

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О.А. Чаркіна

« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024 р.

**РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-
 ПОВЕДІНКИ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота студента
 групи ПП-м-23
 ступінь вищої освіти магістр
 спеціальності 053 Психологія
Сімановського Владислава Геннадійовича

Керівник канд. пед. наук, доц.
 кафедри практичної психології
Остапчук О.Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Сімановський Владислав Геннадійович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності, робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Сімановський В. Г. _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ КОНЦЕПЦІЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Стресостійкість і копінг-поведінка як об'єкт психологічної науки...	8
1.2. Психологічні засоби формування копінг-поведінки старших підлітків.....	16
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ.....	20
2.1. Програма комплексної діагностики.....	20
2.2. Результати комплексної діагностики старших підлітків.....	24
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ.....	35
3.1. Зміст корекційно-розвивальної роботи з старшими підлітками.....	35
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів контрольного етапу дослідження.....	40
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	51

ВСТУП

В умовах травматичних життєвих подій під час війни українське суспільство потребує на масштабну, високопрофесійну психологічну підтримку. Крайня нестабільність, невизначеність майбутнього, долання психологічних травм вимагають від громадян пошуку психологічних резервів самозахисту і самовідновлення, вироблення стратегій долання хронічного стресу, тривоги, негативного емоційного стану задля прийняття конструктивних рішень. Найбільш психологічно незахищеними і вразливими являються неповнолітні, особливу категорію серед яких становлять старші підлітки. Старший підлітковий вік – це період психічного і особистісного розвитку, коли людина проявляє високу соціальну активність, прагне соціального визнання, утверджує себе в соціумі, намагається бути відповідальною, але внутрішніх ресурсів і власного досвіду ще не вистачає. Закономірно, що саме підлітковий вік психологами оцінюється, як період якісного стрибка, переходу психіки і особистості у принципово інший стан. Спостерігається вищий рівень нестабільності психологічного розвитку, який у поєднанні з зовнішніми загрозами, може спричиняти тривожні розлади різного типу і складності.

У зв'язку з цим, різко зросла актуальність проблем, пов'язаних з адаптивністю особистості, психо-емоційної стабільності, стресостійкості, а також з виробленням оптимальної копінг-поведінки. Цим пояснюється необхідність теоретичного аналізу різних концепцій, моделей і підходів в зазначеному напрямку.

Вітчизняними психологами стресостійкість вивчається, як здатність, справлятися з стресом, зменшувати негативні наслідки психологічних травм (Н. Бардин [2] та Ю. Жидецький [2], Л. Дідковська [12], О. Кравцова [18], Л. Наугольник [29], Ю. Тептюк [43], Т. Циганчук [47] та ін.).

Копінг-поведінка досліджується (С. Грабовська [9], Л. Карамушка [20], І. Марціновська [24], О. Назаров [28], О. Прокоф'єва [35], О. Сазонова [38], Т. Рисинець [37] та ін.), як ресурс, форма подолання стресу, здатність оптимально адаптуватись до психотравматичних ситуацій і подій і виробляти.

Зарубіжна психологічна наука і практика пропонують різні концепції і моделі копінг-поведінки: Г. Сельє [39, 64], J.C.Coyne [56], R. Lazarus [59, 60], S. Folkman [60], R. Moos [62], M. Petrosky [63], J. Birkimer [63] та ін. В наукових працях подаються результати апробації і показниками ефективності, продуктивності, перспективності.

Проблему стресостійкості особистості в підлітковому віці досліджують: Л. Дідковська [12], О. Прокоф'єва [35], Н. Токарева [45] та ін.

З урахуванням вище сказаного сформульована **тема дослідження:** *«Розвиток стресостійкості і формування копінг-поведінки у старших підлітків».*

Мета дослідження: вивчити рівень стресостійкості старших підлітків, визначити психологічні умови і засоби формування у них адаптивної копінг-поведінки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан дослідження проблеми стресостійкості і ефективності копінг-стратегій у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці.
2. Визначити види копінг-поведінки, до яких схильні старші підлітки у стресових ситуаціях.
3. Емпіричним шляхом вивчити рівень розвитку особистісних якостей старших підлітків, які впливають на їх стресостійкість.
4. Сформулювати психологічні вимоги до корекційно-розвивальних програм, призначених для підвищення стресостійкості і формування адаптивної копінг-поведінки у старших підлітків.

5. Перевірити ефективність корекційно-розвивальних заходів для старших підлітків.
6. Узагальнити результати теоретичного, емпіричного і контрольного етапів дослідження.

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка старших підлітків.

Предмет дослідження: психологічні засоби розвитку стресостійкості і формування копінг-поведінки у старших підлітків.

Методи і методики дослідження:

– *теоретичні* методи (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація знань);

- *емпіричні* методи і методики: опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ); опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової; тест «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» (за Б.Федоришиним і В. Синівським); методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: “*Personal change-readiness survey*”), розроблену А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull; адаптація Н. Бажанової й Г. Бардієр);

– *статистико-математичні методи*: описова статистика.

Теоретико-методологічна основа дослідження: теоретичні положення про психологічні чинники копінг-поведінки, принципи системного підходу у психології особистості (С. Максименко), концепції вікової психології, які стосуються підліткового віку.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у широких можливостях застосування теоретичних висновків, діагностичного апарату і змістових орієнтирів в організації корекційно-розвивальної роботи з розвитку стресостійкості старших підлітків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження узагальнені у збірнику матеріалів V Всеукраїнської міжгалузевої науково-

практичної онлайн-конференції «Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України та сучасних цивілізаційних викликів», 27 березня – 2 квітня 2024 року.

Організація і база дослідження: Криворізька гімназія №103 Криворізької міської ради (КГ №103 КМР). Вибірка включала 28 учнів 9-х класів. Емпіричний, формувальний і контрольний етапи дослідження тривали у період лютий – червень 2024 р.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (64 найменування, з них 9 іноземною мовою), уміщує 6 рисунків, 3 таблиці. Основний зміст роботи викладено на 50 сторінках. Загальний обсяг – 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ КОНЦЕПЦІЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Стресостійкість і копінг-поведінка як об'єкт психологічної науки

Сучасне соціальне життя охоплює складні процеси техногенного, глобалізаційного, інтеграційного, інформаційного, віртуального характеру, які ускладнюють соціалізацію дітей і молоді. Для збереження психологічної рівноваги під впливом різноспрямованих процесів необхідною умовою виступає розвиненість механізмів саморегуляції, відновлення психічних і психологічних ресурсів, оволодіння адаптивними моделями поведінки. Важливим є формування і розвиток критичного, гнучкого, креативного мислення, а також якостей особистості, які допомагають людині адаптуватись до невизначених, стресових ситуацій.

Українське суспільство перебуває у психологічно травматичних умовах, які найбільш сильний негативний вплив здійснюють на дітей і молодь, психіка і особистість яких перебувають ще на етапі дозрівання і становлення. Свідченням того являються часті прояви дезадаптивної поведінки, різного типу психічні порушення, погіршення стану фізичного і психологічного здоров'я. Сильні переживання негативного характеру, хронічний стрес, високий рівень тривожності можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад, наслідки якого надовго зберігаються в психічному і особистісному житті людини.

Психологічна наука на різних рівнях – теоретичному, емпіричному і практичному, розробила концепції і напрацювала ефективні техніки розвитку стресостійкості особистості. В першу чергу, йдеться про роботи таких вітчизняних дослідників, як С. Максименко [23], В. Панок [15], О. Татенко [42], Н. Чепелева, О. Чабан [48] та ін.

У наукових дослідженнях поняття «стресостійкість» у зв'язку з іншими поняттями, які наближені за своїм значенням: «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», рисих особистості тощо.

