна людина долає стрес за допомогою використання власних стратегій, а саме копінг – стратегій, в основі яких полягає досвід і психологічні ресурси.

Сьогодення вимагає від особистості динаміки розвитку конструкту стрес-долаючої поведінки, яка, своєю чергою, є відповіддю організму людини на дію стрес-факторів. Життєві труднощі, з якими суспільство стикається щодня, вибивають індивіда з рівноваги, змушують різко міняти звичну поведінку. Усі ці кризові переживання ведуть людину до переживання стресового напруження.

Першим започаткував основи дослідження питання стресу К. Бернар, який розробив принципи підтримки незмінності внутрішнього середовища організму, що лежать в основі теорії гомеостазу. Отже, характер протікання стресу та його впливу на організм людини перш за все залежить від когнітивної та емоційної сфери особистості. Не менш важливими в переживанні стресу є адаптаційні можливості людини. Г. Сельє висував положення, що людина має обмежену кількість адаптаційної енергії, що задана від народження, і назвав її адаптаційним капіталом. Проте, ця гіпотеза була спростована в роботах Б. Голдстоун, що доводить відновлювальність даної енергії та можливість її накопичення.

В рамках підходу В. Бодрова, джерелами стресу тут виступають не тільки об'єктивні характеристики саме ситуації, а й особливості сприйняття індивідом ситуації та його характерний спосіб реагування. Звідси причинами стресу можуть бути ірраціональні уявлення або переконання, засновані на

глибинних потребах, задоволення яких є необхідною умовою психологічної рівноваги; викривлення мислення, внаслідок якого відбувається фіксація швидше на негативних наслідках, ніж на успіху; активація «негативних вузлів» пам'яті, що відбуваються шляхом асоціального зв'язку, відсутність навичок для оцінювання ситуації, підбору адекватних засобів вирішення складної ситуації, пошуку альтернативних рішень та передбачення їх наслідків [11; с.57]. В. Бодров, підкреслює, що в розвитку психологічного стресу ключове значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями тощо [10; с.201].

Сучасними дослідниками висунуто ряд положень щодо цілісного підходу до вивчення поняття психологічного стресу [37; с.72]. Наведемо приклад декількох теорій, що демонструють закономірності організації особистістю інформації про явища зовнішнього та внутрішнього світу та вибудовування на цій основі власних дій та вчинків. Зупинимося на «теорії особистісних конструктів» Дж. Келлі. Ця теорія висуває положення про те, що особистість стає психічно більш сприйнятливою залежно від того, як вона очікує розвиток подій. Очікування може обмежувати сприймання до дуже вузького, наперед визначеного діапазону. Різні передбачення про можливі події та різне їх тлумачення існує лише в межах, що задані очікуванням.

Слід наголосити, також, на існуванні інтегрованого підходу [76; с.44] до розуміння поняття «стресу» як продукту когнітивних процесів особистості, виникнення та перебіг якого суттєво залежить від способу мислення індивіда, оцінювання ситуації, розуміння власних можливостей або ресурсів, ступеня навченості способів управління та стратегій поведінки в стресових умовах, їх адекватному вибору.

Л. Китаєв-Смик, виходячи з психологічної концепції стресу, визначає поняття «стрес» як значний негативний вплив на організм; сильна негативна для організму фізіологічна чи психологічна реакція на дію стресора; сильні, як негативні, так і позитивні для організму, різноманітні реакції;

неспецифічні риси (елементи) фізіологічних та психологічних реакцій організму при сильному, екстремальному для нього впливі, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності; неспецифічні риси (елементи) фізіологічних та психологічних реакцій організму, що виникають при різноманітних реакціях організму [26; с159].

К. Навроцька та С. Злепко у дослідженні проблеми вдосконалення процесу оцінювання стресу за допомогою когнітивних функцій також підкреслюють роль впливу когнітивних чинників виникнення стресу. У своїй роботі вони виділяють новий вид стресу – когнітивний, що виникає внаслідок взаємодії фізіологічного, психологічного та психосоціального стресів [54; с93].

Отже, взаємодія особистості із навколишнім світом тісно пов'язана з таким поняттям як стрес. У даній роботі стрес визначається як психологічна та фізична реакція організму людини на дію негативних факторів. Головне місце у процесі протікання психологічного стресу визначається за когнітивною оцінкою ситуації. Окрім того, підкреслюється, що в процесі розвитку психологічного стресу ключове значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, що зумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями.

Поняття копінг походить від англійського to cope – що означає переборювати. Копінг - індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [7; с.312]. Копінг – стратегії це засоби управління діючим стрес – чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу [3; 260].

Л. Мерфі в дослідженні способів подолання стресу, визначав копінг, як певну спробу в прагненні особистості розв'язати певну проблему [9; с.407]. Автор писав про спроби, через утворення нових ситуацій: безпечну, радісну або загрозливу.

Основною формою прояву зусиль з подолання складної ситуації є копінг-поведінка. Близьким за змістом до поняття «копінг» є термін «переживання». За визначенням Ф. Василюка, термін «переживання» використовується не в звичному для наукової психології сенсі, як безпосередня, найчастіше емоційна форма наданості суб'єктові змісту його свідомості, а для позначення особливої внутрішньої діяльності, внутрішньої роботи, за допомогою якої людині вдається витримати ті чи інші життєві події і явища, відновити втрачену душевну рівновагу, впоратися з критичною ситуацією [13; с.111].

Феномен подолання ми розглядаємо як динамічне явище, на яке впливають когнітивна, емоційна та поведінкова сфери особистості. Основною формою зусиль подолання саме й виступає копінг-поведінка. Копінг-поведінку розуміємо як цілеспрямовану свідому реакцію на стрес, що виявляє себе в стратегіях, які відповідають специфіці особистості та ситуації.

Під поняттями «подолання стресу» й «копінг-поведінка» розуміють різноманітні форми активності людини, що охоплюють усі види взаємодії суб'єкта із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану. Подолання починає діяти не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, але й за необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і при негативних повсякденних подіях. Подолання, як правило, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям [1; с.86].

Залежно від інтенсивності стресових подразників, частоти їх виникнення, тривалості, індивідуально психологічних параметрів особистості формуються найбільш характерні для неї способи подолання стресу – копінг-

стратегії. Ефективні копінг-стратегії є ключовим елементом психологічного здоров'я людини.

А. В. Лібіна проаналізувавши роботи Р. Лазаруса та С. Фолькмана [25; с.128] щодо визначення копінг – стратегій, в своїх працях виділила основні значення:

1. Вчасно й чітко зрозуміти причини утвореної ситуації;
2. Відреагувати максимально адекватно;
3. Прийняти нові умови та вимоги;
4. Вирішити завдання, яке викликає труднощі;
5. Віднайти спільну мову з іншими й відновити психологічну стабільність.

Особливості копінг-стратегій у професійній діяльності досліджував О.І Склень. З отриманих даних було встановлено кореляцію між показником стажу та ефективною формою копінг-поведінки. На ефективність вибору копінг-стратегії також належать вміння працювати згуртовано в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти [37; с.62].

В проведенні спроби загально класифікувати копінги, науковці виділили певні рівні дій, що робить індивід долаючи стрес, до них належать: копінгові дії, копінг – стратегії, копінгові стилі, копінг – поведінка. Копінгові дії – те, що особистість робить, думає й відчуває. Які групуючись утворюють копінг – стратегії, тобто засоби подолання стресу. В свою чергу стратегії створюють копінговий стиль реагування, й відповідно узагальнено копінг поведінку - індивідуальний спосіб дій людини у скрутній ситуації відповідно до значущості цієї ситуації для її життя.

Р. Грановська [18; с.57] та І. Нікольська [58; с.201] зазначають, що поняття копінгповедінки за своїм змістом близьке до поняття психологічного захисту. Основна відмінність полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо, і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються, і в разі їх закріплення стають дезадаптивними.

Т. Крюкова вказує, що особистість, яка чинить опір стресу, використовує ряд базисних стратегій, які можуть бути як оптимальними, так і неоптимальними, як адекватними, так і неадекватними ситуації. На думку авторки, «людина, що долає» розглядається в парадигмі «стрес-копінг» як така, що володіє особливою особистісною диспозицією, високими резервами опору стресу або стійкістю [29; с.173].

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» і наділяють їх такими характеристиками:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до середовища, яке її оточує, – сім'ї, друзів.

3. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

До способів уникнення можна віднести занурення у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникання – суїцид. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникнення може носити адекватний або неадекватний характер, залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи індивіда.

При оцінці копінг-стратегій з точки зору їх ефективності/неефективності, критерієм ефективності може виявитися

зниження почуття вразливості до стресів [55; с.144]. Т. Кулакевич підкреслює значущість когнітивних копінгстратегій подолання стресу, що полягає в зміні неадекватних переконань, небажаних думок. Автор вважає, що ефективним способом попередження стресу є зміна сприйняття особистістю кожного з трьох основних аспектів когнітивної оцінки: висунутої вимоги до особистості, спроможності її виконати та ступеня важливості з нею впоратися [34; с.76]. Існують різні точки зору щодо ефективності стратегій стресоподолання. Так, І. Нікольська та І. Грановська [58; с.98] визначають корисність копінг-поведінки, тоді як Е. Фройденберг, Р. Левіс та ін. вказують на існування двох типів копінгстратегій: 1) продуктивні, функціональні, адаптивні; 2) непродуктивні, дисфункціональні, дезадаптивні [18; с.69].

Отже, під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує індивід у відповідь на сприйняту ним загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Також, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає. Досліджені копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три загальні групи - стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

Можна зробити висновок, що значне місце в процесі подолання стресу особистістю приділяється когнітивній оцінці, переробці інформації та емоційному стану, що виступають безпосередніми джерелами стресу [10; с.45]. Кожна стресогенна ситуація викликає комплекс процесів оцінки, узгоджень, урегулювань під час взаємодії особистості зі стресорами, що тривають доти, поки не налагодиться контроль за стресом за допомогою купірування або поки стрес мимовільно не припиниться. За принципами зворотного зв'язку встановлюється взаємозв'язок між купіруючою взаємодією та особистістю, котра отримує інформацію про ефект цих впливів

та про значущість самої події. Доки діє зворотній зв'язок, людина постійно переоцінює ситуацію, за можливістю регулюючи купіруючі стратегії та значущість події.

## **1.2. Характеристика визначення психологічного здоров'я особистості**

Сучасний етап розвитку системи здоров'я характеризується підвищеною увагою до людини як особливої цілісної системи, яку має характеризувати не тільки здоров'я фізичне і психічне, а й благополуччя в пізнавальній, особистісній, соціальній сферах життя. Актуальність проблеми психологічного здоров'я людини підкреслюється досить великою кількістю вітчизняних і закордонних досліджень, що розглядають ті чи інші компоненти психологічного здоров'я[34; с.140].

Здоров'я - це складний, багатовимірний феномен, що характеризує три різних сфери людського життя: біологічне, тілесне існування, психічну діяльність і особистісне буття. Необхідність розрізняти розуміння «психічного» і «особистісного» підкреслював ще О.Н. Леонт'єв, говорячи про «особистісне» як про особливий «вимір» людини[25; с.79].

За визначенням В.Ю. Зав'ялова, психічне здоров'я - це стан вкрай нестійкої рівноваги або невеликі коливання навколо точки передбачуваної рівноваги. Умовний центр рівноваги не належить ні розуму, ні тілу, ні психіці. Психічно здорова людина може відхилитися від нього дуже сильно, але при цьому знову повертатися до нього[13; с.98].

Поняття «психологічне здоров'я» було введено в сучасну психологію І.В. Дубровиной. При цьому дане поняття не протиставляється поняттю психічного здоров'я, а нерозривно пов'язане з ним. І.В. Дубровина дає змістовну характеристику психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я передбачає інтерес до життя, свободу думки і ініціативу, захопленість якою-небудь областю наукової або практичної діяльності, активність і



самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе і повагу іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності і радісне здивування з приводу своєрідності всіх оточуючих людей, творчість в найрізноманітніших сферах життя і діяльності[7; с.63].

Інші автори виділяють наступні критерії психологічного здоров'я: добре розвинену рефлексію, стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації, повноту емоційних і поведінкових проявів особистості, опору на власну внутрішню сутність, самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містять головну мету та надає сенс усього, що робить людина[12; с.126].

На думку І.В. Дубровиної психологічне здоров'я передбачає:

- психічне здоров'я як результат повноцінного психічного розвитку і розвитку особистості;
- усвідомлення зростаючою людиною особливостей і якостей свого психічного і особистісного розвитку;
- ставлення до усвідомленими психічним і особистісним особливостям і якостям;
- гуманістична спрямованість особистості і формування світогляду.

Визначення «психологічне здоров'я людини» складається з двох категорій - психології здоров'я і психології людини. Поступово серед підходів сформувалося кілька ліній, характерних для теорії психологічного здоров'я:

1. Поняття «психологічне здоров'я» фіксує суто людський вимір, по суті, будучи науковим еквівалентом здоров'я духовного.
2. Проблема психологічного здоров'я - це питання про норму і патології в особистісному розвитку людини.

3. Основу психологічного здоров'я складає нормальний розвиток людської суб'єктивності.

4. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку і характер актуалізації «людського в людині» [11; с.154].

Перші уявлення про психологічне здоров'я були запропоновані в класичному психоаналізі. З точки зору гуманістичного підходу загальним принципом психологічного здоров'я є прагнення людини стати і залишатися самим собою, не дивлячись на всі труднощі життя[3; с.79].

На думку А. Маслоу, найважливішими складовими психологічного здоров'я є прагнення людей бути «всім, чим вони можуть», тобто прагнення до розвитку всього свого потенціалу через самоактуалізацію. Він вважав, що самоактуалізованій особистості притаманні такі якості як прийняття інших, автономія, спонтанність, чутливість до прекрасного, почуття гумору, альтруїзм, бажання поліпшити людство, схильність до творчості. Саме таку особистість, з точки зору А. Маслоу, можна вважати психологічно здоровою [9; с.132].

Гуманістичної психологією визначена структура психічного здоров'я. На думку М. Джеход, в неї входять такі компоненти, як позитивне ставлення до себе; оптимальний розвиток, зростання і самоактуалізація особистості; психічна інтеграція (автентичність, конгруентність); особиста автономія; реалістичне сприйняття оточуючих; вміння адекватно впливати на інших людей і ін. [23; с.65].

Сучасні гуманістичні психологи вважають, що психічне здоров'я детермінується особливостями балансу, гармонії життєвих сил людини і своєрідності життєвого простору[17; с.52]. З такої позиції психологічне здоров'я забезпечує можливість особистісного вибору і автономного розвитку. До його механізмів відносяться самопізнання, здатність до прийняття рішень в напрямку майбутнього, готовність до змін і можливість виділяти альтернативи, тенденції, досліджувати і ефективно використовувати свої ресурси, нести відповідальність за зроблений вибір.

Інша позиція щодо психологічного здоров'я представлена в індивідуальній психології А. Адлера. Згідно з його теорією, критерії психологічного здоров'я пов'язані з тим, наскільки успішно людина здатна вирішувати три основні життєві завдання: працювати, дружити і любити[8; с.113].

На думку В. Франкла, самоактуалізація, так само як і інші «корисливі» прагнення (до задоволення, високого соціального статусу, щастя) - лише супутні ефекти прагнення до сенсу, яке є справжнім критерієм психологічного здоров'я. В якості ведучої сили поведінки В. Франкл називав прагнення людини знайти і виконати сенс свого життя. Відмова від старих ідеалів, відсутність сенсу викликає у людини стан, який В. Франкл називав екзистенціальним вакуумом. Саме такий стан, на його думку, є причиною ряду соціальних патологій - алкоголізму, наркоманії, суїцидів, злочинності[15; с.99].

Е. Фромм і П. Тілліх конкретизують особливості психологічного здоров'я-нездоров'я в культурно-історичному плані. К. Хорні однією з перших звернула увагу на соціальний аспект проблематики психологічного здоров'я, вказавши, що його критерії варіюють від культури до культури, причому кожна культура дотримується віри в те, що властиві їй почуття і прагнення є єдиним нормальним виразом «людської природи» [7; с.128].

Однією зі складових психологічного здоров'я ряд авторів називає психологічне благополуччя. В останні десятиліття проблема психологічного благополуччя все частіше привертає увагу психологів. Це викликано необхідністю зрозуміти, які механізми лежать в основі психологічного благополуччя, яким чином вони беруть участь в регуляції поведінки, як це відбивається на відносинах з оточуючими і у виборі адекватних життєвих стратегій. Проблема психологічного благополуччя, таким чином, безпосередньо пов'язана з проблемою позитивного розвитку [25; с.211].

Н. Бредберн заклав теоретичну основу для розуміння психологічного благополуччя. Він розробив модель структури психологічного благополуччя,

що представляє собою баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного.

Подальшому розвитку розуміння феномену психологічного благополуччя сприяли роботи Е. Дінера, який ввів поняття суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя, на його думку, складається з трьох основних компонентів - задоволення, приємні емоції та неприємні емоції.

Ще одним автором, які зробили внесок у розвиток досліджень психологічного благополуччя, стала К. Ріфф. Спираючись на дослідження М. Бредберна вона розробила власну структуру благополуччя, в якій вона наробили шість основних компонентів - самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті і особистісний ріст.

