

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ПУЛЮЯ
ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ

ДЕМЧУК АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЯХ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

053 «Психологія»

Автореферат

дипломної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Тернопіль
2018

Роботу виконано на кафедрі психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя Міністерства освіти і науки України

Керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології у виробничій сфері
Моначин Інна Леонідівна,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,

Рецензент: доктор економічних наук, професор кафедри менеджменту та адміністрування,
Кирич Наталія Богданівна,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя.

Захист відбудеться 27 грудня 2018 р. о 9⁰⁰ годині на засіданні екзаменаційної комісії № 49 у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя за адресою: 46001, м. Тернопіль, вул. Микулинецька, 46, навчальний корпус №7, ауд. 207

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми роботи Військові, політичні та економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві можна описати низкою негативних соціальних явищ. Серед яких бідність, масове безробіття, збільшення сиріт, заробітчанство, ігроманія, поширення хвороб, зависання в інтернет-мережах, бездіяльність, алкоголізм, втрата моральних цінностей.

Це значить, що все більша кількість людей різних вікових та соціальних груп потрапляє в ситуації невизначеності. Дана проблема в теперішній час набуває значимості, а відтак – обговорюється на державному рівні у взаємозв'язку з розробкою відповідних соціальних програм.

За останні десятиліття суттєво посилився інтерес до проблем вивчення людини, що знаходиться в ситуації невизначеності і в психологічній науці. Особливу увагу звертають на вивчення копінгу і аналіз способів подолання негативних психологічних наслідків ситуацій невизначеності.

Дана галузь психологічних знань в зарубіжній науці базується на глибоких і давніх традиціях (Наан, 1963; Lazarus, 1966, 1977; Lazarus, Folkman, 1984; Bolger, 1990; Terry, 1991; Wethington, Kessler, 1991; Wasti, Cortina, 2002; Bridges, 2003). Разом з тим, питання про роль ситуаційних факторів, диспозицій при виборі поведінки подолання, стійкості або ситуативній змінній при виборі відповідної стратегії опанування, до сих пір залишаються дискусійними.

Для вирішення поставлених завдань ми аналізуємо науково-психологічні дослідження з питань поняття та типології складних життєвих ситуацій та ситуацій невизначеності (Василюк Ф. Ю., П.В.Лушин, Каплан Дж., Ліндеман Е., Люфт Р., Нартова-Бочавер С. К., Титаренко Т. М.); концептуальні положення щодо переживань складних ситуацій (Бондаренко О. Ф., Василюк Ф. Ю., Ізард К., Коржова О. Ю., Франкл В.); когнітивний аналіз стресфакторів (Вейтц К., Копець Л. В., Рейх Р. стратегії подолання стресових життєвих ситуацій (Адлер А., Джеймс В., Келлі Дж., Лазарус С., Фолкман Л.) останнім часом все більше психологічних досліджень присвячується проблемі

особливостей життєдіяльності людини в складних стресових умовах (Аболін Л.М., Анциферова Л.І., Березін Ф.Б., Дьяченко М. І., Лігер С. А., Маклаков А. Г., Максимова Н. Ю., Рубінштейн С. Л., Савчин М.В., Сирота Н.А., Студенікін А. А., Ялтонський В. М.). Все вищезазначене й обумовило вибір теми дипломної роботи: «Психологічні особливості копінг-поведінки в ситуаціях невизначеності».

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка в життєдіяльності особистості.

Предмет дослідження: особливості поведінки подолання у ситуаціях невизначеності.

Мета дослідження: вивчити моделі подолання особистості, яка перебуває в ситуаціях невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки у ситуаціях невизначеності
2. Описати типологічний та когнітивний аналіз копіngu у життєдіяльності людини.
3. Визначити моделі вибору копінг-поведінки у досліджуваних за обраними методиками.
4. Запропонувати програму психологічної підтримки особистості у ситуаціях невизначеності.

Об'єкт, методи та джерела дослідження для вирішення завдань дослідження ми використовували такі методи: 1) теоретичні: аналіз сучасного стану проблеми типології копіngu у складних життєвих ситуаціях; 2) емпіричні: психодіагностичні методики, зокрема опитувальник С. Хобфолла SACS; «ТЮФ» О.Г Шмельова та А.С Бабіної; Методика діагностики рівня емоційного вигорання за В.В. Бойко; тест «Стреси та стресостійкість»; кількісний та якісний аналіз.

Наукова новизна отриманих результатів полягала в застосуванні теоретичних положень щодо вивчення моделей подолання особистості, яка перебуває в ситуаціях невизначеності. А також в розробці психокорекційної

програми «Формування копінг- поведінки в осіб, що перебувають в ситуаціях невизначеності».

Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні тренінгової програми спрямованої на розвиток вмінь та вибору стратегій копінгу в ситуації невизначеності. Запропоновану тренінгову програму можна використовувати в діяльності психолога-практика.

Апробація Окремі результати роботи доповідались на VI Міжнародній науково-технічній конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», Тернопіль, ТНТУ, 28 – 29 листопада 2018 року.

Структура роботи Магістерська робота складається із вступу, семи розділів, які містять таблиці та рисунки, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** подано загальну характеристику роботи копінг-поведінки та вибору стратегій подолання в ситуаціях невизначеності. Оскільки знання системи копінгу дають можливість особистості обирати стратегії поведінки залежно від ситуацій, які виникають на життєвому шляху індивіда.

