

английского языка. Установлено, что более успешным респондентам соответствует существенно большее количество мотивационных объектов, локализованных в период до 1 года и связанных с общественно-политическими целями, получения материальных благ (прибыли), профессиональной деятельностью и выездом за границу.

Ключевые слова: учебная успеваемость, мотивационная индукция, мотивационные объекты, временная перспектива, положительная корреляция, отрицательная корреляция.

Kuzo L. I. Time perspective peculiarities of students with different levels of professional learning English

228 students who study English as a humanitarian cycle discipline ($N = 101$), as a discipline of specialization ($N = 78$), as a professional subject ($N = 49$) took part in the research. In the course of the investigation motivational induction method by J. Nuttin was used; students were asked to write authors' grammar and lexical test in English. It was proved that more successful respondents indicate a lot more motivational objects localized within the period of 1 year (Y) and are connected with socio-political aspirations (Pt), with profit or material values obtaining (P), professional activity and aspiration for leaving abroad (EX).

Key words: educational success, motivational induction, motivational objects, time perspective, positive correlation, inverse correlation.

Стаття надійшла 18 жовтня 2013 р.

УДК 159.99: 316.6

Л. С. Орищин

СТРЕС І ЗАХИСНІ СТРАТЕГІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ

Розглянуто основні підходи до стресу та захисних адаптаційних механізмів, що задіюються у стресовій ситуації. Висвітлено емпіричне дослідження рівня переживання стресу, пов'язаного із професійною діяльністю, та основних захисних стратегій допомоги собі при стресі. Досліджувані передбачали більше стресу у майбутньому порівняно із сьогоднішнім. Серед основних стресорів було збільшення відповідальності та зміна фінансового становища. Як допомоги собі під час стресу досліджувані використовували соціальні контакти та асертивно-обережні дії.

Ключові слова: стрес професійної діяльності, стратегії допомоги собі при стресі, адаптаційні механізми.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення обумовлюють виникнення перед молодістю людиною чимало вимог і змушують до постійної боротьби за необхідні життєві ресурси, соціальну позицію, увагу суб'єк-

тивно важливих людей. За надзвичайно складних подій у житті багато хто переживає спустошеність, безнадійність і виснаження. Такі обставини часто змінюють попередній перебіг життєвих подій, людина втрачає почуття рівноваги, сильніше відчуває потребу та необхідність упровадження змін у власному житті з метою подолання складних і непевних обставин [6].

Детальне дослідження стресових подій може слугувати основою для кращого розуміння механізмів адаптації до суспільних змін, в оточенні, особистісних, або змін у взаємовідносинах особистості та оточення. Часто ці життєві події задіюють основні адаптаційні стратегії та процеси, які призводять до їх розвитку. У випадках, коли стратегії використані невдало, людина переживає негативні стани та емоції та є дезадаптованою до зміненої життєвої ситуації [6].

Стан дослідження. Основні наукові дослідження з проблематики цієї наукової статті здійснювали у психології стресу та його наслідків Й. Шинкарчук, Т. Х. Хомс, Р. Х. Рахе, С. С. Хобфолл, Т. Пасілковські та Г. Сенк [6; 4; 2; 5]. Загальні аспекти сприйняття та оцінки стресових подій вивчали Л. А. Китаєв-Смик, А. Кучинська, Б. Янда-Денбек [1; 3]. Особливості адаптаційних захисних механізмів, котрі виникають у відповідь на стресову ситуацію, з'ясували Б. Вавак-Соберацька, С. С. Хобфолл [7; 2].

Метою статті є вивчення особливостей стресу та захисних стратегій, пов'язаних із професійною сферою сучасної української молоді, та чинників, які допомагають ефективно боротися зі стресом, долати його негативні наслідки, а також виявлення оптимальної кількості зарядних ефективних стратегій під час переживання стресу.

Виклад основних положень. Сприйняття та оцінка стресових життєвих подій, як і спосіб реагування на них, є індивідуальними, оскільки тісно пов'язані із емоційними переживаннями людини. Зазвичай стресову ситуацію оцінюють за допомогою двох основних критеріїв: прийняття ситуації як позитивної чи негативної та висока чи низька інтенсивність емоційного напруження, обумовленого стресом [3; 1]. За допомогою зіставлення цих критеріїв стресова ситуація сприймається або як безпечна, або як загрозувальна, або як виклик, або як неможлива для пристосування, тобто така, що викликає розчарування, знесилення, і найкраще її подолання – втеча. У випадку, коли ситуація оцінюється як негативна і спричиняє високе напруження, – вона буде прийнята та оцінена як загроза. Позитивна ситуація, яка викликає напруження вище середнього рівня, буде прийнята як виклик. Якщо ситуація обумовлюватиме низьке напруження та матиме позитивну оцінку, то буде оцінена як безпечна. Проте, коли за низького рівня напруження матимемо негативну оцінку події, то ця подія буде розчаруванням [3].