Р.М. Райан наводить класифікацію підходів до розуміння благополуччя, в якій поділяє всі підходи до розуміння благополуччя на два основних напрямки: гедоністичні [13; с.92] і евдемоністичні [17; с.54]. Представники гедоністичного спрямування описують благополуччя головним чином в термінах задоволеності-незадоволеності. У свою чергу, прихильники евдемоністичного підходу вважають, що особистісний ріст - головний і необхідний аспект благополуччя. На сьогоднішній день, можна простежити існування тенденції до об'єднання гедоністичного і евдемоністичного підходів. Незважаючи на це, проблема їх співвідношення залишається відкритою для обговорення як в рамках закордонної психології, так і вітчизняної [46; с.217].

Не існує загальноприйнятого наукового визначення категорії психологічне благополуччя особистості і у вітчизняній психології. Цей термін часто недиференціюється від цілого ряду близьких за своїм значенням термінів - психічне здоров'я, психологічне здоров'я й задоволеність життям [31; с.196]. В даний час активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (сенсожиттєвими орієнтаціями, стратегіями життя) і її соціальними характеристиками;

розробляється валідний і надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя, відбувається уточнення і операціоналізація самого поняття; досліджується вплив об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя (Н.К. Бахарєва, А.В. Вороніна, Т.О. Гордєєва, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевелєнкова, О.С. Ширяєва та ін.) [57; с. 96].

В цілому, психологічне благополуччя є різнобічно вивченим феноменом, але відсутня необхідна систематизація накопичених даних, як у вітчизняній, так і закордонній психології. Це ж стосується і поняття психологічного здоров'я. Існує безліч підходів до визначення даного конструкту, виділенню його критеріїв і структурних компонентів, проте відсутня систематизація накопичених даних. Також досі жодним автором не була емпірично виділено структура психологічного здоров'я. При цьому проблемним залишається питання - чи дійсно всі критерії, приписані різними авторами до ознак психологічного здоров'я, свідчать про його наявність.

### **1.3. Роль копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину**

Карантин змінив наше життя та вплинув на кожного. Хтось пішов у вимушену відпустку, хтось втратив роботу, а хтось – ґрунт під ногами. В психологічному плані це вимагає значного переналаштування, що в свою чергу супроводжується витратами енергії, сил, необхідністю пристосовуватися до нових умов. До того ж, з'являється відчуття вимушеності та обов'язку і виникає закономірний супротив, злість, тривога, невдоволення. Інтенсивнішим стає спілкування з сім'єю, що з часом може призвести до напруги у відносинах, та прояву конфліктів.

Робота авіадиспетчерів в умовах карантину через поширення коронавірусу змінилася. Трафік знизився на 90 відсотків, у зміні стало менше людей, кількість робочих днів зменшилася, обов'язковими в роботі

атрибутами стали маски та дезінфектори. В Україні для пасажирських літаків працює лише аеропорт «Бориспіль», а львівський аеропорт став запасним.

Головне в роботі авіадиспетчера – стресостійкість, зосередженість та вміння миттєво приймати рішення, і вони мають бути тільки правильні. Карантин змінив умови їхньої роботи. Об'єднано сектори польотної інформації, тому було поділено оперативну зміну навпіл – зараз в одного керівника польотів у зміні сім людей. Два цикли виходу на роботу, авіадиспетчера працює за звичним графіком день – ранок – ніч, а потім два цикли – у вимушеному простої. Відстань між колегами мінімум два метри. Працюють в масках і користуються дезінфекторами з першого дня карантину. Керівництво всіма можливими силами намагається мінімізувати контакти між працівниками.

Пандемія COVID-19 значно вплинула на авіацію — з лютого 2020 року, а особливо навесні авіакомпанії значно скоротили кількість рейсів або зовсім припинили польоти. Через рішення урядів про впровадження карантину, закриття авіасполучення і заборону чи обмеження на в'їзд [41] криза, спричинена пандемією, стала найглибшою для авіації з часів Другої світової війни [42]. У квітні 2020 року кількість авіарейсів (порівняно з квітнем 2019) у світі впала на 80 % [43], а в Європі — на 90 % [47]. Уряди провідних країн світу виділяють колосальні кошти для допомоги одній з ключових галузей.

Наслідки ізоляції виявляються глибше і ширше серед людей, які знаходяться в ній протягом тривалого часу, бояться інфекції, отримують недостатню або недостовірну інформацію, відчувають фінансові проблеми втрати, або ізоляція проходить на тлі проблем психічного здоров'я, як депресія, недоумство, соціальна тривожність і низька самооцінка.

На початку карантину режим здавався нестерпним, а майбутнє було настільки незрозумілим, що це породило тисячу та одну конспірологічну казку Шахерезади. Але з часом, наша психіка підлаштовується під обставини. Якщо ситуація кризова, як-от пандемія коронавірусу, то після стадії шоку приходить адаптація до нових умов. Але за це платиться ціна

психологічного тиску, особливо для батьків, дітей, вразливих осіб та працівників робота яких підвищені відповідальності.

На початку цього року в медичному журналі Lancet вийшов огляд кількох посткарантинних досліджень в 10 країнах. Це дослідження описує психологічні наслідки для людей, які пережили Еболу, Тяжкий гострий респіраторний синдром (ТГРС), H1N1 (який спричинив спалах свинячого грипу), Близькосхідний коронавірусний респіраторний синдром (БКРС) та кінський грип (і його економічні наслідки).

І оскільки в них були спільні психологічні риси, є велика ймовірність, що після коронавірусного карантину — ми теж з цим зіткнемось.

Необхідно розібратися що саме викликає ці психологічні зміни. Існують головні чинники стресу. Серед них: страх підхопити інфекцію, тривалість карантину, роздратування та нудьга, недостатні запаси, недостатність інформації.

– *Страх підхопити інфекцію*, або комусь передати, залежно від його прояву, викликає зміни в поведінці людині. Наприклад, вона використовує більше антисептика, ніж потрібно, і в неї тріскається шкіра; або уникає людей, тримаючи дистанцію навіть зі здоровими; стає більш дратівливою щодо тих, хто поруч кашляє, чи чхає. Це призводить також до обережного ставлення до членів сім'ї, які працюють під час пандемії, особливо, в лікарнях.

– *Тривалість карантину* має прямий зв'язок з психологічним здоров'ям людей. В дослідженні Lancet описано, що чим довший був карантин, тим більше в людей проявлялись посттравматичні симптоми, поведінка з уникнення інших, гнів, погіршення психологічного стану. Найменше людям шкодив карантин, який тривав до 10 днів. Відповідно, люди, які були в карантині довше 10 днів, мали погіршення внутрішнього стану.

– *Роздратування та нудьга*, як чинник стресу, виникає через низку обмежень, втрату звичної рутини, зменшення соціальних та фізичних

контактів з іншими людьми. Це пов'язано з різкою зупинкою звичного життя і примусу діяти за приписом часу.

– *Недостатність ресурсів*. Карантин створює умови, в яких людина не може отримати всі ті блага, до яких вона звикла, особливо, якщо ми говоримо про сферу послуг. Косметичні послуги, ремонт, навіть стоматолог — всі ці та інші блага відкладаються на невідомий час. Вже не кажучи, про відсутність масок, тестів на коронавірус, дорогі захисні костюми та інші засоби на час пандемії. Це викликає обурення та роздратування. Дослідження показують, що тривоги та роздратування, пов'язані з цим чинником, припиняються лише за 4-6 місяців після закінчення карантину.

– *Дефіцит інформації*. Цей чинник пов'язаний з тим, що влада, структури охорони здоров'я, медіа, часто дають заплутану, неперевірену інформацію. Інструкції щодо того як проходити карантин суперечать одне одному. На кшталт того, коли в один день ми чуємо про те, що маски носити обов'язково, а в інший — що це неефективно.

Ці п'ять чинників, як мінімум, є тим підґрунтям, яке впливає на наш психологічний стан. Вже не згадуючи про фінансову ситуацію, труднощі в плануванні майбутнього, недовіру до влади, тощо.

Також необхідно знати про психологічні наслідки карантину. Можна уникнути пригніченого стану, якщо ми знаємо про можливі ризики. Дослідження минулих карантинів виявило низку закономірностей. І є велика ймовірність, що ми вже це проходимо, але не помічаємо.

В першу чергу, серед психологічних симптомів було виявлено низку психологічних ускладнень: емоційний дисбаланс, поширення депресій, поганого настрою, роздратування, симптоми посттравматичного стресу, безсоння. Особливо багато людей мали скарги на дратівливість.

У батьків та дітей, які були на карантині разом, було виявлено більше симптомів посттравматичного стресу, ніж в тих, хто не дотримувався обмежень. Тому, в сім'ях, які живуть за містом, або мають свою ділянку, психологічний тиск був меншим.



Навіть після карантину, почуття тривоги та гніву можуть залишитись. Дослідження показало, що з усіх опитаних у 7% тривожність тривала від 4 до 6 місяців після закінчення карантину, а у 17% проявлявся гнів на ситуацію теж до півроку.

Із соціальних змін, може з'явитись страх до людей. Більша частина людей, які пережили карантин, свідомо уникали, або обходили людей, які чхали чи кашляли поруч, 26% опитаних почали уникати людні місця, і ще 21% зазначили, що кілька тижнів після офіційного закінчення карантину, вони все ще себе ізолювали та не з'являлися в публічних місцях. Таким людям ще притаманне особливо ретельне миття рук та користування антисептиками.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Перший розділ дипломної роботи містить наукові погляди науковців щодо проблематики копінг-стратегій, під якими ми розуміємо певні засоби щодо керування стресовим фактором, котрі може використовувати індивід у відповідь на сприйняту загрозу. Поняття об'єднує стратегії до яких належать: емоційні, когнітивні та поведінкові, що застосовує особистість для подолання певних факторів сьогодення. Також, на нашу думку, можна висунути гіпотезу щодо існування взаємозв'язку між особистісними конструктами, відповідно яких людина формує своє ставлення відносно життєвих труднощів, й стратегію поведінки при стресі, якій вона надасть перевагу. Досліджені копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три групи - стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

Психологічне здоров'я передбачає: психічне здоров'я як результат повноцінного психічного розвитку і розвитку особистості; усвідомлення зростаючою людиною особливостей і якостей свого психічного і особистісного розвитку; ставлення до усвідомленими психічним і особистісним особливостям і якостям; гуманістична спрямованість особистості і формування світогляду. Визначення «психологічне здоров'я людини» складається з двох категорій - психології здоров'я і психології людини.

Представлений огляд досліджень, присвячений психологічному впливу карантину. Розглядаються «психологічні ефекти» під час і після карантину: емоційний розлад, депресія, стрес, поганий настрій, дратівливість, безсоння, симптоми посттравматичного стресу, гнів і емоційне виснаження, знижений настрій і дратівливість. Стресори під час (страх захворіти, нудьга, ЗМІ) і після знаходження на карантині (психологічний ефект фінансових труднощів, складності професійної самореалізації, вимушений професійний маргіналізм, стигматизація, посттравматичний стрес). Розкривається роль психологічних ресурсів для збереження психологічного здоров'я людини.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я АВІАДИСПЕТЧЕРІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

### 2.1. Організаційні та методологічні аспекти дослідження

Мета роботи полягає у встановленні та аналізі копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів, а також встановити, як саме сучасні умови карантину вплинули на поведінку особистості.

**Вибірка дослідження.** Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку працівників управління повітряного руху, яка складалася з 74 респондентів – авіаційних диспетчерів (62 чоловіків та 15 жінок) віком від 30 до 43 років, стажем 7 – 20 років Міжнародного аеропорту «Бориспіль» міста Бориспіль. У дослідженні погодились брати участь працівники з шести змін.

Було розроблено спеціальні бланки для тестування, стимульні матеріали та інструкції з поясненням. Дослідження проводилось протягом тривалого періоду, оскільки авіадиспетчера працюють в різних змінах, необхідно було підбирати зручний час й для комфорту проходження були обговорені дати.

Для щирості відповідей повідомлялося, що отримані результати будуть конфіденційними, та за бажанням повідомлені у формі висновків та рекомендацій, відповідно самі методики допоможуть встановити індивідуальні характеристики та стратегії, для подальшої корекції.

Задля досягнення мети в емпіричному дослідженні було розроблено хід роботи, що складався з послідовних взаємозалежних етапів:

I етап – здійснено теоретичний огляд з теми дослідження; розкрито основні поняття; підібрано методи та методики дослідження; знайомство з

респондентами та мотивування їх до співпраці, ознайомлення з завданнями та цілями дослідження.

II етап – організація та проведення психодіагностичних методик з метою вивчення індивідуальних особливостей.

III етап – обробка та інтерпретація отриманих результатів в ході дослідження за допомогою методу математичної статистики, а саме програми SPSS. Також було виявлено певні тенденції відносно копінг-стратегій особистостей у вибірці.

IV етап – узагальнені отримані дані лягли в основу формування висновків та напрямку психокорекційної програми.

### ***Підбір і обґрунтування психодіагностичних методик та методів математичної статистики***

З метою діагностики копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину було обрано та застосовано психодіагностичні методики. Нижче наведено таблицю, у якій систематизовано методи й методики дослідження та задачі, які було вирішено (табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

Психодіагностичні й статистичні методи та задачі дослідження копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину

Метод дослідження	Показники методик
Анкета «Психологічні наслідки пандемії»;	Суб'єктивна оцінка ситуації, інформації та особистих відчуттів респондентів внаслідок впливу пандемії
Тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва;	Діагностує рівень усвідомлення життя, цілі, процес, направленість результату, локус-контролю-Я або локус

	контролю-Життя
Опитувальник стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» С.Хобфолла	Визначення характеру копінг-стратегій, що використовуються особистістю; дослідження індексу конструктивності копінг-поведінки
Шкала психологічного стресу PSM – 25;	Визначення показника психічної напруженості особистості (психологічного стресу)
Опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана.	Визначення переважаючих копінг-механізмів особистості, що використовуються у стресі
Методика діагностики психологічного здоров'я О.В. Козлова	Діагностування та виявлення індивідуальної моделі психологічного здоров'я

Необхідно розглянути більш детально психодіагностичні та математико-статистичні методи:

### ***1. Анкета «Психологічні наслідки пандемії».***

Анкета психологічні наслідки пандемії коронавірусної хвороби 2019-2020 була розроблена дослідниками Інституту соціальної та політичної психології НАПН України доктором психологічних наук Кочубейник Ольгою та кандидатом психологічних наук Київської школи економіки Дмитром Яровим.

Опитування займає 15-20 хвилин. В основі лежить суб'єктивна оцінка респондентом актуальної ситуації. Оскільки ми спостерігаємо певні зміни психологічного стану, то варто спершу дослідити чинники стресу, які викликають ці зміни. А саме страх підхопити інфекцію, тривалість карантину, роздратування та нудьга, обмеженість в ресурсах та недостатньої кількості правдивої інформації. Також нестабільність фінансової ситуації, труднощі в плануванні майбутнього, недовіра до влади тільки підсилюють

негативні психологічні наслідки карантину. Тому дослідники об'єднали питання в наступні блоки:

Блок 1. Оцінка ситуації в Україні. Необхідно оцінити ситуацію, яка сьогодні склалась в Україні внаслідок поширення інфекції.

Блок 2. Оцінка інформації в ЗМІ. Користуючись 7-бальною шкалою потрібно оцінити інформацію, яка надається засобами масової комунікації з приводу епідемії, у відповідних категоріях.

Блок 3. Особисті почуття. Потрібно оцінити, якою ситуація епідемічної небезпеки постає саме для респондента, які ризики створює, та якою мірою ситуація епідемії супроводжується відчуттями.

Блок 4. Оцінка ситуації в країні. Варто оцінити наскільки ймовірним є настання різних подій в країні після епідемії.

## ***2. Тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонт'єва***

Тест «сенсожиттєвих орієнтацій» (методика СЖО) була розроблена Д.О. Леонт'євим для визначення оцінки «джерела» сенсу життя, який може бути знайдений людиною, як в майбутньому (цілі), так і в теперішньому (процес) й в минулому (результат), та навіть у всіх трьох складових.

Даний тест СЖО є адаптованою версією тесту «Ціль в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо й Леонарда Махолика. Тобто він включає окрім загальних показників свідомості життя ще п'ять субшкал, які відображають три конкретних сенсожиттєвих орієнтацій (цілі в житті, насиченість життя й задоволеність самореалізацією) та два локус контролю (локус контро-Я й локус контроль-Життя):

1. Цілі в житті. Бали з цієї шкали характеризують особистість за критерієм цілеспрямованості, наявності або відсутності в житті цілей в майбутньому, які надають життю усвідомленості, направленості та часову перспективу.

2. Процес життя. Визначає задоволеність власним життям сьогодні, прийняття свого життя, як цікавого, емоційно насиченого й наповненого

сенсом. Тобто мета цієї шкали полягає в зіставленні уявлення про те, що головний сенс життя і є проживанням цього життя.

3. Результативність життя. Показує задоволеність саме прожитої частини життя, надання певної оцінки пройденому відрізку часу, відчуття того, наскільки продуктивним та осмисленим була прожита частина.

4. Локус контролю-Я (Я – господар життя). Характеризує уявлення про себе, як сильну особистість, що має свободу вибору для побудови життя відносно власних цілей і уявлень про його сенс, контроль подій власного життя.