У **першому розділі ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ** проаналізовано наукові підходи та дослідження присвячені даній проблематиці. Зазначено, що ядро вибору стратегій подолання в ситуації невизначеності є психічні процеси і властивості особистості. Для вирішення поставлених завдань ми аналізуємо науково-психологічні дослідження з питань поняття та типології складних життєвих ситуацій та ситуацій невизначеності

Зауважено, що ситуація невизначеності в сучасній науці трактується як така, що вимагає максимальної варіативності та реакції на виклики в мінливому світі. Сучасна психологічна практика знайомить з дуже незвичним типом особистості, який називається VUCA-люди, тобто з появою нових умов у нашому світі з'являється новий тип людей, які доводять, що хаос і невизначеність не просто напасть чи виклик, а нормативний стан, «вшитий» в природу людини.

З'ясовано, що психологічне призначення копінг-поведінки полягає в якомого найкращій адаптації індивідів до вимог ситуації шляхом оволодіння, послаблення або пом'якшення негативних тенденцій, тобто у полегшенні стресового впливу ситуації.

У **другому розділі ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ** обґрунтовано діагностичні прийоми вивчення поведінки подолання ситуації невизначеності особистості. З'ясовано, що у практиці наукових та емпіричних досліджень поведінка подолання в ситуаціях невизначеності вивчається за допомогою великої групи опитувальників, методів інтерв'ю (бесіда), численні різновиди опитувань на основі анкет, спостереження, різні види експериментів, тощо.

Показано те, що проведення комплексного емпіричного дослідження вивчення впливу копінгу на життєдіяльність особистості передбачає використання методик спрямованих на вивчення: стратегій поведінки, комунікативних навичок, мотиваційно - ціннісної структури особистості, стилю саморегуляції поведінки, рівня домагань особистості, рівня суб'єктивного контролю, тощо.

У досліджуваних зафіксовано високий рівень показників асоціальних, агресивних, непрямих дій, а також низький рівень виразності таких стратегій подолання, як: асертивні дії, вступ в соціальний контакт та обережні дії. Результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що реальний процес подолання вміщує в себе чи складається із декількох моделей копінг-поведінки або їх варіантів.

У **третьому розділі ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ** розроблено тренінгову програму «Формування копінг-поведінки в осіб, що перебувають в ситуаціях невизначеності» яка являє собою систему конкретних дій, націлених на розвиток у особистостей позитивних знань, якостей, вмінь та настанов, і разом з тим усунення певних негативних особистісних проявів в ситуаціях невизначеності.

Висвітлено спеціальну частину, що дає можливість проаналізувати психодіагностичну базу знань та психометричні основи дослідження.

Вказано психолого-економічну доцільність наукового дослідження через призму висвітлення якісних показники оцінки економічної ефективності досліджень: новизна досліджуваних явищ та можливість широкого застосування результатів проведених досліджень.

Розгорнуто питання взаємозв'язку охорони праці та безпеки в надзвичайних ситуаціях, які перегукуються з нашою темою та питання екології, які розглядаються у руслі проживання на екологічно несприятливих територіях.

Зроблено **висновок**, що чим ширша палітра копінгу, якою володіє людина, то тим легше відбувається вибір стратегій копінгу в ситуаціях невизначеності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ РОБОТИ

1. Демчук А.А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності [Текст] / Демчук А.А., кер.: Моначин І.Л., Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. «Актуальні задачі сучасних технологій» – Тернопіль 28-29 листопада 2018, Тернопіль, ТНТУ, 2018. – С. 167-168.
2. Демчук А.А. Копінг-поведінка в рамках психологічних досліджень. [Текст] / Демчук А.А., кер.: Моначин І.Л., Матеріали науково-практичної конференції «Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах Євроінтеграції» – Тернопіль 19-20 жовтня 2018. – С.187-190.

АНОТАЦІЯ

Демчук А.А. Психологічні особливості копінг-поведінки в ситуаціях невизначеності. – Рукопис.

Магістерська робота на здобуття освітнього рівня «Магістр» за спеціальністю 053 – «Психологія» – Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя. – Тернопіль, 2018.

В дипломній роботі здійснено аналіз поняття копінг-поведінка та ситуація невизначеності. Також розроблено тренінгову програму «Формування копінг-поведінки в осіб, що перебувають в ситуаціях невизначеності» перелік вправ є актуальними на сучасний час. Програма тренінгу представлена системою конкретних дій, які можуть бути використані в роботі сучасного психолога.

Ключові слова: стратегії поведінки, копінг поведінка, асертивні дії, ситуація невизначеності.

ANNOTATION

Demchuk A.A. Psychological features of coping-behavior in situations of uncertainty. – Manuscript.

Master's thesis on obtaining an educational degree "Master" in specialty 053 - "Psychology" - Ternopil I. Puluij National Technical University - Ternopil, 2018.

In the thesis the analysis of the concept of coping-behavior and the situation of uncertainty is carried out. A training program "Formation of coping behaviour for people in situations of uncertainty" is developed. The list of exercises is relevant at the present time. The training program is represented by a system of certain actions which can be used in the work of a modern psychologist.

Key words: behavior strategies, coping behavior, assertive actions, situation of uncertainty