Системні розвідки у зазначеному напрямку започатковані зарубіжними психологами, серед яких наукові праці Г. Сальє про психологію стресу [39, 64]. Центральне положення, яке обґрунтовується і перевіряється емпірично науковцем – це те, що стрес являється нетиповою реакцією організму у ситуації ризику. Всі реакції на стрес, попри їхню унікальність і відмінності, мають спільне – вони посилюють потребу людини в адаптації до ситуації, яка сприймається, як загрозна, небезпечна, невизначена [64]. Психіка і фізика людини природньо налаштована так, що одночасно спрацьовують механізми психологічного захисту і адаптаційні механізми, які безпосередньо пов'язані з рефлексом живих систем до самозбереження. Однак, через несформованість і дітей і підлітків таких механізмів реакція на стрес і поведінка у цілому, можуть бути неадекватними, неконструктивними, дезадаптивними. Саме тому відчай, безнадія, апатія, роздратування або ж підвищена агресія все більше наповнюють життя неповнолітніх осіб. Цим зумовлюється необхідність спеціальної роботи психологів, спрямованої на підвищення стресостійкості і освоєння підлітками ефективних моделей копінг-поведінки.

Г. Сальє вирізняє різні види стресу, іншими словами, стреси різної природи і наслідків – дистрес і еустрес. Дистрес, власне, і є стрес у звичному розумінні, як гостра, нетипова для більшості життєвих ситуацій реакція людини на ризик-фактор. Такий стрес погіршує психо-соматичний стан людини, породжує внутрішньо особистісні бар'єри. Еустрес, навпаки, позитивна реакція на виклики, яка мобілізує психічні і особистісні ресурси людини, стимулює пошук нових для людини шляхів вирішення проблемної ситуацій. Такий стрес активізує психічні процеси, передусім, процеси емоційно-вольової саморегуляції і самоорганізації [39].

Д. Бріер Д. і К. Скотт своїми дослідженнями конкретизують розуміння проблеми поведінки людини у стресових ситуаціях: психіка людини володіє

суттєво більшими захисними ресурсами, ніж ті, які актуалізуються під впливом стрес-факторів [7]. Для повноцінного використання потенціалу психологічної стійкості необхідно розвивати гнучкість мислення і поведінки, які становлять основу адаптивності особистості. Дослідники підкреслюють інтегративний характер стресостійкості, враховуючи існування взаємозв'язку між когнітивними, емоційно-вольовими, мотиваційними складовими особистості [7].

В психологічній науці сформувалось розуміння стресостійкості, як здатності долати стрес в небезпечних для особистості ситуаціях. Стресостійкість залежить від внутрішньоособистісних і зовнішніх чинників. Внутрішньо особистісні фактори стресостійкості: Я-концепція (позитивна), когнітивні здібності, комунікативний потенціал, загальний та емоційний інтелект, креативність, механізми саморегуляції і самоорганізації.

У вивченні внутрішньо особистісних ресурсів стресостійкості свою практичну значимість підтвердила теорія і техніка «сильних сторін», авторами якої являються дослідники з Інститут характеру (The VIA Institute on Character), серед яких К. Петерсон, Т. Полковські, Маєрс-Бріггс [14, <https://www.viacharacter.org/about>]. Головна ідея полягає у тому, що подолання стресового стану, конструктивний вихід з надзвичайної ситуації відбувається на основі «сильних сторін» (корисного потенціалу): умінь і навичок, досвіду, розвинених і накопичених у випадках успішного подолання стресових ситуацій. У такому разі виконання завдання підвищення стресостійкості потребує вивчення позитивних (корисних) психічних і особистісних ресурсів людини, її сильних сторін, актуалізація яких може встановити баланс з негативними переживаннями і деструктивними поведінковими реакціями на стрес. Фахівці VIA Institute розробили тест для вивчення сильних сторін у підлітків і дорослих людей [41].

Техніка пошуку «сильних сторін» особистості вимагає вивчення індивідуальних особливостей людини. Враховуються наступні позиції: сила характеру наявна у кожної людини, але у різному ступені вираженості; сильні

здібності є у кожного, лише треба їх виявляти і розвивати; сильні сторони ефективні у різних сферах активності людини, незалежно від того, у якій діяльності і умовах вони формувались; кожен може опанувати корисними здібностями за наявності відповідної мети; сильні сторони залежать від культурного середовища, у якому формувалась і розвивалась особистість.

Згідно теорії «сильних сторін» кожна людина має, як правило, широкий набір сильних сторін, які автори диференційовані на шість груп: мудрість, сміливість, гуманність, виваженість, справедливість, трансцендентність [35].

Під впливом зовнішніх, психо-соціальних, чинників формуються такі компоненти стресостійкості, як характер (упевненість, оптимістичність, конструктивність у розв'язанні будь-яких проблем, уважність, відповідальність, емпатійність тощо), мотивація саморозвитку і самореалізації у суспільно-корисній діяльності, висока суб'єктність та ін.

Отже, у зовнішньому плані вивчаються здатності людини до адаптації, успішно соціалізуватись у наявних умовах, встановлювати і підтримувати міжособистісні зв'язки, включатись у процеси самореалізації і саморозвитку, підтримувати своє психічне і психологічне здоров'я, працездатність в екстремальних ситуаціях.

О. Кравцова пропонує структур стресостійкості, яка включає такі складові - внутрішні (особистісні) і зовнішні (соціальні). Внутрішній потенціал формує основу стресостійкості і визначає форму і стратегію поведінки і діяльності індивіда у стресогенних ситуаціях. Вони поділяються на біологічні, особистісні і поведінкові [18]. Зовнішні ресурси, які допомагають особистості справлятися зі стресом, є результатом соціального впливу. До них відносяться: соціальна, емоційна, інформаційна та матеріальна підтримка; соціальна сміливість, задовільні побутові умови, безпека життя, комфортне положення в соціальній групі та підтримка з боку держави. На особистісному рівні внутрішніх ресурсів дослідниця виділяє такі компоненти: особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційний [18].

Ю. Тептюк скеровується такими критеріями стресостійкості, як рефлексія і саморефлексія, емоційний інтелект, моральна саморегуляція. Додатково виділяються компоненти стресостійкості: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний і поведінково-регулятивний [43].

Т. Циганчук вивчає стресостійкість у зв'язку з індивідуальністю людини, зокрема такими самопроцесами, як самооцінка, самоконтроль, саморегуляція, емоційна стабільність, комунікативна компетентність [47].

Аналізуючи теоретичні здобутки вітчизняних і зарубіжних вчених у площині вивчення психо-соціальної природи стресостійкості, можна зробити такі узагальнення:

- стресостійкість є індивідуальною характеристикою людини і позначає потенційні і актуалізовані можливості протистояти стресам, зберігати свою працездатність та емоційну стабільність;
- соціальні умови здійснюють вплив на такі ресурси стресостійкості, як свідомість і самосвідомість, самооцінка і самоствавлення, емоційно-вольову саморегуляцію;
- захисний потенціал особистості формується протягом всього життя під впливом попереднього досвіду подолання складних ситуацій, репертуару ролей;
 - розвиток саморегуляції у стресовій ситуації вимагає спеціального навчання (соціально-психологічний тренінг, вправи на самопізнання, комунікативний тренінг, розвиток навичок емоційної саморегуляції, ведення особистого щоденника, вправи на розвиток креативного мислення);
 - зовнішні і внутрішні ресурси самозбереження і самозахисту інтегруються навколо ядра особистості – Я-концепції. Залежно від самоствавлення залежить стратегія і тактика поведінки людини у ризикованих ситуаціях.

Психологія стресу вивчає копінг-поведінку як самостійний предмет дослідження. Копінг-поведінка – це особливого типу поведінка, яка

реалізується у ситуаціях, які сприймаються індивідом, як загрозливі. Певним чином, копінг-поведінку можна вважати способом подолання стресу.