5. Локус контролю-Життя. Відображає переконаність в тому, що людина не може контролювати власне життя, складно приймати рішення та реалізувати їх, переконаність в тому, що життя людини майже не підвладне свідомому контролю.

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, які відображають уявлення про фактори усвідомленості життя особистості. Тобто життя можна вважати усвідомленим при наявності цілей, задоволення яке отримується від їх досягання й впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, обирати задачі й досягати позитивних результатів. Різні ситуації дають людині зробити в теперішньому часі вибір у вигляді вчинку, дій чи без діяння.

### **3. Опитувальник стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» С.Хобфолла**

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) було розроблено в 1994 році Стіваном Хобфоллом, й адаптовано російською мовою Н. Водоп'яною та Е. Старченковою[40].

Опитувальник призначений для вивчення стратегій й моделей копінг-поведінки, як типів реакцій особистості в подоланні стресових ситуацій. Дана методика визначає дев'ять моделей долаючої поведінки, а саме: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії,

імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Концепція С. Хобфолла демонструє моделі копінг-поведінки, які належать до трьох пересічних координат осі долаючої поведінки особистості в моментах проблемного спілкування в системі: людина-людина. Стратегічний напрямок описується з використанням трьох координат: вісь про соціально - асоціальної стратегії, вісь активності - пасивності, вісь пряма - непряма (маніпулятивна) поведінка. Введення про соціальної та асоціальної осі базується на наступному:

- багато життєвих стресорів є міжособистісними чи мають міжособистісний компонент;

- навіть докладені індивідуальні зусилля в подоланні мають потенційні соціальні наслідки;

- дія подолання часто потребує взаємодії з іншими людьми.

Саме степінь конструктивності стратегії й моделі копінг-поведінки може допомагати або заважати успішному подоланню професійних стресів, та здійснювати вплив на збереження здоров'я суб'єкта у спілкуванні й праці. Здорове правильне подолання (копінг) є активним й просоціальним, що приводить до підвищення стресостійкості людини.

Методика містить 54 твердження відносно поведінки в напружених ситуаціях, які досліджуваний має оцінити за 5-бальною шкалою. Респонденту пропонується оцінити те, як він зазвичай вчиняє в конкретних випадках, в бланку для відповідей. Обробка результатів тестування здійснюється у відповідності з ключем обробки, а саме підсумовуванням балів в кожному рядку, що відображає степінь певної моделі поведінки в стресових ситуаціях, з урахуванням прямих й зворотних тверджень.

#### **4. Шкала психологічного стресу PSM-25 [7].**

Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона призначена виявляти рівень психічної напруги в переживанні стресу. Вона



вимірює стресові відчуття в показниках соматики, поведінки та емоцій. Методику було перекладено та адаптовано російською Н.Є. Водоп'яноюю.

Опитувальник містить опис станів людини, яка переживає стрес. Питання сформульовано для респондентів нормальної популяції у віці від 18 до 65 років й підходять для використання в різних професійних групах. Складається з 25 тверджень, які характеризують психічний стан особистості. Респонденту необхідно дати оцінку власному стану за тиждень використовуючи 8-бальну шкалу. Підсумовуючи бали всіх відповідей, ми отримаємо показник психічної напруженості (ППН). Чим більший ППН, тим вищий рівень психологічного стресу.

ППН більший за 155 балів – свідчить про високий рівень стресу, наявний стан дезадаптації та психічний дискомфорт, що в свою чергу потребує використання широкого спектру засобів та методів для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів – середній рівень стресу.

ППН менше 100 балів – низький рівень стресу, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Для діагностики впливу психокорекційної програми ми використали такі особистісні опитувальники, як: Опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана й Методику «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» О.В. Козлова. Розглянемо їх детальніше.

### ***5. Опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана.***

Методика визначає копінг-механізми, способи, якими особистість долає труднощі в різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегії. Дана методика є першою стандартною, що була застосована у вимірюванні копінгу. Її розробниками є Р. Лазарус та С. Фолкман в 1988 році, в подальшому адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, С.С. Замишлясою, та

додатково стандартизована НППНІ ім. Бехтерева, Л.І. Вассерман, Б.В. Іовлевим, Є.Р. Ісаєвою, Є.А. Трифоновою.

Задача керування негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або навіть уникнути їх. Тому певним чином долаючи поведінка є ціле направленою соціальною поведінкою, яка дозволяє справитися з складною ситуацією способом, адекватним особистісним особливостям й ситуації, через свідомі стратегії дій. Також виділяють цілий ряд психосоціальних факторів, які сприяють адаптації до стресових ситуацій. До них належить комплекс адаптивних індивідуально-типологічних особливостей (наприклад, копінг-компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю, життєстійкість) а також адекватність соціальної підтримки.

Опитувальник складається з 50 тверджень, які згруповані у 8 шкал та стосуються поведінки особистості в складній життєвій ситуації. Необхідно оцінити, як часто проявляються певні види поведінки у самого респондента.

Шкали опитувальника мають наступну характеристику:

### **Конфронтація**

Стратегія передбачає спроби вирішення проблемної ситуації за рахунок не коректної поведінкової активності, через дії, які спрямовані або на зміну ситуації, або на зміну негативних емоцій, які виникають на появу труднощів. Якщо дана стратегія переважає, то можемо спостерігати імпульсивну поведінку (з елементами ворожості та конфліктності), труднощі в плануванні дій, передбаченні результату, корекції стратегії поведінки, впертість. Копінг-дії при цьому набирають характеру розрядки емоційного напруження. Якщо використовувати дану стратегію помірно, то вона здатна забезпечити в особистості опір до труднощів, енергійність, при вирішенні ситуації, вмінні відстоювати інтереси та справитися з тривогою.

Позитивні сторони: активний опір труднощам й стресовим впливам.

Негативні сторони: недостатність цілеспрямованості й раціональності в обґрунтування поведінки в проблемних ситуаціях.

## **Дистанціювання**

Стратегія передбачає спроби подолання негативних переживання через суб'єктивне зниження значущості та ступеня емоційного залучення. До типових прийомів відносимо: раціоналізацію, перемикання уваги, відсторонення, гумор, знецінення.

Позитивні сторони: знижується суб'єктивна значущість складної ситуації й стримання інтенсивних емоційних реакцій в переживанні.

Негативні сторони: можливе знецінення особистих переживань, недооцінка значущості й можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

## **Самоконтроль**

Стратегія самоконтролю має в основі подолання переживань через цілеспрямоване придушення й стримування емоцій, для зменшення їх впливу на оцінку ситуації й вибір стратегії поведінки, високий рівень контролю дій, бажання керувати собою. При переважанні стратегії можна спостерігати прагнення приховати від оточуючих власні переживання й прагнення у зв'язку з складною ситуацією. Така поведінка може свідчити про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе.

Позитивні сторони: ймовірність уникнути емоційно-імпульсивних дій, наявність раціонального підходу до проблемної ситуації.

Негативні сторони: труднощі у вираженні переживання, потреб й прагнень відносно проблемної ситуації, над контроль поведінки.

## **Пошук соціальної підтримки**

Стратегія передбачає спроби вирішення через залучення зовнішніх інколи соціальних ресурсів, пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Ключовим є орієнтація на взаємодію з людьми, очікування поради та співпереживання. Інформаційна підтримка має на меті звернення до експертів та особистостей, що можуть володіти необхідною інформацією. Емоційна підтримка має прояв в прагненні бути вислуханим, розділити з

близькими власні переживання. При пошуку дієвої підтримки мова йде про потребу в допомозі конкретними діями.

Позитивні сторони: застосуванні зовнішніх ресурсів у вирішенні проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість сформувавши залежну позицію з надмірними очікуваннями від оточення.

### **Прийняття відповідальності**

Стратегія передбачає усвідомлення суб'єктом власної причетності у виникненні проблеми й відповідальності за її розв'язання, іноді з залученням самокритики та самозвинувачення. При помірному використанні стратегія відображає розуміння власних дій й відповідно їх наслідків, готовність піддавати аналізу власну поведінку, пошук причин труднощів в особистих помилках. Навпаки вираженість даної стратегії може призвести до невиправданої самокритики, почуття провини й незадоволеності собою, що в подальшому може спровокувати розвиток депресивного стану.

Позитивні сторони: розуміння власної ролі у виникненні проблеми.

Негативні сторони: ймовірність необґрунтованої самокритики й прийняття надмірної відповідальності.

### **Втеча-уникнення**

Стратегія передбачає підбір спроб подолання негативних переживань через ухилення, а саме: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання. При вираженій перевазі ми можемо спостерігати неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях, тобто ухилення від відповідальності, пасивність, спалахи роздратування, поглиблення у шкідливі звички задля зменшення сили емоційного напруження.

Позитивні сторони: швидке зниження емоційного напруження в стресових ситуаціях.

Негативні сторони: вірогідність нерозв'язання проблеми, накопичення труднощів, дій що тимчасово знижують емоційний дискомфорт.

### **Планування розв'язання проблеми**

Стратегія передбачає спроби подолання проблеми через цілеспрямований аналіз ситуації й можливі варіанти поведінки, створення стратегії вирішення ситуації, створення плану дій враховуючи об'єктивні умови, минулий досвід й наявний ресурс. Більшість дослідників вважає дану стратегію адаптивною, оскільки вона сприяє конструктивному вирішенню стресової ситуації.

Позитивні сторони: ймовірність цілеспрямовано й планомірно вирішити проблемну ситуацію.

Негативні сторони: ймовірність переважання раціональності, недостатність емоційності та спонтанної поведінки.

### **Позитивна переоцінка**

Стратегія передбачає подолання через позитивне переосмислення, розгляд зі сторони особистісного розвитку. Орієнтація йде на філософське сприйняття стресової ситуації, підключення її до контексту роботи над саморозвитком.

Позитивні сторони: позитивний розгляд стресової ситуації.

Негативні сторони: можливість недооцінити власні можливості в дієвості вирішення стресової ситуації.

### ***6. Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» О.В. Козлова***

Методика дослідження індивідуальної моделі психологічного здоров'я має в основі психосемантичний підхід. В результаті дослідження О.В. Козлов зміг встановити, що психологічне здоров'я складається з 10 сфер: духовної рівноваги, просоціальної орієнтації, фізичного благополуччя, гуманістичної позиції, прагнення бути собою, творчого самовираження, сімейного благополуччя, духовності, орієнтації на ціль, інтелектуальне вдосконалення.

Опитувальник містить 86 тверджень, які розділені у вісім шкал, а саме: стратегічний вектор, про соціальний вектор, Я-вектор, творчий вектор, духовний вектор, інтелектуальний вектор, сімейний вектор, гуманістичний вектор. Результати методики стійкі в часі, опитувальник є надійним,

змістовним й валідним. Також методика була стандартизована, що дозволяє пряме порівнювання результатів респондента з іншими діагностичними інструментами. Психологічне здоров'я вимірюється як показник загального результату.

### **Математичний аналіз:**

Для обробки отриманих результатів дослідження було використано програму SPSS-21. SPSS це програмний продукт, який створений для виконання всіх етапів статистичного аналізу, тобто ми можемо зробити огляд даних, створити таблиці і вирахувати статистику із застосування складних статистичних методів.

Щоб встановити тип розподілу даних необхідно використати критерій Колмогорова-Смірнова. За допомогою непараметричних методів в математичній статистиці ми можемо оцінити теоретичний розподіл ймовірностей й загальних властивостей відносно отриманих результатів спостереження.

В статистичному аналізі критерій Колмогорова допомагає визначити наскільки підкорюються одному закону два емпіричних розподіла, або чи відбувається підкорення розподіла передбачуваній моделі.

Кореляційний аналіз – це перевірка гіпотез про зв'язки між змінними з використанням коефіцієнта кореляції. Коефіцієнт кореляції Пірсона може бути застосованим для вивчення взаємозв'язку двох метричних змінних, та визначає наскільки пропорційна їх змінність. Також ми можемо встановити наявність статистично значимого зв'язку між копінг-стратегіями та компонентами психологічного здоров'я у респондентів.

Метод порівняння груп застосовують для встановлення особливостей чи відмінностей психічних процесів чи явищ у конкретної групи осіб. До нього вдаються для встановлення подібності або відмінності двох природних або рандомізованих груп за вираженістю тієї чи іншої психологічної властивості або стану. для інтерпретації значимих відмінностей між групами

необхідно вказувати не лише значимість t-критерію Ст'юдента чи Мана-Уїтні (яка має становити менше 0,05), але й середній показник за кожною з груп. Співставлення середніх значень показує, в якій з груп результати вищі, а в якій – нижчі.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів проведення емпіричного дослідження

У результаті проведеного дослідження з використанням психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я, було отримано дані, що далі підлягали математичній обробці.

Обробка результатів мала послідовні дії.

- використовуючи програму статистичної обробки даних SPSS 21 було отримано значення та відсоткове співвідношення показників по всіх психодіагностичних методиках в досліджуваній групі;

- за допомогою аналізу використовуючи непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова було встановлено, що данні мають нормальний розподіл (додаток А). Таким чином для подальшого аналізу кореляцій між показниками копінг-стратегій та показниками психологічного здоров'я було застосовано коефіцієнт кореляцій Пірсона.

- проведено порівняння груп для встановлення відмінностей двох груп за вираженістю копінг-стратегій у авіадиспетчерів в умовах карантину.

Переходимо до аналізу результатів кожної методики.

Спочатку необхідно проаналізувати групові результати за анкетною «Психологічні наслідки пандемії» розробленою О. Кобейчак та Д. Яровим (табл. 2.2.1).

Розподіл показників вираженості психологічних наслідків пандемії  
респондентів за методикою

Блоки		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		К-сть чол	%	К-сть чол	%	К-сть чол	%
Блок 1. Оцінка ситуації в Україні.		11	14,9%	20	27,0%	43	58,1%
Блок 2. Оцінка інформації в ЗМІ.		8	10,8%	16	21,6%	50	67,6%
Блок 3. Особисті почуття.	Загроза	18	24,3%	39	52,7%	17	23,0%
	Ризики	7	9,5%	19	25,7%	48	64,8%
	Відчуття	26	35,1%	34	46%	14	18,9%
Блок 4. Оцінка ситуації в країні		5	6,7%	23	31,1%	46	62,2%

Як ми бачимо з таблиці 2.2.1, більшість респондентів сформували високий та середній рівень оцінки психологічних наслідків пандемії. 58,1% респондентів з високим рівнем оцінили ситуацію в Україні, як неконтрольовану, невизначену, хаотичну, неготовністю до дій, дезорієнтовану, дискомфортну, з наявністю пасивності у владі. 27% респондентів вважають ситуацію реальною загрозою, мають надію на покращення в майбутньому, присутній страх, незнання та вираженість у діях. 14,9% респондентів вважають ситуацію слабкою, відчувають зовсім легке занепокоєння, вважають загрозу нереальною.

67,6% респондентів оцінюють інформацію ЗМІ такою, що викликає напруження, лавиноподібною, безладною, нав'язливою та надлишковою. 21,6% досліджуваних вважають інформацію недостатньо вірною, непотрібною, а 10,8% думають, що інформація нудна, передбачувана та керована.

Блок 3, про особисті почуття, має найбільшу оцінку в 52,7% респондентів відносно загрози життю, фінансовому благополуччю, особистому майбутньому та здоров'ю близьких. 64,8% оцінюють високим



рівнем ризику пов'язані з втратою близьких, почуття безпеки та втрати робочого місця. На середньому рівні прояву знаходяться 46% респондентів, які мають відчуття розчарування в діях уряду, переживанням невпевненості в майбутньому та сподіваннями на успішне подолання. На низькому рівні у 35,1% респондентів є відчуття переживання тривоги, розчарування в людях.

Оцінка ситуації в країні відносно настання подій після епідемії має найбільш виражений високий рівень в прояві. А саме 62,2% респондентів вважає настання масштабних економічних збитків, відбудеться зростання цін та інфляція, знизиться життєвий рівень, збільшиться соціальна напруга в країні та збільшиться моральна шкода населенню невинуватими «карантинними» діями. 31,1% досліджуваних думають про розвиток онлайн-освіти та перехід на електронні документообіги, зміну міграційних правил й сподіваються на вдосконалення системи охорони здоров'я.

Результати отримані за допомогою методики **Сенсожиттєвих орієнтацій**, вказують на те, що переважна більшість опитуваних респондентів мають середній рівень загальної усвідомленості життя – 68,9%, тобто пошук сенсу життя, задоволеність сьогоденням, впевненість у власних силах дозволяють відчувати себе щасливими (табл. 2.2.2, рис. 2.2.1).