Т. Х. Хомс та Р. Х. Рахе вважають, що основним джерелом стресових переживань є зовнішні події, що можуть провокувати високий рівень емоційного напруження, яке змінює звичайний перебіг життєвих подій.

Зважаючи на такі теоретичні постулати, автори створили методiku визначення стресостійкості та соціальної адаптації, котра містить 43 життєві події, при цьому досліджувані оцінюють наявність або відсутність цих подій у житті, а також міру їх суб'єктивної приємності чи неприємності. Ґрунтовні наукові дослідження та використання системи експертних оцінок цієї проблематики допомогли Холмсу та Рахе надати кожному твердженню методики свою оцінку міри стресу для середньостатистичної особи [3].

Б. Вавак-Соберайська вважає, що перебування у загрозовій, критичній, травматичній ситуації є одним із явищ, яких особа побоюється та уникає найбільшою мірою. Вона стверджує, що під час оцінки та переживання таких ситуацій найважливіше значення має непевність того, якими будуть обставини надалі, після травматичної події. І щоб подолати цю непевність, використовуються індивідуальні адаптаційні механізми [7].

С. Є. Хобфолл визначає стрес як реакцію на загрозу втрати або ж фактичну втрату засобів. Типовою при цьому є ситуація, коли особа, вклавши багато засобів, не отримує користі – у цьому випадку відбувається переживання стресу. Автор визнає засоби як речі, котрі є цінними для людей, – те, що має ключове значення для досягнення успіху у житті, чи для виживання у незвичних обставинах, чи надає можливість здобути інші важливі засоби. С. Є. Хобфолл поділяє засоби на предмети (матеріальні засоби), умови, (засоби обставин), особисті риси (особисті засоби) та центри енергії. До предметів належать речі, що є символом суспільного становища та мають важливе значення для людини. Їх втрата прямо пов'язана зі стресом втрати соціоекономічного статусу. Умови становлять соціальні цінності, суб'єктивно значущі для людини, такі як робота, сім'я, діти. Вони вельми значні, з одного боку, а з іншого – потребують вкладення особистих сил і праці. Особисті властивості – це такі внутрішні риси та вміння, які можуть бути підтримкою для людини, або ж їх можна використати для здобуття інших засобів. До особистих засобів С. Є. Хобфолл відносить почуття панування над ситуацією, позитивні переконання, соціальні вміння. Джерела енергії – це основні людські мега-засоби: час, знання та гроші. Їх особливість у тому, що за допомогою них можна здобути всі інші засоби.

На основі способів використання особистих, соціальних, матеріальних і засобів-умов, беручи до уваги і індивідуальні, і колективістські стратегії допомоги собі при стресі, С. Є. Хобфолл створив методiku стратегічного підходу до шкали допомоги собі під час стресу

(Strategie Approach to Coping Scale – SACS). Методика допомагає досліднику виявити основні стратегії допомоги собі при стресі, які використовує досліджуваній, та містить дев'ять підшкाल: асертивні дії, соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, обережні дії, уникнення, інстинктивні дії, агресивні дії, непрямі дії, асоціальні дії. Їх автор поділив на три пов'язані групи: активно-асоціальна-агресивна, просоціально-обережна і активно-пасивна [2].

Робоча гіпотеза полягала у припущеннях, що сучасна молодь буде передбачати в майбутньому році більше стресових подій порівнянно з теперішнім. Серед стратегій допомоги собі при стресі переважатимуть стратегії просоціально обережної групи (соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, обережні дії).

У дослідженні взяло участь 92 респонденти, котрі були студентами Львівського національного університету імені Івана Франка: 47 студентів напряму «психологія», 19 – хімічного факультету, 26 студентів прикладної математики. 75% (69 осіб) – жінки, 25% (23 особи) – чоловіки. Вік досліджуваних – від 19 до 38 років ($M=21,2$, $SD= 2,05$).