Копінг-поведінка являє собою здатність адаптуватись до стрес-факторів і небезпеки, які прийоми використовує для пристосування до небезпечних умов.

В психологічній теорії і практиці спираються на значення поняття «копінг-поведінка», яке було сформульоване науковцями Р. Лазарусом і С. Фолкман: першочерговим у визначенні ситуації стресовою або ні являється оцінка індивідом цієї ситуації і власний вибір способу виходу з неї («копінг»). Р. Лазарус пов'язує стресовий стан з дискомфортом, порушенням балансу, відповідності між зовнішніми викликами і розумінням власної здатності адекватно реагувати і діяти [59, 60]. Людина сама вирішує, наскільки ситуація, в якій вона опинилась, викликає у неї тривогу. Способи копінг-поведінки можуть бути пасивними і активними. Пасивні стратегії орієнтують індивіда на уникнення складних переживань і необхідності шукати способи виходу з неї. Активні форми спрямовуються активність індивіда у напрямку пошуку найбільш ефективних дій подолання стресу, намагання змінити ситуацію і себе [60].

В сучасних публікаціях копінг-поведінка вивчається як комплексне поняття, яким враховуються особистісні риси, соціальні умови, зовнішні і внутрішні фактори, які спричинюють активність індивіда, способи подолання стресу, напрацьовані у попередньому досвіді.

Лонгитюдні дослідження у площині психології стресу дозволили виявити дві базові групи копінг-моделей: ті, які орієнтовані на проблему (конструктивна поведінка), і ті, які орієнтовані на емоції (регуляцію емоцій).

Проблемно-орієнтована поведінка виконує свою психозахисну функцію через намагання змінити ситуацію, вплинути на стресор, використовувати різні засоби розв'язання проблеми яка сприйняє сильні переживання, формувати чіткі уявлення про перспективу подальших дій.

Емоційно-орієнтовані стратегії захисної поведінки передбачають зміну емоційного ставлення до проблеми і прояв відповідних почуттів, наприклад, самонадія.

На методологічному ґрунті різних психологічних парадигм копінг визначається по-різному. В межах психодинамічного підходу

На методологічному ґрунті різних психологічних парадигм «копінг» визначається по-різному. В межах психодинамічного підходу Н. Хаан пояснює «копінг», як складову динаміки Еґо, як механізм психологічного захисту, як еґо-процеси, які уможливають успішну адаптацію до екстремальної ситуації.

«Копінг» охоплює процеси психологічного захисту і процеси подолання. Вивчення зв'язку між ними – складне наукове завдання. У випадку відсутності належного рівня компетентності індивід не може подолати складність стресової ситуації і тоді обирається пасивна адаптація. Адекватне сприйняття ситуації у разі пасивної адаптації стає неможливим через неусвідомленість і дезадаптивні способи подолання стресу.

К. Matheny пропонує розглядати копінг, як засіб подолання психологічної напруги, а також обґрунтував доцільність спеціального аналізу різних копінг-механізмів, щоби вчасно виявляти патологічні випадки [61].

Зарубіжні науковці (Р. Мосс, Д. Шеффер) емпіричним шляхом виявили такі копінг-стратегії: увага на поведінку, зосередження на проблему, орієнтація на емоції [62].

Спорідненою є класифікація копінг-стратегій (М. J. Petrosky, J. C. Birkiner): спрямованість на зміну сприйняття проблеми, спрямованість на зміни проблемної ситуації, спрямованість на стабілізацію емоційного стану (подолання дистресу) [63].

У свою чергу, «копінг»-поведінка за своєю характеристикою являється конструктивною поведінкою, свідомою, проявляється у гнучкості і адекватності реагування на зовнішні подразники завдяки актуалізації наявного

саногенного потенціалу. Для чіткості, слід зазначити, що основою копінг-стратегії і захисту виступають одні й ті ж самі его-процеси, а відрізняють їх лише способи вирішення проблеми. Вчені додають, що доволі часто копінг ототожнюють з результатами поведінки, сама поведінка визначається багато у чому композицією якостей особистості. Психічно здорові люди найчастіше використовують активні стратегії поведінки, а люди з порушеним психічним здоров'ям – стратегію уникання.

За допомогою теоретичного вивчення копінг-поведінки відкриваються можливості всебічно вивчати психологічні механізми подолання стресу, вивчати різні види стрес-факторів, формулювати конструктивні психологічні рекомендації для всіх, хто працює з неповнолітніми у формальному і неформальному середовищі.

Виявлені відмінності у поведінці підлітків, які виховуються у сім'ї і у дитячих будинках: у першому випадку – перевага надається активним формам поведінки, у другому випадку – популярні стратегії уникання і пошуку соціальної підтримки.

В наукових публікаціях обґрунтовується думка, що копінг-поведінка, як поняття, наближене за змістом до поняття «психологічний захист».

В наукових публікаціях обґрунтовується думка, що копінг-поведінка, як поняття, наближене за змістом до поняття «психологічний захист». Розрізняються ці поняття за рівнем усвідомленості реакцій (у першому випадку реагування контрольоване і свідоме, у другому – реакції несвідомі і через це можуть бути неадекватними).

В психологічній теорії і практиці уявлення про «копінг-поведінку» розвивались еволюційно. Саме цим можна пояснити інтегративний характер психологічних теорій стресу і копінг-поведінки. Перспективні лінії подальших досліджень спрямовані на інтеграцію таких наукових галузей, як психофізіологія, нейробіологія і нейропсихологія, патопсихологія та ін.

1.2. Психологічні засоби формування копінг-поведінки старших підлітків

На підлітковий вік припадає активна фаза освоєння різних поведінкових моделей і рольових позицій. Це пояснюється віковими закономірностями: у підлітків зростає пошукова активність, прагнення пізнати нове, збагатити свій досвід, розширити коло друзів. У той же час, високий інтерес до всього незнайомого ставить підлітків у ризиковані для них ситуації, вихід з яких для них невідомий. Висока допитливість поєднується з високими ризиками на фоні дефіциту життєвого досвіду. Тому, саме у цей віковий проміжок важливо вжити необхідні психологічні заходи щодо ознайомлення і навчання різним поведінковим стратегіям.

Важливими для нашого дослідження є результати психологічних досліджень Е. Фрайденберга і Р. Льюїс, які вивчали копінг-поведінку підлітків. Науковці визначили типові характеристики, які притаманні поведінці підлітків в стресових ситуаціях. Більшість підлітків конструктивно реагують на тривожні для них ситуації, намагаються її переосмислити, щоби знизити рівень хвилювання, оптимістично налаштовані. Менший відсоток підлітків у складних для них життєвих ситуація звертаються по допомогу до інших і шукають ресурси, яких бракує для успішного вирішення проблеми, у своєму оточенні, соціумі. Меншість у підлітковій групі застосовують контр-продуктивні стратегії поведінки, наприклад, уникнення, ігнорування тощо [52].

О. Прокоф'єва, Б. Смірнов узагальнили результати психологічних досліджень копінг-поведінки у підлітковому середовищі і визначили, що підлітки з просоціальною поведінкою демонструють більш високий рівень довільності, зосереджені на процесі розв'язання проблемної ситуації, направляють свою активність на зміни ситуації. Отже, такі підлітки намагаються адаптуватись до ситуацію, зберігаючи власну суб'єктність [36].

Підлітки з різними поведінковими девіаціями, навпаки, застосовують стратегію уникнення, відсторонюються від процесу розв'язання проблеми, вступають у конфронтацію. І хоча такі підлітки можуть володіти достатнім потенціалом для пошуку конструктивних способів виходу з проблеми, вони все ж таки обирають емоційне реагування на труднощі, тобто неадаптивні моделі поведінки. Як результат, девіанти гостро переживають стрес, що погіршує їхнє психічне і психологічне здоров'я.