Таблиця 2.2.2

Результати респондентів за методикою «Сенсожиттєвих орієнтацій»  
(Д.О. Леонтєва)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть чол	%	К-сть чол	%	К-сть чол	%
Цілі в житті	19	25,7%	50	67,6%	5	6,7%
Процес життя	8	10,8%	50	67,6%	16	21,6%
Результативність життя	20	27,0%	34	46%	20	27,0%
Локус контролю-Я	5	6,7%	45	61%	24	32,4%
Локус контролю-Життя	17	23%	40	54%	17	23%
Загальний показник усвідомленості життя	12	16,2%	51	68,9%	11	14,9%

З отриманих даних діагностики, які відображені в таблиці 2.2.2 для вибірки характерний середній рівень сенсожиттєвих орієнтацій, що проявляється в усіх сферах досліджуваних шкал. Також частині респондентів притаманний низький рівень в сфері результативності життя 27%, цілі в житті 25,7% та локус контролю-Життя 23%. Це в свою чергу свідчить про те, що особистості схильні вважати, що обставини від них не залежать, що життя важко піддається керуванню, плани та цілі марно ставити оскільки вони не зможуть вплинути на результат. Тому ми прослідковуємо таку послідовність, де спершу є локус контролю-Життя, низькі цілі, які ставить людина й відповідно низький рівень результативності життя.

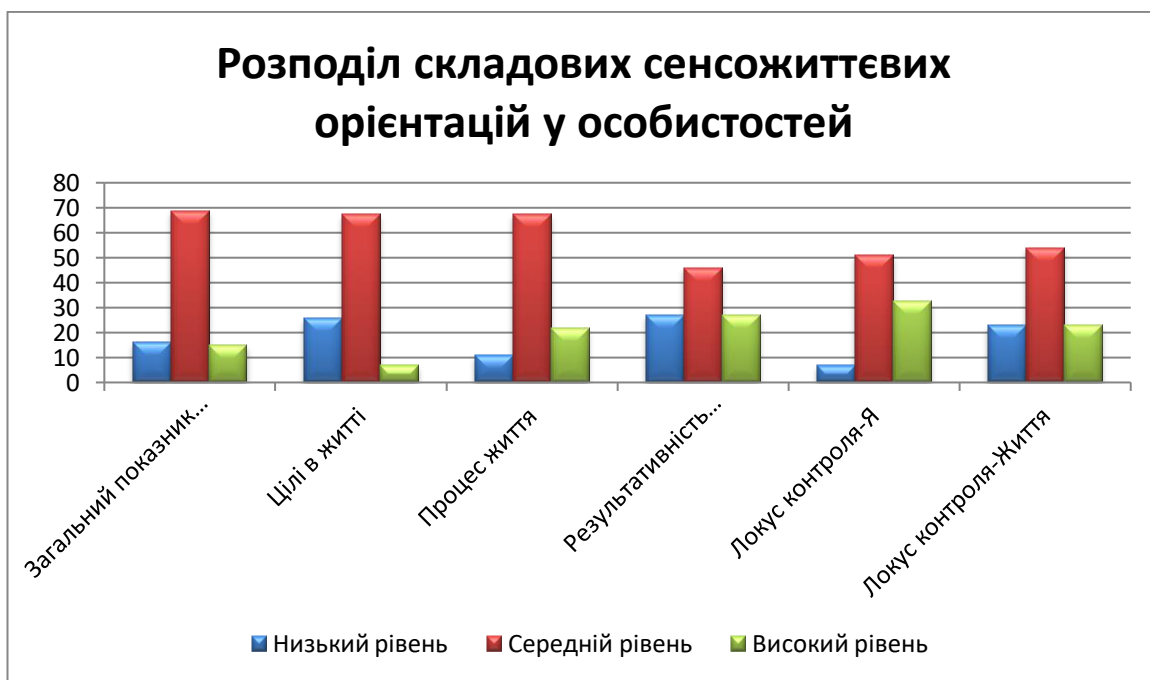


Рис. 2.2.1. Графічне зображення результату респондентів за методикою Д.О. Леонтєва.

У 67,6% бачимо середні рівень за шкалою цілі в житті та процес життя, оскільки більшість особистостей, все ж незважаючи на обставини сьогодення, планують своє життя, прагнуть його покращити та задовольняти власні потреби. Це відповідає також показнику локус контролю-Я 61%. Тобто чим більше людина несе власну відповідальності за своє життя, вважає що від неї залежить хід подій, тим більше вона має конструктивну Я-концепцію

й може реалізуватися. Оскільки результативність мають 46% респондентів можна припустити вплив стресових ситуацій, які певним чином є обмежувальними чинниками на даний час.

Високий рівень локус контролю-Я діагностовано у 32,4 респондентів, що свідчить про самоприйняття, гнучкість поведінки, вони можуть адаптовувати власні бажання в процесі життя для реалізації бажаного. Таким чином бачимо це у підтвердженні результативності життя 27%. У 23% респондентів виражений локус контролю-Життя, який відображає наявність впливових зовнішніх факторів, в нашому випадку це пандемія, наслідком чого процес життя 21,6% переважає над цілями в життя 6,7%.

Далі розглянемо **результати за опитувальником стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS»С. Хобфолла** (табл. 2.2.3).

Групові результати виражені в абсолютних і процентних значеннях за трьома рівнями: високий, середній, низький за шкалами тесту і представлені у вигляді таблиці (табл. 2.2.3).

Як можна побачити з таблиці 2.2.3, група респондентів характеризується досить високим рівнем уникнення 29,7%, адже порушується відчуття безпеки в сучасних реаліях, та 29,8% пошуку соціальної підтримки, оскільки все ж людина має соціальну приналежність то без взаємодії з іншими людьми теж неможливо жити.

Результати респондентів за опитувальником стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» (С.Хобфолла)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть чол	%	К-сть чол	%	К-сть чол	%
Асертивні дії	17	23%	38	51%	19	26%
Вступ в соціальний контакт	27	36,5%	33	44,6%	14	18,9%
Пошук соціальної підтримки	26	35,1%	26	35,1%	22	29,8%
Обережні дії	7	9,4%	48	64,9%	19	25,7%
Імпульсивні дії	10	13,5%	44	59,5%	20	27,0%
Уникнення	22	29,7%	30	40,6%	22	29,7%
Маніпулятивні дії	11	14,9%	56	75,7%	7	9,4%
Асоціальні дії	22	29,8%	36	48,6%	16	21,6%
Агресивні дії	23	31,1%	36	48,6%	15	20,3%

Аналізуючи дані таблиці ми можемо зробити висновок, що серед показників стратегій й моделей копінг-поведінки у досліджуваних переважає середній рівень. Найбільш вираженими є маніпулятивні дії – 75,7% та обережні дії – 64,9%, оскільки маючи певну проблему, респонденти починають приймати рішення, які необхідні для вирішення ситуації, при цьому добре обдумуючи стратегію дій. У 59,5% респондентів спостерігаємо прояв імпульсивних дій, в позитивному контексті це може бути орієнтація на пошук швидких рішень. У 51% респондентів виражений прояв асертивних дій, тобто досліджувані проявляють себе рішуче, впевнено, також дана стратегія допомагає зробити поведінку гнучкою та дивергентною, вона є найбільш конструктивною та властива людям, які досягають успіху в різних сферах.

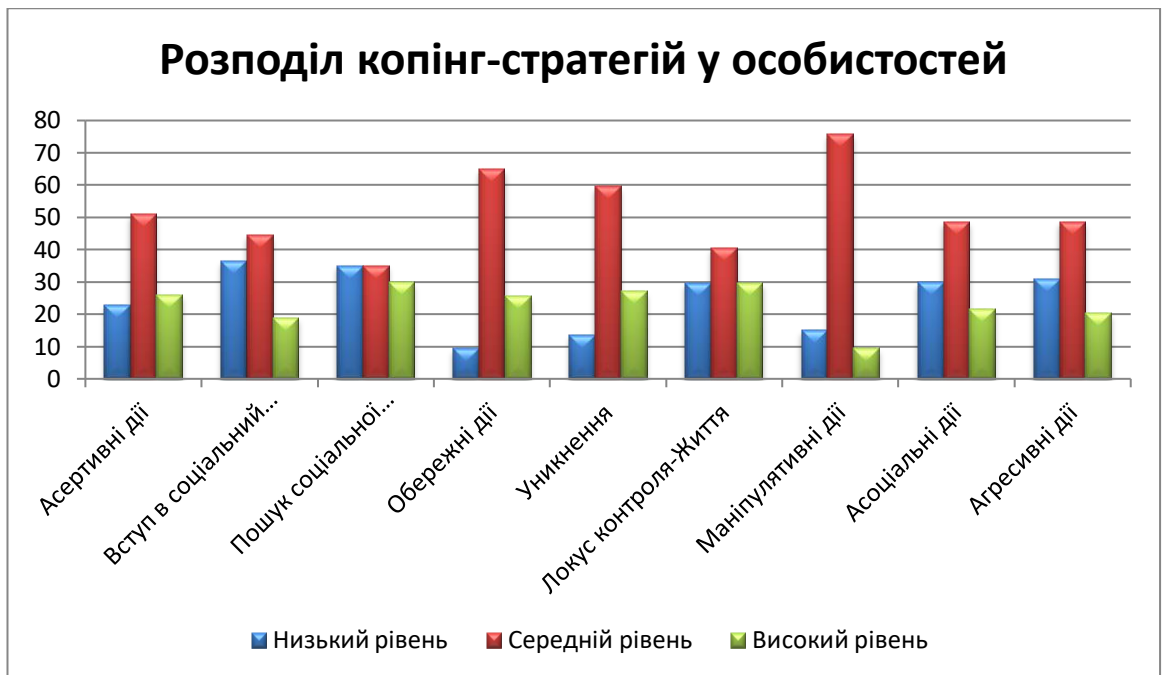


Рис. 2.2.2. Відсотковий розподіл показників за опитувальником «SACS» С.Хобфолла.

Серед високого рівня спостерігаємо уникнення, що досліджено в 29,7% та пошук соціальної підтримки 29,8%. Особистості з переважанням стратегії уникнення максимально пасивно втручаються в перебіг подій, оминають прояв ініціативи та найменше прагнуть активно впливати на несприятливі обставини, а пошук соціальної підтримки має на меті орієнтацію на взаємодію з оточуючими й отримання допомоги в складних ситуаціях. У 27% бачимо також прояв імпульсивних дій та у 26% асертивних, що попри різні життєві ситуації інколи агресія може виступати як пускова реакція й дію. Показник обережні дії виражений у 25,7%, тобто, можна побачити що дії характеризуються продуманими рішеннями, уважними діями та готовністю до загроз в непередбачуваних життєвих ситуаціях.

Моделі копінг-поведінки з низьким рівнем прояву характерні особистостям, які використовують стратегії вступ в соціальний контакт – 36,5%, пошук соціальної підтримки – 35,1%, тобто згруповуючись та поєднуючи зусилля особистості мають віру у швидше вирішення проблеми, при цьому поважаючи інтереси оточуючих, а через пошук соціальної підтримки респонденти діляться власними переживаннями, обговорюють

ситуацію, знаходять співчуття й розуміння. Також респонденти низького рівня прояву мають виражені агресивні дії – 31,1%, асоціальні дії – 29,8% та уникнення – 29,7%. Певним чином витісняючи необхідність розв’язати проблему, уникаючи контакту з навколишнім світом та пасивність, може приводити до появи внутрішньої напруги, роздратування й в кінцевому результаті невирішена проблема може спровокувати асоціальні дії, маючи на увазі тенденції, які виходять за соціально допустимі рамки та обмеження, егоцентризм та нехтування інтересами інших людей.

В ході обробки отриманих даних, за «**шкалою психологічного стресу PSM – 25**» дозволяє одержати необхідний показник такий як рівень стресу. Результат досліджуваних представлений в таблиці 2.2.4

Таблиця 2.2.4

Результати респондентів за «шкалою психологічного стресу PSM – 25»  
(Н.Є. Водоп'яноюю)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть чол	%	К-сть чол	%	К-сть чол	%
Рівень стресу	43	58,1%	21	28,4%	10	13,5%

Виходячи з результатів, відображених у таблиці, бачимо, що показник психологічної напруги за шкалою психологічного стресу PSM – 25, має переважно прояв низького рівня – 58,1%. Тобто в даних респондентів ми можемо спостерігати стан психологічної адаптованості, що не заважає робочим навантаженням. У 28,4% респондентів середній рівень прояву стресу, що свідчить про певні труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, проте не є загрозливим. 13,5% респондентів має високий рівень стресу, що відображається в психологічному дискомфорті, необхідності застосовувати засоби й методи для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження.



Рис. 2.2.3. Відсотковий розподіл показників за шкалою рівня стресу PSM – 25 Н.Є. Водоп`яноюю.

Наступним кроком стане аналіз результатів, які ми отримали за методикою «Спроби стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С.Фолкмана. Таким чином в результаті дослідження було отримано наступні дані (табл. 2.2.5).

Таблиця 2.2.5

Результати респондентів за методикою «Способи стрес-долаючої поведінки» (Р. Лазарус та С. Фолкман)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть чол	%	К-сть чол	%	К-сть чол	%
Конфронтація	11	14,9%	53	71,6%	10	13,5%
Дистанціювання	5	6,8%	38	51,3%	31	41,9%
Самоконтроль	4	5,4%	50	67,6%	20	27,0%
Пошук соціальної підтримки	15	20,3%	38	51,3%	21	28,4%
Прийняття відповідальності	12	16,2%	43	58,1%	19	25,7%
Втеча-уникнення	15	20,3%	29	39,2%	30	40,5%
Планування рішення	18	24,3%	39	52,7%	17	23,0%
Позитивна переоцінка	18	24,3%	35	47,3%	21	28,4%

Як можна побачити з таблиці 2.2.5, переважає середній рівень прояву стрес-долаючої поведінки, що в даному випадку входить в допустимі норми, оскільки в іншому випадку постало б питання професійної придатності працівників.

У 71,6% виражений середній рівень конфронтації, що в свою чергу проявляється в спробах вирішити проблему за рахунок поведінкової активності, проте недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість може тільки ускладнити ситуацію.

У 67,6% виражений середній рівень самоконтролю, що в свою чергу може сприяти в екстрених ситуаціях мінімізації впливу емоцій на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий самоконтроль.

58,1% респондентів має виражене прийняття відповідальності, тобто прагнення зрозуміти залежність власними діями і їх наслідками, готові аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках.

За шкалами дистанціювання 51,3% та втеча-уникнення 39,2% ми бачимо помітну різницю, оскільки перший варіант передбачає подолання переживань через суб'єктивне зниження значущості ситуації, та ступеня емоційного включення, а втеча-уникнення може включати такі захисні реакції, як фантазування, відсторонення від проблеми та відволікання.

Високий рівень прояву спостерігаємо у 41,9% - дистанціювання, й аналогічно втеча-уникнення – 40,5%. Високий рівень вже може свідчити про ймовірність знецінення власних переживань, недооціненні значущості та дієвості подолання проблемної ситуації. Також може супроводжуватися ймовірністю накопичення, короткостроковий ефект від зроблених дій, що не принесе в кінці розв'язання проблеми.

У 28,4% респондентів спостерігається високий рівень позитивної переоцінки та пошук соціальної підтримки. Тобто респонденти можуть позитивно переосмислити проблемну ситуацію, розглядати, як стимул для власного зростання, так і недооцінити власні можливості. Соціальна



підтримка може стати ресурсом для вирішення проблеми, так і сформувати залежну позицію й надмірні очікування по відношенню до інших.

27,0% респондентів мають високий рівень самоконтролю, що є хорошим вмінням під час екстрених ситуацій, та з негативними наслідками у самої особистості, що приведе до надмірної вимогливості до себе.

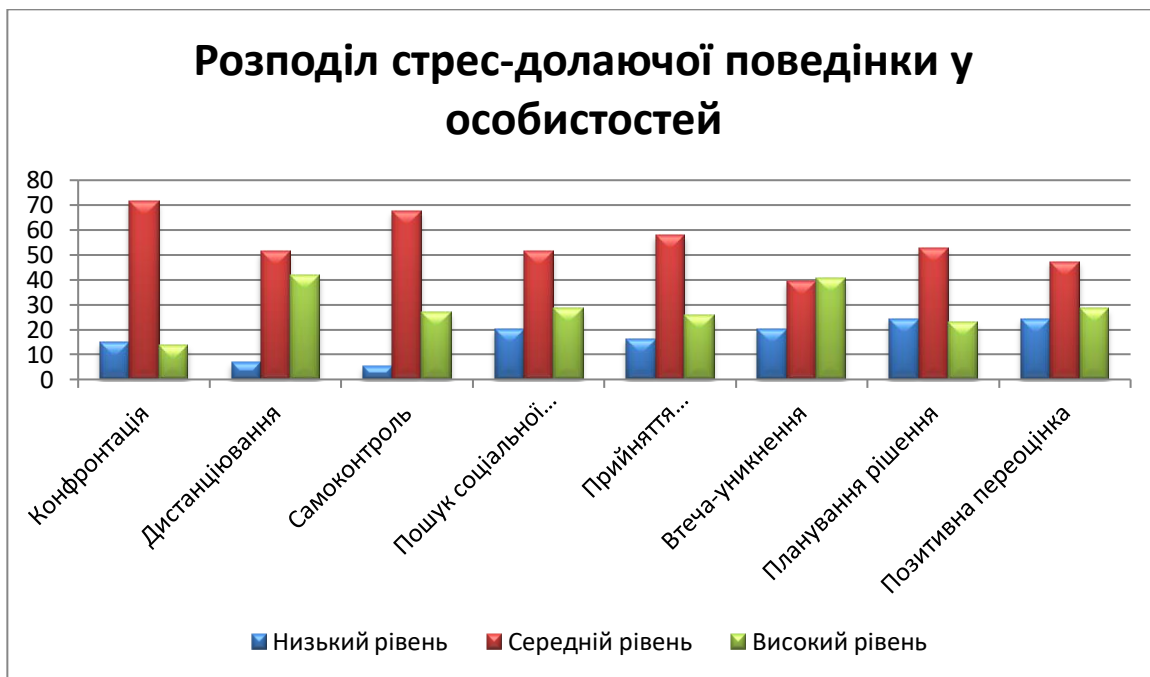


Рис. 2.2.4. Відсотковий розподіл показників за методикою Р. Лазаруса та С.Фолмана

Також можемо спостерігати низький рівень прояву планування рішення 24,3% та відповідно позитивної переоцінки у 24,3%. У власних діях респондент може сподіватися на гірший результат, також не врахувати об'єктивні умови, минулий досвід та наявні ресурси. Найменша кількість респондентів має низький рівень дистанціювання – 6,8% та самоконтроль – 5,4%, оскільки відповідаючи вимогам професійної придатності респонденти даної вибірки не можуть відсторонитися від проблеми та відпустити ситуацію без варіанту рішення.