У дослідженні використано такі методики: стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі SACS С. Є. Хобфолла, змодифіковану (з використанням стресових подій, котрі пов'язані виключно з професійною діяльністю), визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Х. Холмса і Р. Х. Рахе. Під час виконання змодифікованої методики досліджувані повинні були зазначити стресові події, що можуть відбутися з ними у поточному році, та стресові події, котрі трапляються з ними у наступному році. Методика Стратегічного підходу до шкали допомоги собі під час стресу SACS С. Є. Хобфолла в оригінальній версії містить 52 твердження, які описують основні дев'ять підходів до допомоги собі при стресі.

Дослідження здійснювалося у групах по 20–30 осіб. Робота у кожній групі тривала 1,5 години.

У результаті проведення дослідження було отримано такі результати. Досліджувані вважали, що майбутній рік буде для них більш стресовим порівняно з поточним (див. рис. 1). У поточному році студенти зіштовхувалися із такими стресорами, як зміни фінансового становища, відмова від певних індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки, зміна умов або годин роботи. У майбутньому році очікувалися зміни службового становища, збільшення відповідальності у навчанні (додаткова відповідальність), закінчення навчання, видатне особисте досягнення, успіх, зміна фінансового становища, зміна умов життя, зміна умов, або годин роботи, реорганізація на роботі, зміна місця проживання та зміна соціальної активності.

Рис. 1а та 1б репрезентують міру переживання стресорів модифікованої методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Рахе.

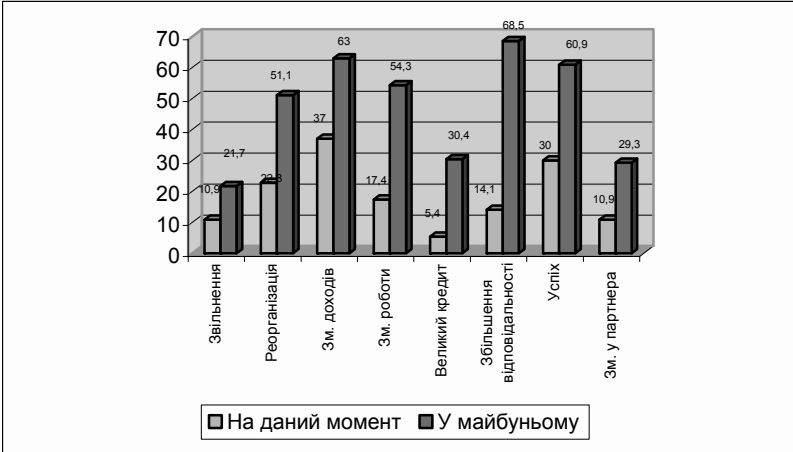


Рис. 1а. Порівняння оцінки поточних і майбутніх стресорів у молоді

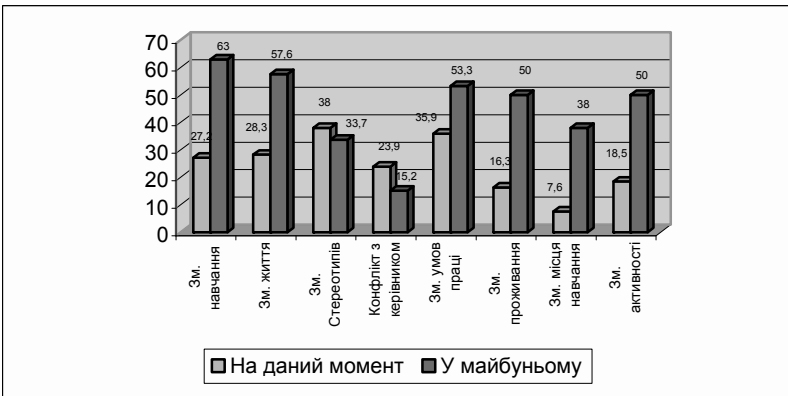


Рис. 1б. Порівняння оцінки поточних і майбутніх стресорів у молоді

З метою реалізації основних дослідних завдань, що визначають мету публікації та перевірки робочої гіпотези, розглянемо можливість оптимізації та культурної адаптації основних копінгових стратегій за Хобфоллом для молоді, котра взяла участь у дослідженні, здійснимо багаточинниковий аналіз щодо усіх 52 тверджень, погрупованих автором у дев'ять підшкाल. У підсумку методика стратегічного підходу до шкали допомоги

собі при стресі SACS Хобфолла була скорочена до 25 тверджень, котрі репрезентують вісім із дев'яти підшкал методики (підтвердження результату та детальний аналіз розміщено у табл.). Отже, до групи активно-асоціально-агресивних стратегій допомоги собі при стресі увійшли: агресивні, інстинктивні дії; до групи просоціально-обережних стратегій: обережні дії, соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, асертивні дії; до групи активно-пасивних стратегій: уникнення та непрямі дії. У результаті оптимізації кожна із згаданих підшкал складалася із трьох-чотирьох тверджень, котрі повною мірою надавали їй змістовності.