Ефективність роботи з підлітками у питаннях підвищення стресостійкості потребує попереднього вивчення питання, які ситуації для них є найбільш стресогенними, як час вони трапляються і наскільки тривалим є час стабілізації власного психо-емоційного стану.

Лонгитюдні дослідження показали, що більшу психологічну напругу підлітки відчують в ситуації конфронтації (вихід назовні негативних емоцій) і самоконтролю, що пояснюється віковими характеристиками підліткового віку. Стабільною є ситуація застосування підлітками стратегії уникнення, що пояснюється недостатнім розвитком вольової сфери, навичок саморегуляції і самоорганізації. Підлітки обирають легший для себе спосіб психологічної стабілізації у стресовій ситуації - ігнорування самої проблеми та можливих ризиків, переключення уваги на інші ситуації і сфери життя, фантазування або безпідставні надії на позитивне вирішення проблеми само собою. Поступово закріплюються неконструктивні патерни поведінки. Слабка напруга копінгу «прийняття відповідальності» вказує на зорієнтованість підлітків на стратегію-емоції, пасивну адаптацію. Дослідниками у підлітковій групі виявлено пряма кореляція між стратегією «уникнення» і «конфронтація». Обернений кореляційний зв'язок зафіксовано між стратегіями самоконтроль і силою захисних механізмів.

Значимим є вплив дорослих на опанування підлітками копінг-стратегіями. Тому актуальним являється психологічна просвіта батьків і системний психолого-педагогічний супровід в роботі з підлітковими групами.

Висновки до розділу 1

Українське суспільство перебуває у психологічно травматичних умовах, які найбільш сильний негативний вплив здійснюють на дітей і молодь, психіка і особистість яких перебувають ще на етапі дозрівання і становлення. Для збереження психологічної рівноваги під впливом різноспрямованих процесів необхідною умовою виступає розвиненість механізмів саморегуляції, відновлення психічних.

У наукових дослідженнях поняття «стресостійкість» у зв'язку з іншими поняттями, які наближені за своїм значенням: «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», рисих особистості тощо.

В психологічній науці сформувалось розуміння стресостійкості, як здатності долати стрес в небезпечних для особистості ситуаціях. Стресостійкість залежить від внутрішньоособистісних і зовнішніх чинників. Внутрішньо особистісні фактори стресотійкості: Я-концепція (позитивна), когнітивні здібності, комунікативний потенціал, загальний та емоційний інтелект, креативність, механізми саморегуляції і самоорганізації.

Системні розвідки у зазначеному напрямку започатковані зарубіжними психологами, серед яких наукові праці Г. Сальє про психологію стресу. Центральне положення, яке обґрунтовується і перевіряється емпірично науковцем – це те, що стрес являється нетиповою реакцією організму у ситуації ризику. Всі реакції на стрес, попри їхню унікальність і відмінності, мають спільне – вони посилюють потребу людини в адаптації до ситуації, яка сприймається, як загрозна, небезпечна, невизначена.

Розрізняють різні види стресу, іншими словами, стреси різної природи і наслідків – дистрес і еустрес. Дистрес, власне, і є стрес у звичному розумінні, як гостра, нетипова для більшості життєвих ситуацій реакція людини на ризик-фактор. Такий стрес погіршує психо-соматичний стан людини, породжує внутрішньо особистісні бар'єри. Еустрес, навпаки, позитивна реакція на виклики, яка мобілізує психічні і особистісні ресурси людини, стимулює

пошук нових для людини шляхів вирішення проблемної ситуації. Такий стрес активізує психічні процеси, передусім, процеси емоційно-вольової саморегуляції і самоорганізації.

У вивченні внутрішньо особистісних ресурсів стресостійкості свою практичну значимість підтвердила теорія і техніка «сильних сторін».

В сучасних публікаціях копінг-поведінка вивчається як комплексне поняття, яким враховуються особистісні риси, соціальні умови, зовнішні і внутрішні фактори, які спричинюють активність індивіда, способи подолання стресу, напрацьовані у попередньому досвіді.

Проблемно-орієнтована поведінка виконує свою психозахисну функцію через намагання змінити ситуацію, вплинути на стресор, використовувати різні засоби розв'язання проблеми яка сприйняє сильні переживання, формувати чіткі уявлення про перспективу подальших дій.

Емоційно-орієнтовані стратегії захисної поведінки передбачають зміну емоційного ставлення до проблеми і прояв відповідних почуттів, наприклад, самонадія.

На підлітковий вік припадає активна фаза освоєння різних поведінкових моделей і рольових позицій. Тому, саме у цей віковий проміжок важливо вжити необхідні психологічні заходи щодо ознайомлення і навчання різним поведінковим стратегіям.

Більшість підлітків конструктивно реагують на тривожні для них ситуації, намагаються її переосмислити, щоби знизити рівень хвилювання, оптимістично налаштовані. Менший відсоток підлітків у складних для них життєвих ситуація звертаються по допомогу до інших і шукають ресурси, яких бракує для успішного вирішення проблеми, у своєму оточенні, соціумі. Меншість у підлітковій групі застосовують контр-продуктивні стратегії поведінки, наприклад, уникнення, ігнорування тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Програма комплексної діагностики

Емпіричне вивчення стресостійкості старших підлітків передбачала комплексну психодіагностику способів подолання, якостей особистості, які становлять потенціал протистояти стрес-факторам (комунікативні, особистісні), готовність діяти у ситуаціях невизначеності.

Діагностичні процедури тривали у квітні 2024 року; вибірка становила 28 осіб старших підлітків Криворізької гімназії №103 Криворізької міської ради.

Програма комплексної психодіагностики включала:

- 1) опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ);
- 2) опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової;
- 3) тест «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» (за Б.Федоришиним і В. Синівським);
- 4) методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: “*Personal change-readiness survey*”), розроблену А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull; адаптація Н.А. Бажанової й Г.Л. Бардієр).

1) Опитувальник *Ways of Coping Questionnaire (WCQ)*

(Опитувальник способів подолання. Опитувальник копінг-стратегій)

Для емпіричного вивчення копінг-стратегій використовують діагностичний засіб – опитувальник WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман) [1]. Опитувальник вміщує 50 позицій, кожна з яких стосується конкретного випадку в житті людини, коли необхідно діяти в складних умовах. Респонденту пропонується набір способів копінг-поведінки, які умовно можна поділити на дві підгрупи – ірраціональної (інфантильної) поведінки і раціональної (відповідальної) поведінки.

Перша підгрупа включає такі способи поведінки:

- конфронтація (спонтанна, імпульсивна поведінка як наслідок емоційної нестабільності);
- втеча-уникнення (заперечення факту існування проблеми і необхідності її вирішення, наївне очікування позитивної розв'язки складної ситуації без докладання власних зусиль);
- дистанціювання (навмисне зниження важливості проблемної ситуації та її наслідків, зосередження уваги на менш складних проблемах).

Друга група включає способи конструктивної поведінки:

- відповідальна поведінка (прийняття власних рішень і відповідальність за їх наслідки);
- самоконтроль (контрольовані вольовими зусиллями поведінкові реакції, домінування когнітивного над емоційним компонентом активності);
- позитивне переосмислення ситуації (раціонально-оптимістичне сприйняття проблеми, націленість на конструктивні рішення, акцентування уваги на позитивному досвіді розв'язання будь-якої складної ситуації);
- орієнтація на зовнішню підтримку (соціальна активність у пошуку ресурсів в соціальному оточенні, встановлення продуктивних міжособистісних відносин з іншими суб'єктами);

- самоорганізація (проектування власної діяльності, покрокове планування дій виходу з складної ситуації).

Респонденту необхідно уточнити, як часто в його житті реалізується кожна стратегія поведінки; для кількісного виміру частоти пропонується шкала від нуля до трьох (0 – відсутність такого способу поведінки, 3 – постійне використання стратегії).