Результати проведення методики **діагностики психологічного здоров'я О.В. Козлова** знаходяться в таблиці 2.2.6.

Результати респондентів за методикою діагностики «психологічного здоров'я» (О.В. Козлова)

Вектори	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть чол	%	К-сть чол	%	К-сть чол	%
Стратегічний	7	9,5%	28	37,8%	39	52,7%
Просоціальний	14	18,9%	47	63,5%	13	17,6%
Я-вектор	13	17,5%	46	62,2%	15	20,3%
Творчий	17	23,0%	29	39,2%	28	37,8%
Духовний	8	10,8%	46	62,4%	20	27,0%
Інтелектуальний	6	8,1%	31	41,9%	37	50%
Сімейний	19	25,7%	46	62,2%	9	12,1%
Гуманістичний	33	44,6%	37	50	4	5,4%

Таким чином, аналізуючи отримані нами дані, можемо зробити висновок, що більшості респондентів характерний оптимальний середній рівень за направленістю вектора. У 63,5% респондентів виражений просоціальний вектор, що проявляється у прагненні бути собою, також він сприяє духовному розвитку особистості, як ми і бачимо у прояві 62,4%. У 62,2% респондентів яскраво виражений сімейний вектор та Я-вектор. Тобто досліджувані мають такі особистісні властивості, як відкритість, впевненість в собі та власних силах, прагнення працювати та приймати рішення разом з іншими людьми. Прояв у 50% респондентів гуманістичного рівня свідчить про поступливість, м'якість, тактичність, високу нормативність поведінки. Як ми бачимо з результатів більшості притаманний прояв стратегічного вектору, на середньому рівні становить 37,8% респондентів.

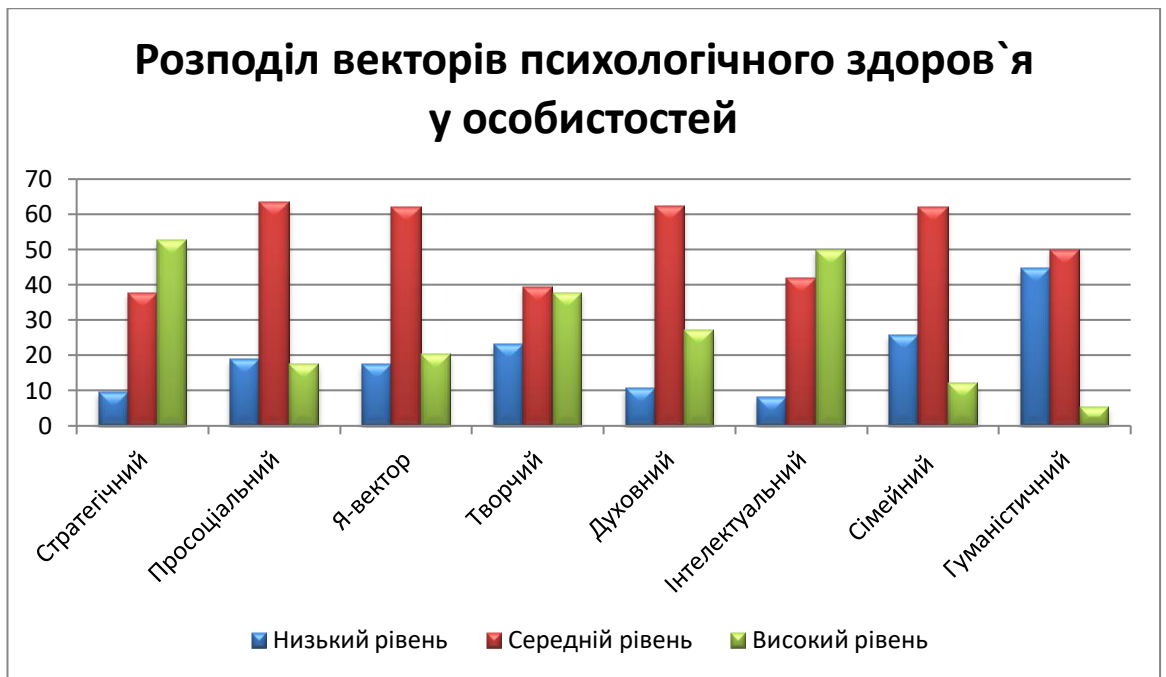


Рис. 2.2.5. Відсотковий розподіл показників за методикою О.В. Козлова

Для респондентів високого рівня, а саме 52,7% респондентів притаманний також стратегічний прояв, тобто можуть легко встановлювати міжособистісні контакти, проявляють ділову спрямованість, наполегливість в досягненні поставлених цілях, можуть бути також прямолінійними. Також ми бачимо прояв інтелектуального вектору у 50%, що можна простежити в кмітливості, абстрактному мисленні та підприємливості.

Творчий вектор на низькому рівні виражений у 23,0% оскільки наявність великої фантазії, мрійливості не є значимим для специфіки діяльності працівників. Найбільш вираженими є гуманістичний 44,6% та сімейний 25,7% вектор. Тобто є низький прояв залежності від думки і вимог групи, низька соціабельність, безпосередність й невпевненість у власних діях.

Отже, було проаналізовано рівень стресу, відповідно рівні прояву копінг-стратегій та досліджено показники психологічного здоров'я у авіадиспетчерів, тому переходимо до математичної обробки отриманих результатів.

### 2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження

В ході математично-статистичної обробки отриманих даних дослідження спочатку необхідно провести кореляційний аналіз з метою встановлення значимих зв'язків між копінг-стратегіями та факторами психологічного здоров'я. Наступним буде проведено порівняння середніх, базуючись на значимих кореляційних зв'язках.

Проводячи кореляційний аналіз нам потрібно обрати коефіцієнт кореляції. Вибір залежить від типу розподілу даних: якщо розподіл нормальний, то обираємо коефіцієнт кореляції Пірсона, а якщо змінні мають відхилення від нормального розподілу, то коефіцієнт Спірмена (Додаток В).

Оскільки перевіривши тип розподілу даних й виявлено нормальний розподіл, то нами було застосовано критерії Пірсона. Отримані результати значимих кореляцій представлені нижче та загальні показники розміщені в Додатку Д.

Для початку проаналізуємо отримані кореляції між показниками «Шкали психологічного стресу» та копінг-стратегіями (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1.

Представлення значимих кореляцій показників рівню психологічного стресу (Тест PSM – 25) з копінг-стратегіями (за методикою С.Хобфолла)

Показники		Вступ в соціальний контакт	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Агресивні дії
Рівень стресу	Показник кореляції	,262*	,267*	,346**	,324**	,286*
	Показник значимості	,024	,022	,003	,005	,014

З таблиці 2.3.1 бачимо, що кореляція показника рівня стресу має прямий зв'язок з показниками копінг-стратегій. Високий рівень стресу прямо пов'язаний з вступом в соціальний контакт, оскільки переживаючи сильні

емоції, людина як соціальна одиниця, схильна шукати, створювати та приєднуватись до групи для вирішення проблеми. Таким чином об'єднавшись можна знайти однодумців й поділитись переживаннями. Кореляція обережні дії має прямий зв'язок, тому що обираючи варіант вирішення проблеми йде розгляд запасних та альтернативних виходів з ситуації, яка складеться. Якщо є обмеження в часі, то кількість варіантів може бути відносно невеликою. Таким чином можуть проявитися імпульсивні дії, як ми бачимо кореляція також в прямому зв'язку. Імпульсивні дії допомагають швидко зорієнтуватися, щоб не втратити час, та обрати модель поведінки відповідно актуальній ситуації. Показник уникнення в прямій кореляції з рівнем стресу. Адже це може проявлятися в тому, що людина вільно обирає, з чим працювати чи взаємодіяти, якщо є альтернативні варіанти, то буде обирати більш зручний та вигідний. Оскільки ми бачимо високий рівень стресу, то як умову приймаємо високий рівень емоційної напруги та психологічного стану, таким чином є прямий зв'язок з тенденцією відчувати негативні почуття й проявляти їх у роздратуванні до інших, злості, розчарування та невдоволення.

У таблиці 2.3.2 представлена наступна кореляція між показниками процесу життя, рівнем стресу та копінг-стратегіями.

Таблиця 2.3.2

Кореляційні зв'язки між процесом життя (за методикою Д.О. Леонтєва) та копінг-стратегіями (за методикою С.Хобфолла)

Показники		Рівень стресу	Асертивні дії	Вступ в соціальний контакт	Агресивні дії	Конфронтація
Процес життя	Показник кореляції	-,313**	,260*	-,316**	-,264*	-,298**
	Показник значимості	,007	,025	,006	,023	,010

Як ми бачимо, кореляція показника процесу життя має прямий зв'язок з асертивними діями та обернений з рівнем стресу, вступом в соціальний

контакт, агресивними діями та конфронтацією. Зв'язок з асертивними діями підтверджує прагнення людини вирішувати будь-які питання згідно соціальних норм, легше знаходити шляхи до порозуміння й підтримувати рівноправні стосунки та запобігати маніпуляціям. З оберненого зв'язку рівня стресу ми можемо зробити висновок, що коли особистість сприймає сам процес власного життя таким, як цікаве, емоційно насичене й наповнене сенсом то рівень стресу буде низьким. Вступ в соціальний контакт буде також виключно за інтересами, адже маючи задовольняючий рівень процесу життя, зазвичай особистість комфортно проводить час сама з собою. Відповідно знижується ризик застосування агресивних дій по відношенню до інших та зменшується кількість негативних відчуттів при невдачах у взаємодії. Обернений зв'язок з конфронтацією в даному випадку свідчить про адаптивну стратегію, оскільки вона забезпечує здатність особистості чинити опір труднощам, планувати дії та прогнозувати результат.

У таблиці 2.3.3 представлена наступна кореляція між показниками копінг-стратегії, рівнем стресу та психологічного здоров'я, такими як: локус контролю-Я та духовний вектор.

.Таблиця 2.3.3

Кореляційні зв'язки між прийняттям відповідальності (за методикою Р. Лазаруса) та психологічного здоров'я (за методикою Д.О. Леонтьєва та О.В. Козлова)

Показники		Рівень стресу	Локус контролю-Я	Духовний вектор
Прийняття відповідальності	Показник кореляції	,515**	-,311**	-,243*
	Показник значимості	,001	,007	,037

З таблиці 2.3.3 бачимо, що показник прийняття відповідальності має високий зв'язок з рівнем стресу. Тобто можна сказати, що чим більшою буде відповідальність, що інтерпретується як визнання особистістю власної ролі у

виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразною самокритикою та самозвинуваченням, то тим вищим буде прояв рівню стресу, що проявляється в невинуватій самокритиці, переживанні почутті провини та незадоволеності собою, що в свою чергу є ризиком розвитку депресивних станів. Таким чином особистість важко сприйматиме негативні наслідки власних дій тому буде схильна відчувати ще більше напруження та зростатиме рівень стресу.

Також ми отримали обернений зв'язок прийняття відповідальності з показниками локус контролю-Я та духовний вектор. З цього слідує, чим більшої відповідальності приймає особистість, що характеризує її як готову аналізувати свою поведінку, шукати залежність між власними діями та їх наслідками, тим менше вона може включатись в неактуальні ситуації, не бути братися за вирішення абсолютно всіх питань. Особистість більше прикладе зусиль де зможе чудово розкрити власні інтелектуальні знання й проявить сміливість. Обернений зв'язок з духовним вектором свідчить про те, що в житті обставини які складаються можуть приводити до ігнорування морально-етичних цінностей й людина починає діяти відносно власних егоїстичних намірів. Приймаючи відповідальність особистість може проявити недовіру, нехтуватиме аналізом власних дій й вчинити досить бездумно.

Нижче наведена наступна кореляція в таблиці 2.3.4.

Таблиця 2.3.4

Кореляційні зв'язки між позитивною переоцінкою (за методикою Р. Лазаруса) та психологічного здоров'я (за методикою О.В. Козлова)

Показники		Просоціальний вектор	Стратегічний вектор
Позитивна переоцінка	Показник кореляції	,245*	,241*
	Показник значимості	,035	,038

Отже, з таблиці 2.3.4 ми бачимо, що отримані результати респондентів мають прямий зв'язок. Це означає, що чим більшою є позитивна переоцінка ситуації, тим більше проявляється просоціальний вектор. Тобто, людина осмислюючи проблемну ситуацію намагається максимально перетворити її в хороший досвід на майбутнє, також емоційно відчуває та проживає ситуацію. Вона може ділитися з своїм оточенням інсайтами, сприймати нові зміни та нові ідеї. Стратегічний вектор підтверджує направленість в досягненні можливостей, тобто особистість зробивши позитивну переоцінку буде рухатися далі й встановлювати нові цілі.

У таблиці 2.3.5 представлена наступна кореляція між показниками дистанціювання, творчим вектором та локус контролю-Життя.

Таблиця 2.3.5

Кореляційні зв'язки між дистанціюванням (за методикою Р. Лазаруса) та психологічним здоров'ям (за методикою О.В. Козлова та Д.О. Леонтєва)

Показники		Творчий вектор	Локус контролю-Життя
Дистанціювання	Показник кореляції	,287*	,240*
	Показник значимості	,013	,040

З таблиці 2.3.5 ми отримали прямий зв'язок дистанціювання з показниками творчого вектору та локус контролю-Життя. Дистанціювання пов'язане зі зниженням значущості емоційного включення, з характерним використанням раціоналізації, перемикання уваги, гумору та відсторонення. Пряма кореляція з творчим вектором підтверджує багату уяву, здатність занурення у власні ідеї які допоможуть справитися з особистісними переживаннями на одинці. Локус контролю-Життя при високих балах сприяє у виборі особистості вільно приймати рішення та реалізувати їх, навіть якщо ситуація вийшла з під контролю, особистість може дистанціюватися, обдумати варіанти рішення та повернутися вже з певним планом дій.



Як зрозуміло з табл. 2.3.6, значимі кореляційні зв'язки встановлено між показниками самоконтроль та Я-вектор.

Таблиця 2.3.6

Кореляційні зв'язки між самоконтролем (за методикою Р. Лазаруса) та Я-вектором (за методикою О.В. Козлова)

Показники		Я-вектор
Самоконтроль	Показник кореляції	,244*
	Показник значимості	,037

З таблиці 2.3.6, ми отримали пряму кореляцію між показниками самоконтролю та Я-вектору. Самоконтроль передбачає прагнення особистості приховати власні переживання від оточення, що дасть можливість уникнути імпульсивних вчинків. Високий показник Я-вектору сприятиме застосуванню інтелектуальних знань у вирішенні проблеми, й слугуватиме ще одним стимулюючим фактором тримати власний емоційний стан під контролем. Проте такі результати можуть свідчити про страх саморозкриття, недовіру до оточуючих та тільки збільшити з часом внутрішню напругу.

Останніми розглянемо значимі кореляційні зв'язки між показниками конфронтації та результативністю життя, що відображені в таблиці 2.3.7.

Таблиця 2.3.7

Кореляційні зв'язки між конфронтацією (за методикою Р. Лазаруса) та результативністю життя (за методикою Д.О. Леонтєва)

Показники		Результативність життя
Конфронтація	Показник кореляції	-,286*
	Показник значимості	,007

З таблиці 2.3.7 ми спостерігаємо обернену кореляцію між показниками конфронтації та результативністю життя. Конфронтація передбачає певні спроби вирішення проблеми за рахунок поведінкової активності проте вона не завжди може бути цілеспрямованою. Таким чином чим більша вираженість конфронтації, що проявляється в невиправданій завзятості, певній ворожості, тим нижчим буде показник результативності життя. Що в свою чергу характеризується незадоволеністю прожитою частиною життя. І навпаки чим більше людина прагне здійснити в своєму житті, реалізує бажане, тим нижчий буде показник конфронтації, адже особистість буде обирати конкретні дії, шукати можливості й досягати бажаного, що також приведе до задоволеності самореалізації.

Отже, підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що рівень стресу який провокує вираженість певної копінг поведінки тісно пов'язані з станом психологічного здоров'я особистості.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку працівників управління повітряного руху, яка складалася з 74 респондентів – авіаційних диспетчерів (62 чоловіків та 15 жінок) віком від 30 до 43 років, стажем 7 – 20 років Міжнародного аеропорту «Бориспіль» міста Бориспіль. У дослідженні погодились брати участь працівники з шести змін. Дослідження в основі має декілька етапів: теоретичний, організаційний та аналіз результатів із застосування математично-статистичних методів.