Факторний аналіз здійснювався двома базовими методами: за допомогою критерію Кайзера з ротацією Varimax (кількість ітерацій – 12), було виявлено шість основних чинників, що виділилися у цій матриці компонент і пояснювали основні підходи до допомоги собі при стресі, ці чинники не були нижчими за факторне значення 2. Перший чинник поєднував активно-пасивну та агресивно-асоціальну групи стратегій допомоги собі при стресі (чинник 1 у табл.). Другий – містив просоціально-обережну групу зарадчих стратегій при стресі (чинник 2 у табл.). Решта чинників складалися із активно-пасивних, обережних стратегій допомоги собі при стресі (чинники 3 і 4 – асоціальні, обережні дії, чинник 5 – активно соціальні дії та чинник 6 – уникнення та інстинктивні дії у табл.).

Табл. презентує результати факторного аналізу для стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі.

Таблиця

Методика стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі – результати факторного аналізу

	Твердження методики	Чинник I	Чинник II	Чинник III	Чинник IV	Чинник V	Чинник VI
Асертивні дії	<i>1. У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся.</i>				<i>0,407</i>		
	<i>10. Коли хтось з близьких чинить щодо Вас несправедливо, Ви стараетесь поводитися так, щоб вони відчули, що Вам це неприємно, Ви ображені.</i>			<i>0,652</i>			
	19. Ви вважаєте, що у складній ситуації краще діяти самому,					0,365	

	ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.						
	28. Вам доволі складно відповісти відмовою на чийсь вимоги чи прохання.					0,451	
	26. <i>Вважаєте, що потрібно демонструвати свою владу та вищість для укріплення власного авторитету.</i>				0,591		
	37. <i>Ви легко і спокійно можете захиститися від несправедливих дій зі сторони інших, за необхідності сказати «ні» у ситуаціях емоційного тиску.</i>	0,423					
	46. <i>Ви почуваєте себе незручно, коли Вас хвалять, або говорять компліменти.</i>				0,520		
	17. <i>У певних ситуаціях Ви ставите особисті інтереси вище за все, навіть якщо це може зашкодити іншим.</i>	0,443					
Соціальні контакти	2. <i>Об'єднуєтеся з іншими, щоб разом вирішити проблему.</i>		0,579				
	11. <i>Стараетесь допомогти іншим у вирішенні ваших спільних проблем.</i>		0,645				
	20. <i>Коли Ви у складній ситуації, розпочинаєте задумуватися над тим, як учинили б у такому випадку інші.</i>		0,386				

	29. Ви вважаєте, що у критичних ситуаціях краще діяти разом з іншими.		0,460				
	38. Ви думаєте, що спілкування з іншими збагачує Ваш життєвий досвід.		0,571				
Пошук соціальної підтримки	3. Радитесь з друзями і близькими людьми про те, щоб вони зробили, якби були на Вашому місці.		0,553				
	12. Не соромитесь, за необхідності, звертатися до інших людей по допомогу чи підтримку.		0,642				
	21. У важкі хвилини для Вас є дуже важливою емоційна підтримка близьких людей.		0,469				
	30. Вважаєте, що Вам може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.					0,451	
	39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у складних ситуаціях		0,481				
	48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття зі сторони близьких.		0,431				
	47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі у будь-яких ситуаціях.		0,681				

Обережні дії	4. Ви завжди дуже ретельно обдумуєте можливі варіанти вирішення проблеми.		0,481				
	13. Без потреби не викладаєтеся на повну силу, надаєте перевагу економії власних сил та ресурсів.			0,552			
	22. Вважаєте, що у всіх випадках краще «сім раз відміряти, перед тим, як раз відрізати».					0,385	
	40. У складних ситуаціях Ви довго готуєтесь і спочатку волієте заспокоїтися, а потім уже діяти.		0,387				
	49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу «тихіше їдеши – даліше будеши».			0,535			
Імпульсивні дії	5. Ви покладаєтесь на власну інтуїцію.						0,561 (чин.12)
	14. Вас часто дивує, що найправильнішим виявляється те рішення, що вперше прийшло вам у голову.	0,462					
	23. Ви часто програте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття.						-0,375 (чин.7)
	32. Інтуїція Вас ніколи не підводить.				0,444		
	41. У складних ситуаціях краще діяти за першим імпульсом, ніж довго зважувати можливі варіанти.						0,593