2) *Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової*

Адаптований варіант дозволяє виявляти поведінкові реакції і когнітивні дії індивіда у стресових ситуаціях. Опитувальник включає 48 тверджень, стосовно кожного респонденту треба запропонувати своє оціночне судження (5-бальна система). Вивчається частота трьох копінг-стратегій:

- копінг – орієнтація на виконання завдання (проблему);
- копінг-орієнтація на емоції;
- копінг-уникнення (включає копінг – відволікання і копінг-орієнтацію на соціальну підтримку) [<http://testik.com.ua/koping-povedinka-u-stresovyh-sytuatsiyah-ciss-s-norman-d-f-endler-d-a-dzhejms-m-i-parker-adaptovanyj-variant-t-a-kryukovoyi/>].

Чим вищі бали, тим більша частота застосування відповідної стратегії поведінки. Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

3) *Тест "Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)"*

Діагностичний засіб дозволяє виміряти рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей особистості, їх структуру і базові компоненти.

Комунікативні здібності забезпечують соціалізацію особистості шляхом налагодження міжособистісних зав'язків, обмін інформацією, активне спілкування, залученість у соціальні процеси

[https://career.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=736:test-otsinka-komunikabelnosti-ta-orhanizatorskykh-zdibnostei-z-kliuchem&catid=41&Itemid=967]. Організаторські здібності проявляються у високій ініціативності, здатності брати на себе відповідальність, керувати процесами і людьми, швидко приймати рішення тощо.

Комплексна діагностика допомагає людині самостійно оцінити стан сформованості комунікативних і особистісних здібностей, більш точно і виважено спрямувати процес саморозвитку. Респонденту пропонується відповісти на питання, якими охоплюються різні аспекти життєдіяльності людини в сучасному соціумі. Об'єднання двох груп здібностей базується на гіпотезі, що комунікативність являється основою організаційних умінь, і, навпаки, організаційні здібності стимулюють розвиток комунікативності. Дозволяються позитивні і негативні відповіді. Кількісні оцінки перебувають у діапазоні від 0 до 1 (наближеність до нуля – слабка сформованість; наближеність до одиниці – достатня сформованість якості). Застосовуються дві шкали: одна – для комунікативних здібностей, друга – для організаційних здібностей.

4) *Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: “Personal change-readiness survey”)*, розроблену А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull; адаптація Н.А. Бажанової й Г.Л. Бардієр)

Методика призначена для емпіричного вивчення потенціалу особистості конструктивно поводитись у стресових ситуаціях. Такими являються ситуації невизначеності, коли особа не знає, як діяти, не знає, яка модель поведінки більш ефективна, у який спосіб убезпечити себе від ризиків. Подібними є ситуації, пов'язані з впровадження інновацій. Особа, яка здатна справлятися з хвилюванням, тривогою, стресами у змінному середовищі, зберігає своє психічне здоров'я і залишається високо функціональною у дуже складних ситуаціях.

В процесі діагностики за даною методикою вивчаються показники готовності до змін:

- пристрасність (особистісна включеність, зацікавленість у поєднанні з ентузіазмом і наполегливістю);
- винахідливість (психологічні ознаки інноваційної особистості);
- оптимістичність (установка на позитивне вирішення проблеми, опора на потенціал власний і соціуму, віра у власні сили);
- сміливість (готовність ризикувати, впевненість у застосування нових методів і засобів);
- адаптивність (гнучкість поводження і варіантність мислення, готовність пристосовуватись, йти на компроміс, відповідно до ситуації);
- упевненість (адекватна або висока оцінка своїх можливостей і активність дій без сумнівів у їх результативності).

2.2. Результати комплексної діагностики старших підлітків

1) Опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ)

Діагностикою охоплено 28 учнів 9-го класу (дівчат – 20 осіб; хлопців – 8 осіб). Деадаптація виражена, коли напруга в процесі реалізації певної стратегії перевищує 60%. Адаптивний стан реалізації копінг-стратегії фіксується при низькому рівні нервової напруги (менше 40 %) (рис. 2.1).

- Стратегія «позитивне переосмислення ситуації» меншою мірою виражена (проявилась у 28 % респондентів), що свідчить про несформованість здатності переконструювання ситуації, відсутності знань і досвіду різнобічно оцінювати ситуацію і діяти з опорою на її позитивний потенціал. Це говорить про недостатню особистісну зрілість старших підлітків, що пояснюється віковими закономірностями та індивідуальними можливостями.

- Стратегія «втеча - уникнення» визнана 38% респондентами, як менш психологічно травматична, оскільки дозволяє підлітку зберегти свою

енергію, сили в стресовій ситуації, вважаючи, що позитивний фінал настане сам по-собі. Такий результат підтверджує попередній: нездатність переконструювати ситуацію і визначати її позитивний потенціал компенсується прагненням її нівелювати, не помічати, наївно очікуючи позитивного розв'язку без докладання вольових зусиль і власної відповідальності.



Рис. 2.1. Вираженість копінг-стратегій (%)

- Стратегія «дистанціювання» виявилась досить затребуваною і потрапляє у діапазон адаптивного стану (35%). Такий результат підтверджує низький рівень напруги при її реалізації, що свідчить про прагнення підлітків уникати суб'єктності у процесі розв'язання складної проблеми (зниження її значимості, а також можливих негативних наслідків). З цією метою підліток знаходить для себе та інших аргументи, які переконують у другорядності конкретної складної ситуації і виправдовують власну пасивну позицію.

- Стратегія «конфронтація» незначно виходить за межі діапазону адаптивного стану (43%). Тобто нервова напруга дещо зростає при конфронтації у вирішенні проблемного питання. Підлітки визнають за собою таку якість, як емоційна реакція на гостроту проблеми, опір негативному

впливу і потенційним ризикам, спонтанність поведінки. Це свідчить про готовність підлітків енергійно боротися з проблемами і, одночасно, про низьку прогнозованість і керованість своїх дій. У разі помірною використання такої стратегії її можна вважати ефективною, а самого підлітка – достатньо зрілою особистістю.

- Стратегія «самоконтроль» виходить за межі адаптивного стану (52%) респондентів. Такий відсоток свідчить про недостатню сформованість психологічної готовності підлітків своїми вольовими зусиллями, на когнітивному рівні контролювати свій психо-емоційний стан і процес прийняття рішень. Лише третина опитаних визнає за собою здатність керувати емоціями і поведінковими реакціями у стресових ситуаціях, щоби зменшити потенційні ризики некерованої активності. У той же час, надмірний самоконтроль звужує поле вибору різних способів розв'язання проблеми.

- Стратегія «відповідальної поведінки» супроводжується досить вираженою нервовою напругою у процесі її реалізації (53%). Підлітки не готові брати на себе відповідальність за вибір способу виходу із складної ситуації і за наслідки власного вибору. Така стратегія вимагає обмірковування різних ідей, здатність обирати найбільш оптимальний спосіб, спряжена з самокритикою і почуттям провини. Така стратегія потребує на значні психологічні ресурси особистості, до чого підлітки ще не готові.

- Стратегія «орієнтація на зовнішню підтримку» не супроводжується сильним нервовим напруженням і зафіксована в межах адаптивної поведінки (34%). Такий результат свідчить про схильність старших підлітків встановлювати контакти для отримання нових можливостей у вирішенні складної проблеми (інформаційних, технологічних, психологічних). Такі наміри підтверджуються віковими закономірностями підліткового віку, серед яких – активна комунікація у колі ровесників.

- Стратегія «самоорганізація» виходить за межі адаптивного стану (55%), що означає наявність у підлітків відчутної нервової напруги у процесі її реалізації. Такий результат свідчить про недостатньо розвинені проектні

здібності старших підлітків і недостатньо зрілі якості особистості, шаблонне мислення, яке обмежує варіативність і гнучкість реагування у нестандартних, стресових ситуаціях.