Для діагностики копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я було застосовано такі психодіагностичні методики: анкета «Психологічні наслідки пандемії», тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва, опитувальник стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» С. Хобфолла, шкала психологічного стресу PSM – 25, опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, методика діагностики психологічного здоров'я О.В. Козлова.

За обраними методиками було проаналізовано та проінтерпретовані групові результати. Згідно анкети психологічних наслідків пандемії було встановлено, що 58,1% респондентів вважають ситуацію в Україні неконтрольованою, безладною та дезорієнтованою. 67,6% вважають інформацію ЗМІ нав'язливою та лавиноподібною. Високий рівень ризиків пов'язаний у 64,8% з відчуттям небезпеки, страхом втрати близьких та робочого місця. До позитивних моментів 31,1% відносять розвиток онлайн-освіти, електронну документацію, та вдосконалення системи охорони здоров'я.

Результати рівня стресу свідчать про те, що у більшості респондентів 58,1% низький рівень, 28,4% мають середній рівень та у 13,5% високий рівень. Тобто респонденти відчувають певний психологічний дискомфорт, вже є необхідність застосовувати засоби й методи для зниження психологічної напруги та розвантаження.

Результати за методиками дослідження копінг-стратегій демонструють у 29,8% високий рівень прояву пошуку соціальної підтримки, також 29,7% уникнення та асертивні дії у 26%. На середньому рівні вираженими є маніпулятивні дії у 75,7%, обережні дії у 64,9% та імпульсивні дії 59,5%. На низькому рівні у 36,5% респондентів виражений вступ у соціальний контакт, та асоціальні дії у 29,8% також агресивні дії виражені у 31,1%. За додатковою методикою стрес-долаючої поведінки, було виявлено на високому рівні прояв дистанціювання у 41,9% та втеча-уникнення 40,5%, що може свідчити про відсторонення від проблеми та відволікання. На середньому рівні виражений прояв конфронтації у 71,6%, що проявляється через недостатню цілеспрямованість. На середньому рівні бачимо прояв самоконтролю у 67,6% та прийняття відповідальності у 58,1%, що може сприяти в екстрених ситуаціях мінімізації впливу емоцій на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки та прагнення аналізувати власні дії і їх наслідки. Також можемо спостерігати низький рівень прояву планування рішення 24,3% та відповідно позитивної переоцінки у 24,3%. У власних діях респондент може сподіватися на гірший результат, також не врахувати об'єктивні умови, минулий досвід та наявні ресурси. Найменша кількість респондентів має низький рівень дистанціювання – 6,8% та самоконтроль – 5,4%, оскільки відповідаючи вимогам професійної придатності респонденти даної вибірки не можуть відсторонитися від проблеми та відпустити ситуацію без варіанту рішення.

За методикою діагностики психологічного здоров'я було виявлено на середньому рівні у 63,5% респондентів виражений просоціальний вектор, що проявляється у прагненні бути собою, також він сприяє духовному розвитку особистості, як ми і бачимо у прояві 62,4%. У 62,2% респондентів яскраво виражений сімейний вектор та Я-вектор. Тобто досліджувані мають такі особистісні властивості, як відкритість, впевненість в собі та власних силах, прагнення працювати та приймати рішення разом з іншими людьми. 52,7% респондентам притаманний стратегічний прояв, вони можуть легко встановлювати міжособистісні контакти, проявляють ділову спрямованість та

наполегливість в досягненні поставлених цілях. Найбільш вираженими є гуманістичний у 44,6% та сімейний у 25,7% вектор. Тобто є низький прояв залежності від думки і вимог групи, низька соціабельність, безпосередність й невпевненість у власних діях.

Результати отримані за допомогою методики сенсожиттєвих орієнтацій, вказують на те, що переважна більшість опитуваних респондентів мають середній рівень загальної усвідомленості життя – 68,9%, тобто пошук сенсу життя, задоволеність сьогоденням, впевненість у власних силах дозволяють відчувати себе щасливими. Оскільки результативність мають 46% респондентів можна припустити вплив стресових ситуацій, які певним чином є обмежувальними чинниками на даний час. Високий рівень локус контролю-Я діагностовано у 32,4 респондентів, що свідчить про самоприйняття, гнучкість поведінки. Таким чином бачимо це у підтверджені результативності життя 27%. У 23% респондентів виражений локус контролю-Життя, який відображає наявність впливових зовнішніх факторів, в нашому випадку це пандемія, наслідком чого процес життя 21,6% переважає над цілями в життя 6,7%.

Отже, підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що рівень стресу який провокує вираженість певної копінг поведінки тісно пов'язаний зі станом психологічного здоров'я особистості. Для розкриття мети дипломної роботи було також застосовано математичну обробку даних. В результаті застосування кореляційного аналізу було встановлено значимі кореляційні зв'язки між показниками, що підтвердило зв'язок копінг-стратегій з психологічним здоров'я у авіадиспетчерів.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

#### 3.1 Психокорекційна програма зниження рівня копінг-стратегій

З емпіричного дослідження ми встановили, що копінг-стратегії є фактором психологічного здоров'я. Тому необхідно розробити тренінгову програму в основі якої лежить зниження рівня прояву долаючої поведінки. В першу чергу необхідно зменшити рівень стресу, що підвищує копінг реакції, та як наслідок погіршує загальний психологічний стан особистості.

Професія авіаційного диспетчера передбачає діяльність з підвищеною емоційною напругою. Актуальний стан пандемії завдав додаткового стресу, що має негативний вплив на результативність та професійну діяльність особистостей. Якщо вплив стресової ситуації не взяти під контроль та не почати працювати з ним, то це може привести навіть до дезадаптації та психологічного вигорання. Тому психологічна програма корекційної роботи має допомогти ефективно справлятися з стресовими ситуаціями.

Психокорекційна програма розроблена відносно отриманих результатів й висновків під час дослідження. В ході емпіричного дослідження, ми виявили основні показники на які буде спрямована психологічна програма тренінгу, а саме: зниження рівню стресу; підвищення показників психологічного здоров'я: цілі в житті та процес життя; та зниження рівня прояву копінг-стратегії до адаптивного: обережні дії, імпульсивні дії, самоконтроль, прийняття відповідальності та втеча-уникнення. Таким чином ми обрали 10 досліджуваних, у яких спостерігалися високі рівні за досліджуваними показниками.

Заняття проводились один раз в тиждень, з тривалістю 1,5-2 години. Нам було важливо сформувати навички опору стресу, скоригувати стереотипну поведінку, звернути локус контролю на себе, віднайти власні

цілі й прагнення та сенс професійної діяльності, розглянути сильні та слабкі сторони копінг-стратегій, обговорити суб'єктивні характеристики копінгів з важкими ситуаціями в професії, взяти ресурс з долаючої поведінки та відкрити конструктивну копінг-поведінку. Розроблена психокорекційна програма має конкретну структуру та мету проведення. Для зручності ми створили блоки відповідно кожної зустрічі, повна програма розміщена в додатках.

#### Блок 1

Вступ. Введення в проблему тренінгу
Введення в проблему копінг-поведінки в контексті особистої і професійної успішності, збереження здоров'я і суб'єктивного благополуччя. Інформування учасників про конструктивну і неконструктивну поведінку, розширення уявлень про широкий спектр копінг-поведінки, критерії її конструктивності, залежності копінг-поведінки від особистих (когнітивних і поведінкових) зусиль і своїх проблем, яка залежить від контролю самої людини; підвищення впевненості в можливості кращого розуміння та управління власної копінг-поведінки.

#### Блок 2

Типові професійно важкі ситуації.
Обговорення з учасниками важких ситуацій на роботі і їх суб'єктивних репрезентацій в залежності від професійного досвіду. Вправи, спрямовані на усвідомлення індивідуальних відмінностей в суб'єктивних образах і інтерпретаціях ПТС. Основними параметрами оцінки ПТС були: значимість, контрольованість, повторюваність, труднощі подолання, напруженість. Далі здійснюється вибір типових професійно важких ситуацій для учасників, які перебувають на певному етапі професіоналізації. Проводяться вправи на усвідомлення спрямованості копінг-поведінки в ПТС. Здійснюється аналіз копінг-стратегій, пошук сильних і слабких сторін даного типу подолання, співвіднесення поведінки з особистими цінностями і цілями, пошук аналогів в поведінці інших людей і життєвих установках.

### Блок 3

Обговорення важливості суб'єктивних характеристик копінгів з професійно важкими ситуаціями

Групова дискусія про роль особистості і стресогенних ситуацій у виборі стратегій копінг-поведінки з метою розширення уявлень про особистісно-ситуаційний контекст копінг-поведінки. Підводячи підсумки проведеної роботи в учасників підвищується мотивація до самозмін і освоєння конструктивних копінг-стратегій.

### Блок 4

Робота з професійною ідентичністю і сенсами професійної діяльності.

В даному блоці розглядаються цілі професійної діяльності, фактори привабливості професії. Вправи, спрямовані на усвідомлення справжніх і несправжніх сенсів професіоналізації. Обговорення важливості визначення мети для побудови усвідомлених стратегій життєвого і професійного початкового розвитку. Вправа «Древо цілей» - метод схематичного позначення цілей, актуальних в даний час і службовців для досягнення ключових цілей в різних сферах життєдіяльності.

### Блок 5

Ресурси копінг-поведінки.

Обговорення ресурсної бази учасників: аналіз наявних ресурсів стресостійкості, навчання ресурсно-інвестиційній копінг-поведінці. У стані аутогенного занурення здійснюється закріплення доступності зафіксованих ресурсів і можливості їх використання в стресогенних ситуаціях

### Блок 6

Бар'єри самозміни і освоєння конструктивної копінг-поведінки.

Навчання конструктивної копінг-поведінки. Обговорення особистих бар'єрів і труднощів реалізації конструктивних копінг-стратегій в житті і професійній діяльності. Використання технік когнітивного переструктурування для виправлення не раціональних переконань, поглиблення розуміння глибинних причинно-наслідкових зв'язків між суб'єктивним баченням ситуації і мобілізацією ресурсів копінг-поведінки. Під час обговорення типових ситуацій формуються вміння раціонально репрезентувати скрутні ситуації. На основі нового бачення та інтерпретації важких ситуацій проводиться гра в ході якої досягається більш гнучка і конструктивна поведінка в залежності від стресогенних ситуацій.



### 3.2 Динаміка змін показників копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я в результаті застосування тренінгової програми

Для встановлення динаміки змін між показниками стресу, копінг-стратегій та рівнем психологічного здоров'я у авіадиспетчерів до та після тренінгу, було запропоновано повторно здійснити діагностику за методиками. Оскільки сенс нашого дослідження полягав у визначенні рівня прояву копінг-стратегій, то відповідно ми обирали для розробки психокорекційної програми високі показники. Таким чином з загальної кількості респондентів ми обрали 10 чоловік у яких був високий рівень стресу, та переважна більшість високих показників копінг-стратегій.

Після проведення повторного тестування, ми отримали результати за «Шкалою психологічного стресу PSM-25» Н.Є. Водоп'яною. Наведений порівняльний аналіз результатів респондентів в табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Групові результати за шкалою психологічного стресу PSM-25  
Н.Є. Водоп'яною до та після тренінгу

Шкала	До				Після			
	Середній рівень		Високий рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Рівень стресу	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	-	-	10	100	4	40	6	60

Отже, з даної таблиці ми бачимо, що після тренінгового впливу високий рівень стресу дещо зменшився з 100% до 60%. Також ми бачимо, що у респондентів з'явився середній рівень стресу у 40%. Тобто підібрана програма психологічного тренінгу вплинула на суб'єктивне відчуття стресу в обраної вибірки.

Для наочної демонстрації ми зобразили результати за «шкалою психологічного стресу PSM-25» на рисунках 3.2.1 та 3.2.2:

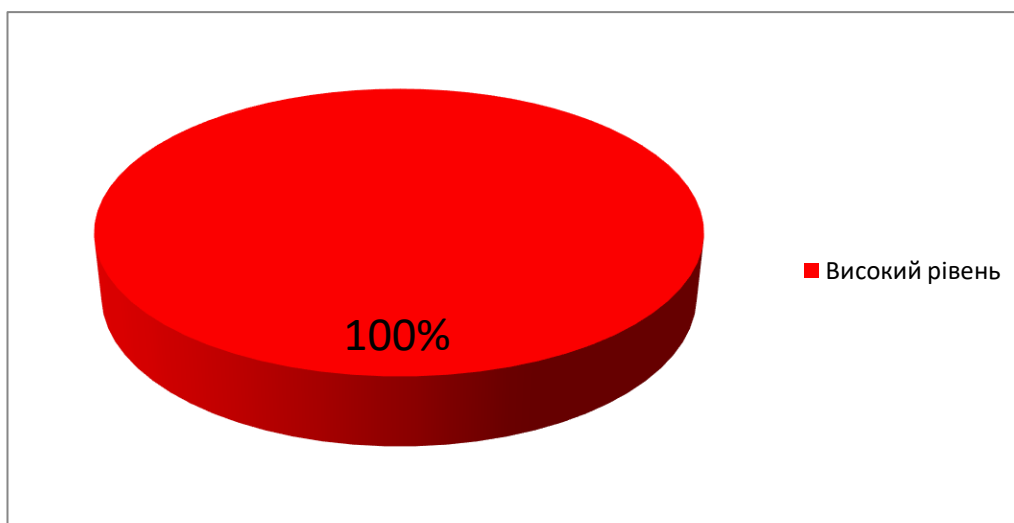


Рис. 3.2.1 Групові результати вибірки у відсотках за «шкалою психологічного стресу PSM-25» до тренінгу

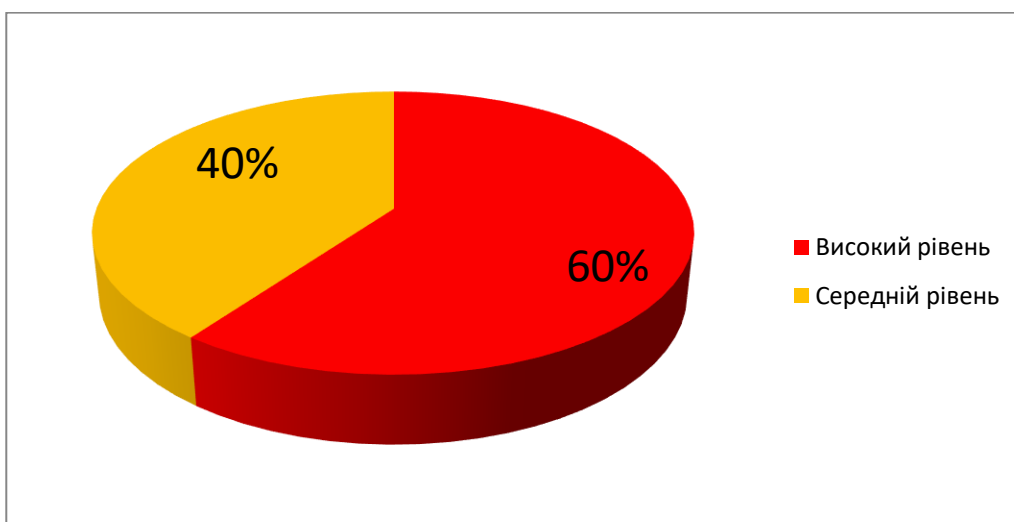


Рис. 3.2.2 Групові результати вибірки у відсотках за «шкалою психологічного стресу PSM-25» після тренінгу

Для розуміння чи є значимими результати ми також провели аналіз порівняння середніх з застосуванням t-критерію Стьюдента для парних вибірок, які відображені в таблиці 3.2.2

Результати порівняння досліджуваних До та Після тренінгу з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Рівень стресу		Значимість t-критерію
Середні значення (До тренінгу)	Середні значення (Після тренінгу)	
163,9	156,4	,004

Таким чином, отримані результати з таблиці 3.2.2, свідчать що отримана відмінність є значимою. Це дуже гарний результат, адже під час тренінгу вибірка була ознайомлена з поняттям стресу, чинниками його виникнення, властивими ознаками та видами. Відносно отриманого розуміння було сформовано спроби подолання стресового стану, формування вмінь адаптовуватися до ситуації. Було звернуто увагу особистостей на формування власної відповідальності за життя, здоров'я та емоції. В 40% респондентів вдалося підвищити рівень стресостійкості та розширити погляд на внутрішні установки, які приводять до певного реагування на стресові ситуації. Важливим фактором тренінгу було сформувані практичні навички саморегуляції власного емоційного стану. Відповідно отриманих результатів, можемо зробити висновок, що нам це вдалось.

Наступною методикою у порівняльному аналізі є «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтєва. Дані з результатами наведені в таблиці 3.2.3.