	50. Дії під впливом першого пориву завжди гірше ніж тверезий розрахунок.				0,355		
Уникнення	6. Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, що виникла, з надією, що вона вирішиться сама.						0,416
	15. Інколи Ви з більшим бажанням займаєтесь чим завгодно, лиш би забути про неприємну справу, яку потрібно зробити.	0,535					
	24. Ви не тратите свою енергію на вирішення того, що, можливо, само собою розсіється.	0,361					
	33. У критичній ситуації Ви переконуєте себе та інших, що ця проблема нічого не варта.					-	0,556
	42. За можливості уникаєте рішучих дій, які вимагають значного напруження і відповідальності за наслідки.				0,413		
	51. У конфліктних ситуаціях Ви надаєте перевагу знаходженню важливих і невідкладних справ, дозволяючи іншим їх вирішувати.	0,466					
Непрямі дії	7. Старастесь тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.				0,451		
	16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться	0,448					

	<i>підлаштовуватися під інших людей (деякою мірою «кривити душею»)</i>						
	<i>25. Дозволяєте іншим думати, що вони можуть впливати на вас, але насправді Ви – міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.</i>	0,596					
	<i>34. Інколи Ви вимушені трішки маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми незважаючи на інших).</i>	0,556					
Асоціальні дії	8. Ви вважаєте, що інколи необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб інші не могли зорієнтуватися.				0,389		
	17. У певних ситуаціях Ви ставите особисті інтереси вище за все, навіть якщо це може зашкодити іншим.	0,415					
	26. Вважаєте, що потрібно демонструвати свою владу та вищість для укріплення власного авторитету.	0,533					
	35. Інколи дуже вигідно поставити іншу людину в незручне і залежне становище.	0,459					
	44. Шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх на свою користь.			0,332			
Агресивні дії	9. Вирішуючи неприємні проблеми, можете втратити рівновагу і	0,437					

	«наламати немало днів»						
	<i>18. Як правило, перешкоди у вирішенні Ваших проблем чи у досягненні бажаного призводять до того, що втрачаєте рівновагу, можна навіть сказати, що це доводить Вас до шалу.</i>	0,627					
	27. Вас можна назвати гарячковою людиною.	0,391					
	<i>36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко відмовити тим, хто не погоджується з Вашою думкою, ніж «тягнути kota за хвіст».</i>	0,525					
	<i>45. Грубість і дурість інших часом виводить Вас із себе.</i>	0,611					
	Відсоток дисперсії.	10,4	9,14	6,6	5,6	4,7	4,4

Підсумовуючи селекцію проведеного багатofакторним аналізом на шкалах методики Стратегічного підходу до шкали допомоги собі при стресі, можна стверджувати, що вона ґрунтувалася на базових факторних навантаженнях. Усунутими були твердження, які змістовно були схожі до інших і які мали низькі показники базових факторних навантажень порівняно з іншими твердженнями. Підшкала «Асоціальні дії» була елімінованою за допомогою здійснених аналізів, підставою для цього були найнижчі показники базових факторних навантажень.

Розгляньмо, якими особливостями допомоги собі у стресовій ситуації.

На рис. 2 розміщено середні показники дев'яти основних копінгових стратегій за Хобфоллом.

Серед студенської молоді, що взяла участь у дослідженні, найчастіше застосовувалися такі способи допомоги собі під час стресу – пошук соціальної підтримки серед соціального оточення, асертивні дії для активного захисту своєї позиції, обережна діяльність і сітка соціа-

льних контактів. Дуже рідко використовувалися зарадчі стратегії при стресі: інстинктивні дії, уникнення, агресивні та асоціальні дії (детальний аналіз розміщено на рис. 2).