2) «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової

Результати діагностики представлені у вигляді відсоткового розподілу старших підлітків за різними видами копінг-поведінки (рис.2.2).

За типами копінг-поведінки підлітки розподілились таким чином:

- стратегія на вирішення проблеми: 53%;
- стратегія – відволікання: 27%;
- стратегія – на емоції (20%).

На діаграмі поданий відсотковий розподіл старших підлітків за різними типами копінг-стратегій.



Рис. 2.2. Результати діагностики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)»

Більшість підлітків вважають, що найчастіше у складних ситуаціях вони намагаються вирішувати проблеми/задачі (53%); такі підлітки

концентруються на проблемі, намагаються адаптувати свої ресурси до ситуації.

Чверть опитаних (27%) прагне уникати складних ситуацій і стрес-факторів; кращим для себе вважають відволікання від труднощів, тимчасово не помічати проблеми, що спонукає їх шукати підтримки в соціумі.

У меншості опинились старші підлітки, які у стресових ситуаціях намагаються привести у баланс свій емоційний стан (20%); така стратегія добре працює на короткий часовий проміжок, але з часом є ризику зростання тривоги.

3)Тест "Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)"

Емпіричні дані узагальнені на діаграмах (рис. 2.3, 2.4). У результаті діагностики за методикою КОС-2 підлітки були поділені на підгрупи за рівнями комунікативності:

- низький рівень – 2 особи (7,14%);
- нижче середнього – 6 осіб (21,42%);
- середній – 16 осіб (57,14%)
- високий рівень – 3 особи (10,71%);
- дуже високий рівень – 1 особа (3,57%)

Підлітки з низькою і нижче середнього комунікативністю зазвичай обмежують коло своїх контактів кількома однолітками, тісний контакт підтримують з одним – двома однокласниками; уникають публічності (8 осіб).

Підлітки з комунікативністю на середньому рівні становлять більшу за чисельністю групу (16 осіб). Вони значно більш контактні, впевнені у спілкуванні, досить комфортно почувають себе у процесі оприлюднення власної позиції. Проте, змістовність і ефективність такої комунікації не завжди оптимальна, трапляються конфліктні ситуації, смисловий розрив між партнерами у спілкуванні.

На високому і дуже високому рівнях зафіксовано 4 особи. Отриманий результат відповідає віковим спроможностям старших підлітків: така невелика

кількість з розвиненими комунікативними здібностями пояснюється незрілістю особистісних конструктів, незрілістю компонентів емоційного інтелекту тощо.

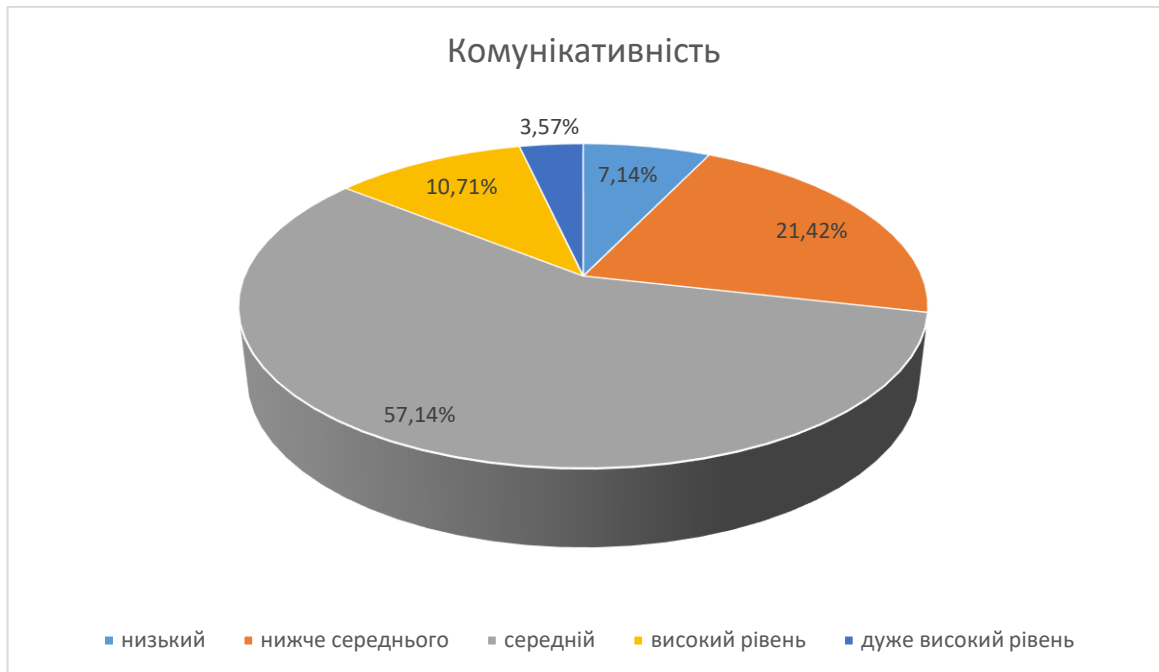


Рис. 2.3. Розподіл старших підлітків за рівнями комунікативності (%)

Діагностика організаційних здібностей показала результати, які певним чином відрізняється від діагностики комунікативності:

- низький рівень – 2 особи (7,14 %);
- нижче середнього – 9 осіб (32,14 %);
- середній – 13 осіб (46,42 %);
- високий рівень – 2 особи (7,14 %);
- дуже високий рівень – 2 особа (7,14 %).

На низькому і нижче середнього рівнях організаційних здібностей перебувають 11 осіб (на 3 особи більше, порівняно з комунікативністю). Відповідно, зменшилась кількість підлітків, які перебувають на середньому рівня організаційних здібностей. Одночасно, більшість підлітків підтвердили середній і високий рівні організаційних можливостей (17 осіб), що вказує на їх достатню спроможність взяти на себе керівні функції у різних соціальних

проектах в системі шкільного навчання і поза ним. Тим не менш, в реальному шкільному житті розвинені організаційні здібності демонструють меншість підлітків, що може гіпотетично вказувати на прагнення респондентів давати соціально схвальні відповіді. Ймовірним залишається неоднозначний зв'язок комунікативності і організаційних здібностей: висока комунікативність ще не гарантує високого рівня організаторських здібностей. Проте, високі організаторські здібності супроводжуються розвинутою комунікативністю.



Рис. 2.4. Кількісний розподіл старших підлітків за рівнями організаторських здібностей (%)

Загалом, аналіз результатів діагностики комунікативних і організаційних здібностей підлітків підтверджує необхідність проведення комунікативних тренінгів, інших активних форм роботи з підлітками з розвитку механізму самоорганізації.

4) *Методику «Особистісна готовність до змін» (розроблену А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull; адаптація Н.А. Бажанової й Г.Л. Бардієр)*

Результати діагностичного обстеження особистісної готовності до змін представлені у таблиці 2.1 і рисунку 2.5.

Більшість параметрів особистісної готовності на всіх рівнях виражені рівномірно, у межах 30% (діапазон варіації від 24,7% до 37%). Така ситуація свідчить про майже рівномірний розподіл студентів за рівнями готовності до змін. Третина підлітків на низькому рівні свідчить про визнання власної неготовності до змінних соціальних умов і недостатність особистісного потенціалу протистояти негативному впливу і утверджувати свою життєву позицію. Потенційно такі підлітки більш уразливі в ситуації стресу, ще не готові мобілізувати свої ресурси, щоби зберегти своє психологічне благополуччя. Близько 60% підлітків (об'єднана група «середній» і «низький» рівні) визнали за собою достатньо особистісних ресурсів адаптуватися до змін, бути конструктивними і винахідливими.