Групові результати за тестом сенсожиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва  
до та після тренінгу

Шкала	До						Після					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Цілі в житті	4	40	4	40	2	20	1	10	8	80	1	10
Процес життя	5	50	5	50	-	-	1	10	9	90	-	-

Згідно з таблицею 3.2.3, ми отримали підвищення результатів за показниками цілі в житті та процес життя після проведення тренінгової програми. Як ми бачимо, до тренінгу показник цілі в житті переважав на низькому та середньому рівні прояву у 40% респондентів відповідно. Після тренінгу показник виріс до 80% з середнім рівнем прояву. Адже було застосовано техніки та методики на спрямування фокусу уваги в актуальний момент. Ми звернули увагу на постановку цілей, що життя продовжується навіть в період пандемії, й якщо реалізовувати цілі в теперішньому часі не легко та ризиковано, то завжди потрібно розглядати їх на перспективу. Показник процес життя тісно пов'язаний з цілями в житті, також ми бачимо підвищення середнього рівню до 90% у респондентів. Для підвищення рівню застосовували техніки для надання сенсу досягнень в минулому та звертали увагу стосовно направленості в майбутнє. Таким чином респонденти сконцентрували власну увагу на житті в сьогодні.

Для наочної демонстрації ми зобразили результати за «тестом сенсожиттєвих орієнтацій» на рисунках 3.2.3 та 3.2.4:

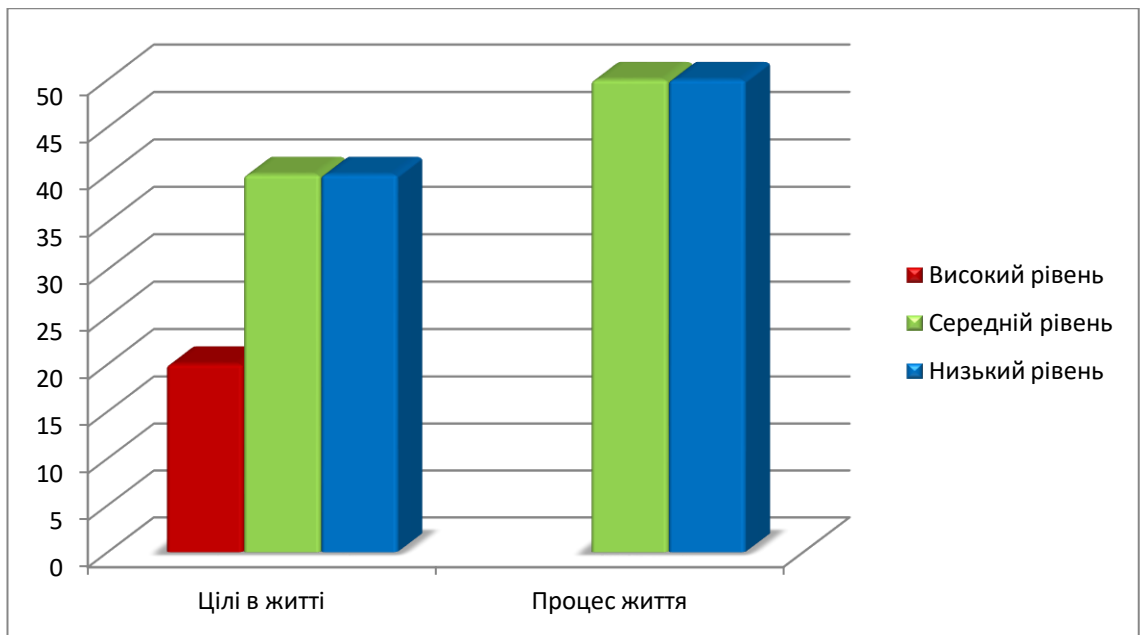


Рис. 3.2.3 Групові результати вибірки у відсотках за «тестом сенсожиттєвих орієнтацій» до тренінгу

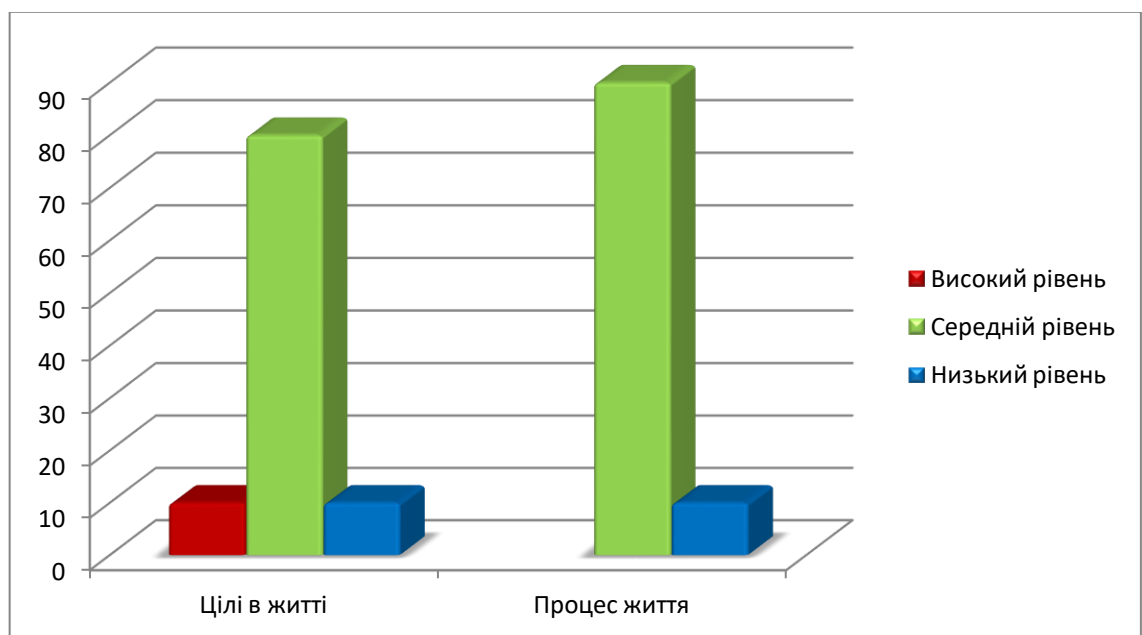


Рис. 3.2.4 Групові результати вибірки у відсотках за «тестом сенсожиттєвих орієнтацій» після тренінгу

З створених таблиць 3.2.3 та 3.2.4 групових результатів, краще бачимо різницю показників до та після проведення тренінгу. Також ми провели математичну обробку й отримали значимість t-критерію, результат відображений в таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4

Результати порівняння досліджуваних До та Після тренінгу з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Шкала	Середні значення (До тренінгу)	Середні значення (Після тренінгу)	Значимість t- критерію
Цілі в житті	27,5	30,5	,008
Процес життя	25,2	27,7	,004

Отже, виходячи з таблиці 3.2.4 результати досліджуваних до та після тренінгу є значимими. Тобто респонденти переглянули власні цілі, зайнялись новими, а саме розглянули власні ресурси та можливості для здійснення та реалізації. Й відповідно збільшили позитивно емоційними подіями процес життя.

Зробивши порівняльний аналіз стресу та показників психологічного здоров'я, ми можемо порівнювати рівні прояву копінг-стратегій. Дані з результатами наведені нижче в таблиці 3.2.5.

Таблиця 3.2.5

Групові результати за методикою діагностики копінг-стратегій С.

Хобфолла та Р. Лазаруса до та після тренінгу

Шкала	До				Після			
	Середній рівень		Високий рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Обережні дії	2	20	8	80	4	40	6	60
Імпульсивні дії	3	30	7	70	5	50	5	50
Самоконтроль	4	40	6	60	5	50	5	50
Прийняття відповідальності	2	20	8	80	3	30	7	70
Втеча-уникнення	4	40	6	60	6	60	4	40

З таблиці 3.2.5, ми бачимо, що високі рівні прояву копінг-стратегій під впливом психокорекційного тренінгу мають зміни в зниженні до середнього рівню. Більших змін підлягли такі копінги, як обережні дії з 80% до 60%, імпульсивні дії з 70% до 50% та втеча-уникнення з 60% до 40%. Це дуже гарний результат, оскільки пройшовши тренінг, респонденти змогли по іншому розглядати ситуацію, почали швидше шукати варіанти альтернативних рішень та готуватися до ризиків у важких ситуаціях. Також важливим моментом є прийняття відповідальності за наслідки, тобто показник втеча-уникнення після тренінгу вже передбачає не уникнення проблеми, а розгляд ситуації з різних сторін.

Для наочної демонстрації ми зобразили результати за «тестом сенсожиттєвих орієнтацій» на рисунках 3.2.5 та 3.2.6:

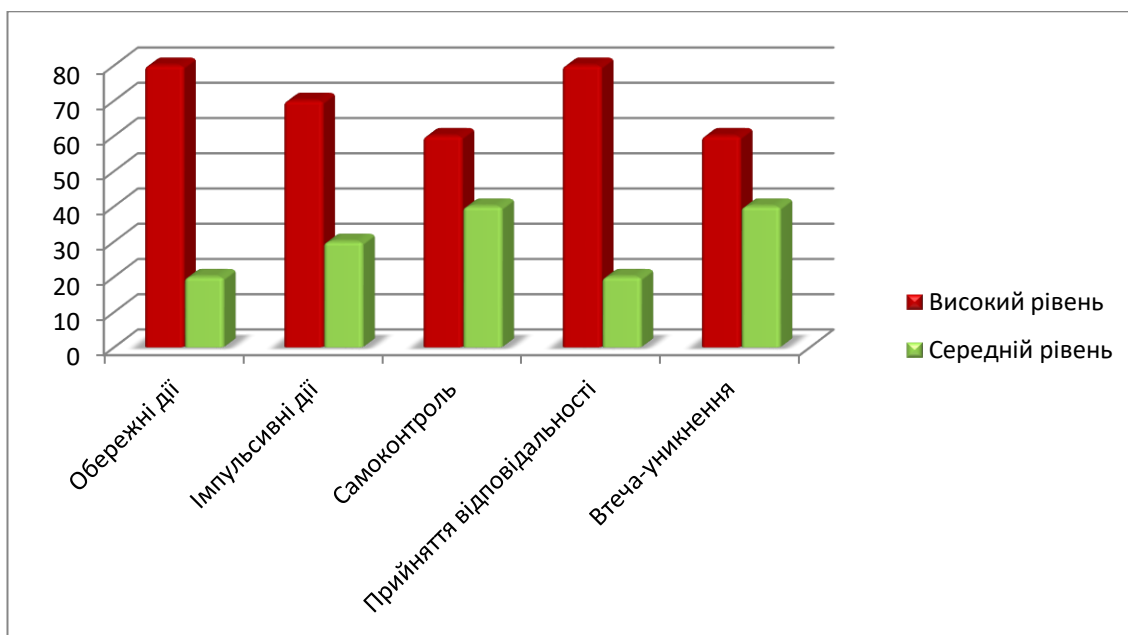


Рис. 3.2.5 Групові результати вибірки у відсотках за методикою діагностики копінг-стратегій до тренінгу

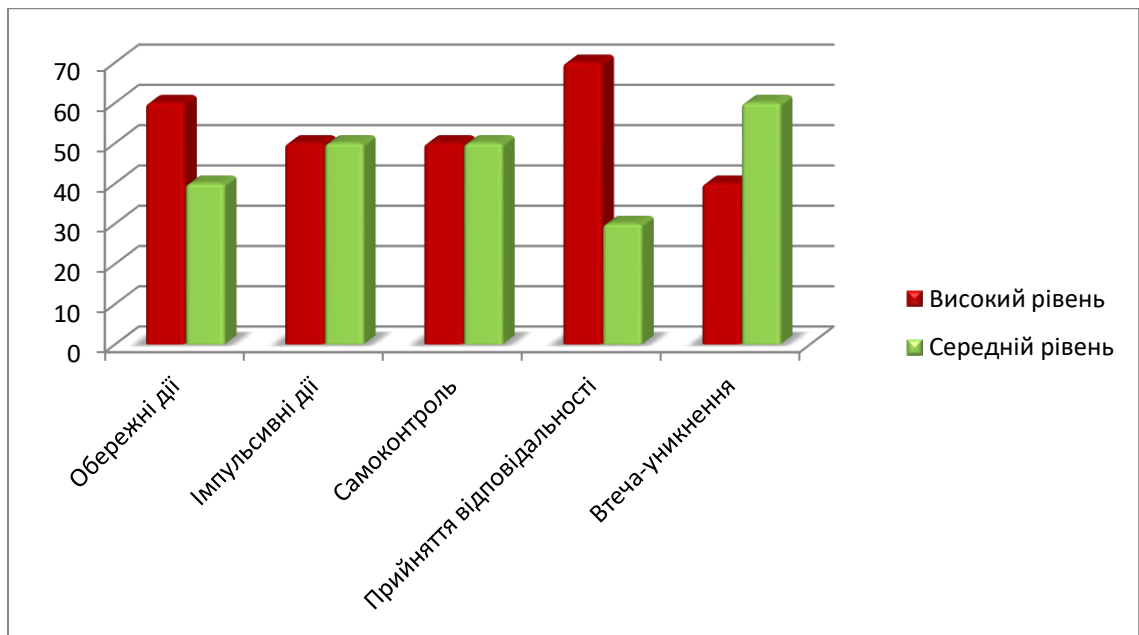


Рис. 3.2.6 Групові результати вибірки у відсотках за методикою діагностики копінг-стратегій після тренінгу

Для більш детального порівняльного аналізу за шкалами був здійснений метод статистичної перевірки за t-критерієм Стюдента, результати відображені в таблиці 3.2.6.

Таблиця 3.2.6

Результати порівняння досліджуваних До та Після тренінгу з використанням t-критерію Стюдента для парних вибірок

Шкала	Середні значення (До тренінгу)	Середні значення (Після тренінгу)	Значимість t-критерію
Обережні дії	25,2	24,5	,010
Імпульсивні дії	22,1	20,7	,016
Самоконтроль	60,2	58,6	,006
Прийняття відповідальності	68,9	66,2	,002
Втеча-уникнення	64,1	61,3	,013

Згідно з таблицею 3.2.6, ми бачимо статистично достовірні відмінності у показниках дослідження авіадиспетчерів до та після тренінгової програми. Так після тренінгу знизився прояв обережних дій, що свідчить про передбачення ситуації, з'явилась впевненість в собі, знизилась тривожність,



та можемо передбачити спроби вирішення проблеми попри перешкоди. Респонденти у яких знизився показник імпульсивність дій, можуть швидше заспокоїтися та обміркувавши можливі наслідки почнуть без поспіху вирішувати проблему. Попрацювавши над показником самоконтролю, дана вибірка зможе розділити думки, переживання та ідеї з іншими людьми, й зможе командно вирішити проблему. Аналогічним є зниження показника прийняття відповідальності, при якому ми зауважили, що потрібно звертати увагу на обґрунтовану критику, часом відмовитися від надмірної відповідальності, якщо негативні наслідки коштуватимуть великої ціни. Зниження прояву втечі-уникнення свідчить про те, що особистість враховуватиме власні переживання, розширюватиме спілкування та віритиме у власні сили, та застосовуватиме ті дії, котрі приведуть до подолання психологічно напруженої ситуації.

### ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

Отже, ми встановили, що копінг-стратегії є фактором психологічного здоров'я. Психокорекційна програма розроблена відносно отриманих результатів й висновків. Ми виявили основні показники на які спрямована психологічна програма тренінгу, а саме: зниження рівню стресу; підвищення показників психологічного здоров'я: цілі в житті та процес життя; та зниження рівня прояву копінг-стратегії до адаптивного: обережні дії, імпульсивні дії, самоконтроль, прийняття відповідальності та втеча-уникнення. Таким чином ми обрали 10 досліджуваних, у яких спостерігалися високі рівні за досліджуваними показниками.

Для встановлення динаміки змін між показниками стресу, копінг-стратегій та рівнем психологічного здоров'я у авіадиспетчерів до та після тренінгу, було запропоновано повторно здійснити діагностику за методиками. Після тренінгового впливу високий рівень стресу дещо зменшився з 100% до 60%. В 40% респондентів вдалося підвищити рівень стресостійкості та розширити погляд на внутрішні установки, які приводять до певного реагування на стресові ситуації. Також ми отримали підвищення результатів за показниками цілі в житті та процес життя після проведення тренінгової програми. Показник виріс до 80% з середнім рівнем прояву. Адже було застосовано техніки та методики на спрямування фокусу уваги в актуальний момент. Ми звернули увагу на постановку цілей, що життя продовжується навіть в період пандемії, й якщо реалізовувати цілі в теперішньому часі не легко та ризиковано, то завжди потрібно розглядати їх на перспективу. Показник процес життя також підвищився на середньому рівню у 90% у респондентів. Більших змін підлягли такі копінг-стратегії, як обережні дії з 80% до 60%, імпульсивні дії з 70% до 50% та втеча-уникнення з 60% до 40%. Попрацювавши над показником самоконтролю, бачимо зміни з 60% до 50% отже, дана вибірка зможе розділити думки, переживання та ідеї з іншими людьми, й зможе командно вирішити проблему. Аналогічним є

зниження показника прийняття відповідальності, з 80% до 70%, при якому ми зауважили, що потрібно звертати увагу на обґрунтовану критику, часом відмовитися від надмірної відповідальності, якщо негативні наслідки коштуватимуть великої ціни. Зниження прояву втечі-уникнення з 60% до 40% свідчить про те, що особистість враховуватиме власні переживання, розширюватиме спілкування та віритиме у власні сили й застосовуватиме ті дії, котрі приведуть до подолання психологічно напруженої ситуації.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Перший розділ дипломної роботи містить наукові погляди науковців щодо проблематики копінг-стратегій, під якими ми розуміємо певні засоби щодо керування стресовим фактором, котрі може використовувати індивід у відповідь на сприйняту загрозу. Поняття об'єднує стратегії до яких належать: емоційні, когнітивні та поведінкові, що застосовує особистість для подолання певних факторів сьогодення. Досліджені копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три групи - стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

Психологічне здоров'я передбачає: психічне здоров'я як результат повноцінного психічного розвитку і розвитку особистості; усвідомлення зростаючою людиною особливостей і якостей свого психічного і особистісного розвитку; ставлення до усвідомленими психічним і особистісним особливостям і якостям; гуманістична спрямованість особистості і формування світогляду. Визначення «психологічне здоров'я людини» складається з двох категорій - психології здоров'я і психології людини.