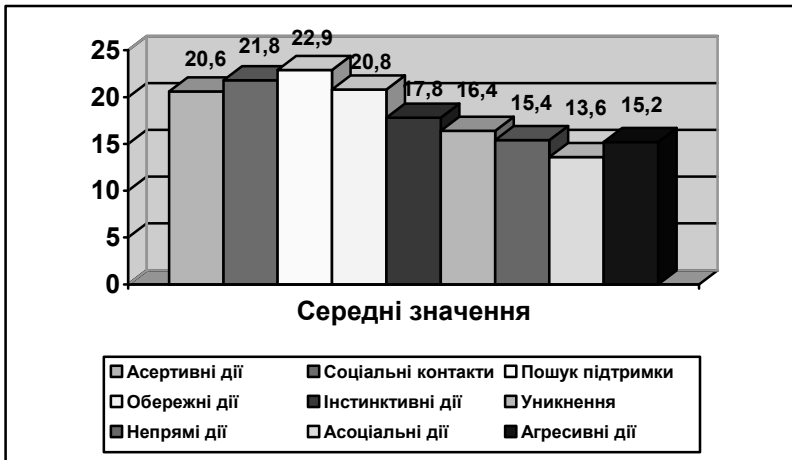


Рис. 2. Середні значення основних стратегій допомоги собі при стресі

Висновки. Стрес у сучасному житті молоді визначається основними зовнішніми соціальними подіями у житті кожної особистості. Найбільш стесовим періодом для досліджуваної групи студентів виявився майбутній рік; серед основних очікуваних стресових подій були: збільшення відповідальності, зміни у навчанні, зміни у рівні доходів. У відповідь на виникнення стресового стану людина часто задіює основні адаптаційні механізми – способи допомоги собі при стресі. До найбільш значущих механізмів допомоги собі під час стресу досліджувані віднесли: пошук соціальної підтримки та асертивні дії для активного захисту своєї позиції.

Перспектива подальших наукових досліджень полягає у поглибленні емпіричного вивчення рівня стресових переживань для різноманітних вікових категорій. Також важливе значення може мати вивчення взаємозв'язку психологічного соціального стресу та основних ціннісних переконань схильностей до застосування ризику у поведінці та ідентифікації з соціальним докільлям.

1. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Пресса, 1988. – 250 с.

2. Hobfoll S. E. Stres, kultura i społeczność: psychologia i filozofia stresu / S. E. Hobfoll. – Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006. – 457 s.

3. Kuczyńska A. Subiektywna interpretacja sytuacji a style radzenia sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek, J. Mateusiak. Konteksty stresu psychologicznego / A. Kuczyńska, B. Janda-Dębek. – Katowice: Wydawnictwo uniwersytetu Śląskiego, 2002. – S. 13–27.

4. Rahe R. H. Life change, stress responsivity, and captivity research / R. H. Rahe // Psychosomatic Medicine. – Vol 52. – Issue 4, 1990. – P. 373–396.

5. Sęk H. Wsparcie społeczne sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.) Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005. – S. 11–29.

6. Szykarczuk J. Interwencja kryzowa i pomoc społeczna. W: H. Sęk, S. Kowalik. (red.) Psychologiczny kontekst problemów społecznych. – Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 1999. – S. 171–193.

7. Wawak-Sobierajska B. Proces adaptacji do zagrażających wydarzeń. W: I. Heszen-Niejodek (red.). Doświadczenie kryzysu – szansa rozwoju czy ryzyko zaburzeń. – Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 1995. – 347 s.

Орыщин Л. С. Стресс профессиональной среды и защитные стратегии современной молодежи

Проанализировано основные подходы к стрессу и защитным адаптационным механизмам, которые задействуются в стрессовой ситуации. Отображено эмпирическое исследование уровня переживания стресса, связанного с профессиональной средой, основных защитных стратегий помощи себе при стрессе. Исследуемые предвидели больший уровень стресса в будущем, в сравнении с нынешним временем. Среди основных стрессоров было увеличение ответственности и изменение финансового положения. Как помощь себе при стрессе, исследуемые использовали социальные контакты и асертивно-осторожные действия.

Ключевые слова: *стресс профессиональной деятельности, стратегии помощи себе при стрессе, адаптационные механизмы.*

Oryshchyn L. S. Stress and protective strategies of modern youth in the professional environment

The article deals with the analysis of the main approaches to stress and protective adaptable mechanisms which are involved into a stressful situation. Empirical research of the level of stress experience connected with the professional activity, and the main protective strategies to help oneself during the stress are highlighted. The examined overlooked more stress in the future than it is nowadays. The increase of responsibility and change of a financial position were among the main stressors. To help themselves during stress, the examined used social contacts and assertive and careful actions.

Key words: *stress of the professional activity, coping strategies during stress, adaptable mechanisms.*

Стаття надійшла 24 жовтня 2013 р.