Таблиця 2.1

Розподіл старших підлітків за рівнями і показниками особистісної
готовності до змін

Шкала	Підлітки (%)		
	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Пристрасність	24,7	38,3	37
Винахідливість	32,2	36,5	31,3
Оптимізм	36,3	28,2	35,5
Сміливість	34,6	35,8	29,6
Адаптивність	31,4	32,6	36
Упевненість	37,3	42,5	20,2

Найменша кількість старших підлітків (24,7%) підтвердила низький рівень сформованості такої ознаки готовності до змін, як *«пристрасність»*. Переважна більшість – 75,3% (середній рівень – 38,3% і високий рівень – 37%) підтверджують наявність енергії, високого життєвого тону, зацікавленості і бажання досягти значимої мети, устремління реалізувати себе у різних, навіть, несприятливих ситуаціях. Певні ризики існують для підлітків, у яких *«пристрасність»* на високому рівні: переоцінка власних можливостей і недооцінка складності життєвої ситуації. Показник *«пристрасність»* виявився найбільш мінливим: розмах становить 13,6 %.

Показник *«винахідливість»* більш рівномірно розподілився за рівнями: розмах становить 5,2%. Більшість підлітків – 67,8% визнають за собою готовність шукати нові способи розв'язання нових для них проблем, нестандартно мислити. Це опосередковано свідчить про достатню особистісну зрілість, усвідомленість власних життєвих цінностей і розвинене креативне мислення. Підлітки з середнім і високим рівнями винахідливості здатні

«Оптимізм» в числі ключових ознак особистісної готовності до змін. Позитивне налаштування на будь-які соціальні виклики, впевненість у власних силах і орієнтація на конструктивне розв'язання складних задач, у свою чергу, становить фундамент стресостійкості особистості. На високому і середньому рівнях зафіксовано 63,7% підлітків. Увагу привертають підлітки на низькому рівні оптимізму (36,3%). Низький оптимізм свідчить про вираженість альтернативної якості – песимізму. Песимістичні особи дуже обережні у поведженні в невизначених, незнайомих умовах; вони схильні переоцінювати ризики і недооцінюють свої потенціал, свої здатності.

«Сміливість» в діагностичній процедурі тлумачиться, як готовність ризикувати. Підлітки з високим і середнім рівнями враженості такої ознаки (65,4 %) іноді авантюристичні, потребують на нові емоції, досвід, знайомства, практики тощо. У таких осіб досить висока стресостійкість; замість руйнівного впливу стресових ситуацій, переважає еустрес.

«Адаптивність» - базова характеристика особистісної готовності до змін. Середній і високий рівні адаптованості зафіксований у 68,6% підлітків. Отже, вони визнаються своєю здатність гнучко реагувати на зміни в середовищі, уточнювати життєві цілі, брати до уваги різні думки, способи поведінки, іноді, змінювати свої наміри, пристосовуючись до соціальних умов.

«Упевненість» психологічно пов'язана з оптимізмом, сміливістю і винахідливістю. Зазвичай, високий рівень впевненості свідчить про високу або адекватну самооцінку. У підлітків з високим і середнім рівнем упевненості (62,7%) позитивна Я-концепція, адекватна або висока самооцінка, які є необхідною умовою стресостійкості особистості.

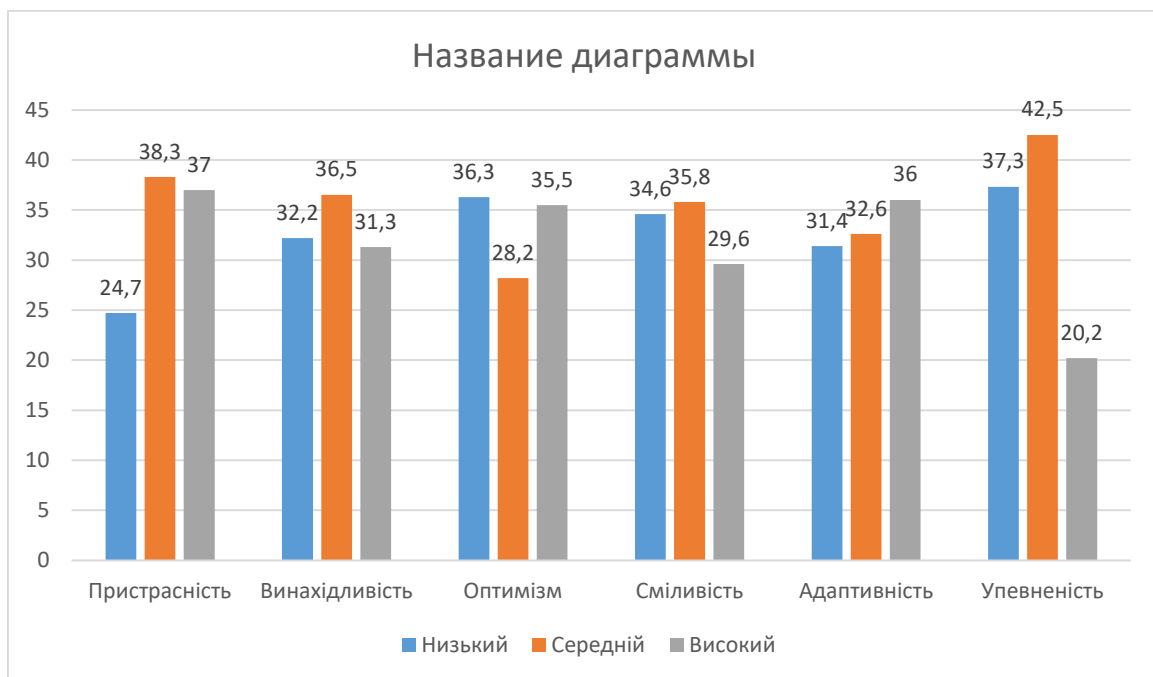


Рис. 2.5. Розподіл підлітків за рівнями вираженості характеристик особистісної готовності до змін (%)

Отже, емпіричне вивчення показників особистісної готовності старших підлітків до змін показало, що лише третина визнають за собою за собою високий рівень сформованості такої готовності. Більшість старших підлітків не впевнені, що здатні витримати стрес, утверджувати свою позицію і погляди на світ; вони потребують на розвиток саногенного потенціалу, освоєння ефективними стратегіями копінг-поведінки.

Співставлення результатів психологічного спостереження і результатів діагностики дозволяє зробити висновок про те, що низький рівень комунікативних і організаторських здібностей, низька здатність гнучко реагувати на зміни формують схильність підлітків використовувати копінг-стратегію, орієнтовану на емоції. І навпаки, чим вище рівень комунікативних і організаторських здібностей, тим більше схильність особи використовувати стратегію, спрямовану на вирішення проблеми.

Висновки до розділу 2

Емпіричне вивчення стресостійкості старших підлітків у зв'язку вибору ними копінг-повелінки було проведене протягом квітня 2024 року. Діагностикою було охоплено 28 учнів 9-х класів Криворізької гімназії №103 Криворізької міської ради.

Вивчення схильності старших підлітків до певного типу копінг-стратегії у стресових ситуаціях показало, що стратегія «на вирішення проблеми» застосовується 53% підлітків, «стратегія – відволікання» - 27%, а «стратегія, орієнтована на емоції» - (20%). Вивчення рівня розвитку якостей особистості (винахідливість, сміливість, оптимізм, адаптивність, упевненість) і здібностей, які становлять основу стресостійкості підлітків (комунікативності, організаторських здібностей), показало переважання середнього рівня розвитку. Це означає, що формування особистісної зрілості, як ресурсу протистояння стрес-факторам, обирати копінг-стратегію у складних, невизначених, конфліктних ситуаціях, ще перебуває на етапі свого становлення і набуття завершених форм. Старші підлітки у цілому визнають за собою здатність адекватно реагувати на зовнішні виклики без відчутної шкоди для власного здоров'я. Проте, зберігається певний ступінь інфантильності, що проявляється в переоцінюванні своїх можливостей, порівняно з соціальними умовами і вимогами, і очікування лише позитивного розв'язку проблеми. Недостатньо сформованою виявилась готовність до змін.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Зміст корекційно-розвивальної роботи з старшими підлітками

Корекційно-розвивальна робота зі старшими підлітками спрямовувалась на освоєння ними ефективних моделей копінг-поведінки, розвиток механізмів саморефлексії і емоційно-вольової саморегуляції, а також на розвиток особистісних якостей, які становлять психологічну основу саногенного потенціалу особистості. На формувальному етапі дослідження брали участь учні КГ № 103 КМР у кількості 28 осіб. Корекційно-розвивальна робота тривала протягом квітень – травень 2024 р.