Представлений огляд досліджень, присвячений психологічному впливу карантину. Розглядаються «психологічні ефекти» під час і після карантину: емоційний розлад, депресія, стрес, поганий настрій, дратівливість, безсоння, симптоми посттравматичного стресу, гнів і емоційне виснаження, знижений настрій і дратівливість. Стресори під час (страх захворіти, нудьга, ЗМІ) і після знаходження на карантині (психологічний ефект фінансових труднощів, складності професійної самореалізації, вимушений професійний маргіналізм, стигматизація, посттравматичний стрес). Розкривається роль психологічних ресурсів для збереження психологічного здоров'я людини.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку працівників управління повітряного руху, яка складалася з 74 респондентів – авіаційних диспетчерів (62 чоловіків та 15 жінок) віком від 30 до 43 років,

стажем 7 – 20 років Міжнародного аеропорту «Бориспіль» міста Бориспіль. У дослідженні погодились брати участь працівники з шести змін. Дослідження в основі має декілька етапів: теоретичний, організаційний та аналіз результатів із застосування математично-статистичних методів.

Для діагностики копінг-стратегій як фактору психологічного здоров'я було застосовано такі психодіагностичні методики: анкета «Психологічні наслідки пандемії», тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва, опитувальник стратегій й моделей копінг-поведінки «SACS» С. Хобфолла, шкала психологічного стресу PSM – 25, опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, методика діагностики психологічного здоров'я О.В. Козлова.

За обраними методиками було проаналізовано та проінтерпретовані групові результати. Згідно анкети психологічних наслідків пандемії було встановлено, що 58,1% респондентів вважають ситуацію в Україні неконтрольованою, безладною та дезорієнтованою. 67,6% вважають інформацію ЗМІ нав'язливою та лавиноподібною. Високий рівень ризиків пов'язаний у 64,8% з відчуттям небезпеки, страхом втрати близьких та робочого місця. До позитивних моментів 31,1% відносять розвиток онлайн-освіти, електронну документацію, та вдосконалення системи охорони здоров'я.

Результати рівня стресу свідчать про те, що у більшості респондентів 58,1% низький рівень, 28,4% мають середній рівень та у 13,5% високий рівень. Тобто респонденти відчують певний психологічний дискомфорт, вже є необхідність застосовувати засоби й методи для зниження психологічної напруги та розвантаження.

Результати за методиками дослідження копінг-стратегій демонструють у 29,8% високий рівень прояву пошуку соціальної підтримки, також 29,7% уникнення та асертивні дії у 26%. На середньому рівні вираженими є маніпулятивні дії у 75,7%, обережні дії у 64,9% та імпульсивні дії 59,5%. На низькому рівні у 36,5% респондентів виражений вступ у соціальний контакт,

та асоціальні дії у 29,8% також агресивні дії виражені у 31,1%. За додатковою методикою стрес-долаючої поведінки, було виявлено на високому рівні прояв дистанціювання у 41,9% та втеча-уникнення 40,5%, що може свідчити про відсторонення від проблеми та відволікання. На середньому рівні виражений прояв конфронтації у 71,6%, що проявляється через недостатню цілеспрямованість. На середньому рівні бачимо прояв самоконтролю у 67,6% та прийняття відповідальності у 58,1%, що може сприяти в екстрених ситуаціях мінімізації впливу емоцій на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки та прагнення аналізувати власні дії і їх наслідки. Також можемо спостерігати низький рівень прояву планування рішення 24,3% та відповідно позитивної переоцінки у 24,3%. У власних діях респондент може сподіватися на гірший результат, також не врахувати об'єктивні умови, минулий досвід та наявні ресурси. Найменша кількість респондентів має низький рівень дистанціювання – 6,8% та самоконтроль – 5,4%, оскільки відповідаючи вимогам професійної придатності респонденти даної вибірки не можуть відсторонитися від проблеми та відпустити ситуацію без варіанту рішення.

За методикою діагностики психологічного здоров'я було виявлено на середньому рівні у 63,5% респондентів виражений просоціальний вектор, що проявляється у прагненні бути собою, також він сприяє духовному розвитку особистості, як ми і бачимо у прояві 62,4%. У 62,2% респондентів яскраво виражений сімейний вектор та Я-вектор. Тобто досліджувані мають такі особистісні властивості, як відкритість, впевненість в собі та власних силах, прагнення працювати та приймати рішення разом з іншими людьми. 52,7% респондентам притаманний стратегічний прояв, вони можуть легко встановлювати міжособистісні контакти, проявляють ділову спрямованість та наполегливість в досягненні поставлених цілях. Найбільш вираженими є гуманістичний у 44,6% та сімейний у 25,7% вектор. Тобто є низький прояв залежності від думки і вимог групи, низька соціабельність, безпосередність й невпевненість у власних діях.

Результати отримані за допомогою методики сенсожиттєвих орієнтацій, вказують на те, що переважна більшість опитуваних респондентів мають середній рівень загальної усвідомленості життя – 68,9%, тобто пошук сенсу життя, задоволеність сьогоденням, впевненість у власних силах дозволяють відчувати себе щасливими. Оскільки результативність мають 46% респондентів можна припустити вплив стресових ситуацій, які певним чином є обмежувальними чинниками на даний час. Високий рівень локус контролю-Я діагностовано у 32,4 респондентів, що свідчить про самоприйняття, гнучкість поведінки. Таким чином бачимо це у підтвердженні результативності життя 27%. У 23% респондентів виражений локус контролю-Життя, який відображає наявність впливових зовнішніх факторів, в нашому випадку це пандемія, наслідком чого процес життя 21,6% переважає над цілями в життя 6,7%.

Підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що рівень стресу який провокує вираженість певної копінг поведінки тісно пов'язаний зі станом психологічного здоров'я особистості. Для розкриття мети дипломної роботи було також застосовано математичну обробку даних. В результаті застосування кореляційного аналізу було встановлено значимі кореляційні зв'язки між показниками, що підтвердило зв'язок копінг-стратегій з психологічним здоров'я у авіадиспетчерів.

Отже, ми встановили, що копінг-стратегії є фактором психологічного здоров'я. Психокорекційна програма розроблена відносно отриманих результатів й висновків. Ми виявили основні показники на які спрямована психологічна програма тренінгу, а саме: зниження рівню стресу; підвищення показників психологічного здоров'я: цілі в житті та процес життя; та зниження рівня прояву копінг-стратегії до адаптивного: обережні дії, імпульсивні дії, самоконтроль, прийняття відповідальності та втеча-уникнення. Таким чином ми обрали 10 досліджуваних, у яких спостерігалися високі рівні за досліджуваними показниками.

Для встановлення динаміки змін між показниками стресу, копінг-стратегій та рівнем психологічного здоров'я у авіадиспетчерів до та після тренінгу, було запропоновано повторно здійснити діагностику за методиками. Після тренінгового впливу високий рівень стресу дещо зменшився з 100% до 60%. В 40% респондентів вдалося підвищити рівень стресостійкості та розширити погляд на внутрішні установки, які приводять до певного реагування на стресові ситуації. Також ми отримали підвищення результатів за показниками цілі в житті та процес життя після проведення тренінгової програми. Показник виріс до 80% з середнім рівнем прояву. Адже було застосовано техніки та методики на спрямування фокусу уваги в актуальний момент. Ми звернули увагу на постановку цілей, що життя продовжується навіть в період пандемії, й якщо реалізовувати цілі в теперішньому часі не легко та ризиковано, то завжди потрібно розглядати їх на перспективу. Показник процес життя також підвищився на середньому рівню у 90% у респондентів. Більших змін підлягли такі копінги, як обережні дії з 80% до 60%, імпульсивні дії з 70% до 50% та втеча-уникнення з 60% до 40%. Попрацювавши над показником самоконтролю, бачимо зміни з 60% до 50% отже, дана вибірка зможе розділити думки, переживання та ідеї з іншими людьми, й зможе командно вирішити проблему. Аналогічним є зниження показника прийняття відповідальності, з 80% до 70%, при якому ми зауважили, що потрібно звертати увагу на обґрунтовану критику, часом відмовитися від надмірної відповідальності, якщо негативні наслідки коштуватимуть великої ціни. Зниження прояву втечі-уникнення з 60% до 40% свідчить про те, що особистість враховуватиме власні переживання, розширюватиме спілкування та віритиме у власні сили й застосовуватиме ті дії, котрі приведуть до подолання психологічно напруженої ситуації.

Отже, завдання дипломної роботи виконано, встановлено, що копінг-стратегії є фактором психологічного здоров'я авіаційних диспетчерів.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 271 с.
2. Бабаева Ю.Д., Битюцкая Е.В. Сравнительный анализ опросников копингстратегий и методики видеосюжетов как методов диагностики совладающего поведения. *Психология совладающего поведения: Мат-лы второй Междунар. науч.-практ. конф. (Кострома, 23—25 сент. 2010 г.): В 2 т. Т. 2.* Кострома, 2010. С. 177—179.
3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Дис. ... канд. психол. наук. М., МГУ, 2007.
4. Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности / В. А. Бодров. – М. : Институт психологи РАН, 2006. – 623 с.
5. Боулдинг Э. Роль женщины: от прошлого к настоящему. М., 2001
6. Водоп'янова Н. Е., Старченкова вигоряння: діагностика і профілактика. СПб., 2005. - С. 336.
7. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
8. Галецька І.І., Климанська Л.Д., Кліманська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку / І.І. Галецька, Л.Д. Климанська, М.Б.Кліманська, М.В. Горошенко // THE PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2020. –Vol. 64. – С. 36-52
9. Губинский А. И., Кобзев В.В. Оценка надежности деятельности человека - оператора в системах управления. - М.: Машиностроение, 2000. - 47с.
10. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2000. – 368 с.
11. Жариков Е. С. Психология управления / Е.С. Жариков. – М., МЦФЭР, 2002.-512 с.

12. Здравомыслова О. Статус и карьера женщины в современных условиях. М., 2000.
13. Зінченко Т. П. Когнітивна та прикладна психологія / Т. П. Зінченко. - М.: МОДЕК, 2000 г. - 608 с.
14. Знаков В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 35–37.
15. Ильин. Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2008 – 432 с.
16. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
17. Ишмухаметов, Р.Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы / Р.Р. Ишмухаметов // Гуманитарный вектор. – 2010. – № 1. – С. 74-79.
18. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч. посібн. / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
19. З. Г. Кісарчук. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник: ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.
20. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1979. – 278 с.
21. Козлов, А.В. Методика диагностики психологического здоровья / А.В. Козлов // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 6 (12). – С. 110-117.
22. Козлов, А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход / А.В. Козлов // Вісник Харківського

національного університета. Серія: Психологія. – 2011. – № 937. – С. 130-133.

23. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: Навчальний посібник для студ. ВНЗ. К. : Ніка-Центр, 2006. - 536 с.

24. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания. Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 46—57.

25. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.

26. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.

27. Купер, К. Индивидуальные различия [Текст] / К. Купер. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 527 с.

28. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 303 с.

29. Леонтьев, Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.

30. Ложкін Г.В. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191с.

31. Мальшакова, О.М. Осмысленность жизни как фактор жизнестойкости и эффективности совладающего поведения [Текст]: выпускная квалификационная работа / О.М. Мальшакова. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 70 с.

32. Митрофанова, Е.Н. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости / Е.Н. Митрофанова // Активность, - 92 - ценностная направленность и психологическое здоровье, 2015. – С. 161-183.

33. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. – Київ, 2014. – с.12-17

34. Загальна психологія. / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
35. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук // Джерела. – Івано-Франківськ: ОІППО, 2003. – №3(35). – с.48-55
36. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
37. Нартова- «Coping behavior» в системі понять психології особистості // Психологічний журнал. Том 18. - 1997. - № 5. - С. 20-30.
38. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал. Т. 18. 1997. № 5. С. 34–37.
39. Наследов, А. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных [Текст] / А. Наследов. — СПб.: Питер, 2013. – 416с
40. Павленко М. А, Черток О. А., Толкаченко Є. А., Ясинецький В. П. Залежність функціональних станів оператора від комплексу зовнішніх та внутрішніх факторів при роботі з АСУ – 2017. – № 4. – С. 111-114.
41. Перре Майнрад, Антон-Руперт Лайрейтер, Урс Бауман; «Стресс и копинг как факторы влияния» Клиническая психология - СПб.: Питер, 2007 – 407с.
42. Петров, В.Г. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья [Текст] / В.Г. Петров, К.В. Злыгостева // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2015. – № 4 (104). – С. 79-83
43. Петрашук О. П. Предтренажерний етап – єднальна ланка теоретичної та практичної підготовки диспетчерів керування повітряним рухом / О.П. Петрашук, Рудас С.І. Випуск 147 – С. 197 – 202
44. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование. 2011. № 2. С. 12- 14.
45. Ранна «Ресурси стресостійкості». - СПб .: Мова, 2009. - С. 250.

46. Репина, Е.В. Диагностические маркеры и структура психологического здоровья [Текст] / Е.В. Репина // *Magistris debut: материалы межвуз. конф. магистрантов-психологов*, 14 дек. 2015 г. – Пермь, 2016. – С. 47-49.
47. Репина, Е.В. Проблема структуры психологического здоровья [Текст] / Е.В. Репина // *Шаг в науку: материалы межрегионального студенческого форума (26-27 февраля 2016 г.)*. – Уфа: БГПУ, 2016. – С. 65-70.
48. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - К., 2012. - 504 с.
49. Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. І. Розов. – К., 1993. – 20 с.
50. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність особистості. – Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. – 258с.
51. Сидоренко О. В. «Математическая обработка в психологи» 2003 - 350с.
52. Смирнова, Е.Н. Особенности психологического здоровья студентов вуза [Текст] / Е.Н. Смирнова // *Студенческая наука и XXI век*, 2012. – №9. – С. 421-425.
53. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты. Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 66—79.
54. Степанов О. В. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник – К.: Академвидав, 2006. – 242 с.
55. Стрелец А. В. Основы авиационной инженерной психологии. - СПб: Питер, 2007. Серия «Мастера психологии». – 389 с.
56. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во ИП РАН, 2011 – 512с.
57. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості / Л. Н. Терещенко // *Практичний психолог*:. – 2014. – №8. – с.25-35

58. Харченко В. П. Колотуша І. В. Колотуша Застосування еталонних моделей компетенції диспетчерів керування повітряним рухом як засобу оптимізації витрат провайдера аеронавігаційних послуг / Вісник НАУ. – 2010. – № 1. – С. 84
59. Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения // Психология социальных ситуаций. Хрестоматия. / Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001. С. 58-91.
60. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208с.
61. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання / О.С. Чабан , О. Ю. Жабенко // Нейронews. – 2010. – №4. – с.10-15
62. Чепелева Н. В. Психологічні механізми розуміння і інтерпретації особистого досвіду / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: психол. герменевтика: за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2012. – вип.2. – с.3-13
63. Шарп Д. Типы личности. Юнговская типологическая модель. Воронеж: НПО «Модэк», 1994. – 128 с.
64. Южанинова А. Л. стильові особливості міжособистісного пізнання і характеристики спілкування. Л .: ЛДУ, 1988. – 364 с.
65. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
66. Acevedo A., Loewenstein D. A. Nonpharmacological cognitive interventions in aging and dementia / Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology. 2007.239 —249с.
67. Braver T. S., Barch Deanna M. A theory of cognitive control, aging cognition and neuromodulation // Neuroscience and Biobehavioral Review. 2002. № 26. P. 809–817.

68. Buchler N. G., Hoyer W. J., Cerella J. Rules and more rules: The effects of multiple tasks, extensive training, and aging on task-switching performance // *Memory & Cognition*. 2008. № 36(4). P. 735–748.
69. Dahlin E., Nyberg L., Backman L., Neely A. S. Plasticity of executive functioning in young and older adults: immediate training gains, transfer, and long-term maintenance // *Psychology and aging*. 2008. № 23(4) P. 720–730.
70. Friedman N. P., Miyake A., Corley R. P., Young S. E., DeFries J. C., Hewitt J. K. Not all executive functions are related to intelligence // *Psychological Science*. 2006. № 17. P. 172–179.
71. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. N.Y., 1984.
72. Miyake A., Michael J. Inner speech as a retrieval aid for task goals: the effects of cue type and articulatory suppression in the random task cuing paradigm // *Acta psychological*. — 2004. — P. 123–142.
73. Seligman M. E. *Learned Optimism*. NSW: Random House Australia, 1992, Pp. 18-34.
74. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1993. Vol. 32. № 2. Pp. 136–47.
75. Terelak J. *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.

# ДОДАТКИ