Програма включає різні форми індивідуальної і групової роботи: тренінгові заняття, вправи на розвиток критичного мислення, завдання на розвиток саморефлексії, обговорення проблемних ситуацій і колективний пошук способів виходу з них (кейс-метод), елементи ділової гри.

Важливим є дотримання послідовності у змісті, формах і методах корекційно-розвивальної роботи. Психологічною практикою підтверджена поетапність роботи:

- перший етап: завдання, які забезпечують суб'єктність учасників у звичних для них видах діяльності, але які потребують незначного виходу за межі психологічного комфорту;
- другий етап: тренувальні вправи на освоєння практичних навичок застосування прийомів копінг-поведінки;
- третій етап: робота з проблемними ситуаціями (випадками), які реалістичні в житті підлітків, але виводять з зони психологічного комфорту (потенційно стресові);

- четвертий етап: рефлексивний, аналіз ситуацій і результатів спільної роботи.

Стресостійкість особистості залежить від рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції. З урахуванням цього корекційно-розвивальна робота включає вправи відповідної спрямованості.

Корекційно-розвивальна робота з підлітками буде результативною у розвитку емоційно-вольової саморегуляції у разі дотримання таких принципів:

1. Принцип усвідомленості. Стабілізація емоційного стану можлива за умови критичного осмислення стресових ситуацій і рефлексії власних емоцій, викликаних впливом стрес-факторів. Для цього підліткам треба чітко усвідомлення своїх життєвих позицій, цілей і способів реагування. Щоби конструктивна діяти у стресових ситуаціях, не піддаватись емоційним імпульсам, підліткам треба напрацювати свою адаптивну поведінкову стратегію і розуміти існування зв'язку між власною компетентністю і емоційною стабільністю.

2. Принцип добровільності. У процесі роботи треба враховувати ступінь готовності учасників «занурюватись» у стресові ситуації, чутливі для них, обговорювати свої емоції і змінювати свої реакції на стрес. У такому разі підлітки можуть відмовитись від виконання певного завдання, яке ускладнює їх емоційний стан. Лише за таких умов будуть вільно включатись у діалог, висловлювати власну позицію і прагнути своїми зусиллями керувати своїми емоціями.

3. Принцип послідовності і системності. Копінг-поведінка представляє собою зв'язок різних способів реагування на стрес, а не розрізнені реакції. Тому процес формування адаптивних копінг-моделей має являти собою поетапне, послідовне освоєння підлітками прийомів такої поведінки і способів емоційного врегулювання.

4. Принцип суб'єктності. Необхідною умовою розвитку механізму емоційно-вольової саморегуляції виступає активна позиція кожного учасника тренінгу. У випадку пасивного наслідування зразків адаптивних форм

поведінки у стресових ситуаціях, буде формуватися шаблонне мислення, що, у свою чергу, перешкоджатиме врахуванню унікальності кожної окремої ситуації.

У процесі укладання змісту корекційно-розвивальних вправ враховувались типи копінг-поведінки, на які були орієнтовані підлітки за результатами емпіричного етапу; враховувався також рівень розвитку особистісних якостей, орієнтованими на емоції. Наприклад, для підлітків, у яких переважає емоційне реагування на стрес-фактори, добирались вправи на емоційне саморегулювання. Для підлітків з низьким рівнем оптимізму, сміливості і впевненості були підібрані вправи-змагання з метою підвищення емоційного тону. Оскільки до корекційно-розвивальних заходів залучались підлітки з різними особистісними характеристиками, то у процесі роботи переважали заняття і завдання комбінованого типу.

Основною формою корекційно-розвивальної роботи з старшими підлітками з розвитку стрес стійкості і освоєння адаптивних копінг-стратегій виступав тренінг. Психологічний тренінг орієнтував учасників на їхню взаємодію для вирішення нових життєвих задач, які потенційно сприймаються, як загрозові, стресові, напружені, невизначені. У даному разі тренінг виконує свою базову функцію, якою є комунікативна. Гуманістична направленість тренінгу зберігається у разі створення умов для кращого усвідомлення підлітками власних життєвих цінностей, екзистенційних потреб і мотивів, осмислення і вибору ефективних способів опанування стресом, освоєнні моделей копінг-поведінки. У результаті комунікативної взаємодії підлітки освоюють нові форми взаємодії з соціумом і нові способи психічної саморегуляції.

Зміст корекційно-розвивальної роботи структурувався системою тренінгових занять.

Перше заняття, за традиційною практикою, виконує ознайомчу функцію, учасники презентують себе і обговорюють правила спільної роботи,

етичні питання. Пропонується провести самодіагностику власного емоційного стану і саногенного потенціалу, який становить основу стресостійкості.

Друге заняття аналітично-комунікативне: учасники концентруються на проблемі/ситуації, найбільш стресовій для кожного з них, аналізують причини її виникнення. На ступний етап – обговорення проблем у парах у мікро-групах. На завершення всім бажаючим пропонується обговорити свою проблему з усією групою. Своєю ефективність підтвердили вправи «Незакінчені речення» (рефлексія власного досвіду та емоційного реагування на проблему) і вправа «Створення історій» (з використанням карток). Вправи «Асоціації» використовують для кращого усвідомлення підлітками своїх установок, пов'язаних з словами «небезпека», «агресія», «ворог», «стрес», «поміч», «успіх» та ін. У такий спосіб забезпечується поетапність усвідомлення стресових ситуацій на індивідуальному рівні (занурення у проблему) і спільний пошук виходу з неї засобами комунікації, вербалізації своїх переживань.

Третє заняття – саморефлексія емоцій і емпатійне ставлення до співрозмовника/опонента. Ставиться мета проаналізувати свої емоції і почуття, розвивати саморефлексію і емоційний інтелект, емпатійно ставитись до переживань іншої людини, навіть, якщо ці почуття суперечливі і викликають негативну реакцію. Доречним є використання вправ «Дзеркало емоцій», «Світ моїх почуттів».

Четверте заняття спрямоване на розвиток емоційної саморегуляції. Застосовуються вправи для формування здатності емоційної стабілізації. Наприклад, вправа «Три дзеркала»: допомогти учаснику зрозуміти ставлення інших до себе; уточнити, чи існує відповідність самоствавлення і ставлення ззовні; розвивати самоконтроль емоційного стану.

Враховуючи, що реакція на стрес може бути у формі гніву, доцільним є виконання вправи «Шкала гніву». Ставиться мета освоєння учасниками способів контролю за інтенсивністю своїх негативних емоцій, зниження

неконтрольованості емоційних реакцій, передусім, таких, як гнів. У процесі виконання вправи формується здатність обирати соціально безпечні стратегії зниження сили негативної емоції.

На *п'ятому* занятті використовуються вправи на розвиток почуття відповідальності і формування навичок самоконтролю поведінки. З опорою на такі навички і риси особистості підліткам легше буде справлятися з стресом. Рекомендується вправа «Моє Я» для розвитку самопізнання, а також інтеграції набутих якостей і умінь в Я-образ.

На *шостому* занятті застосовуються вправи і завдання на розвиток стресостійкості особистості. Ставиться мета допомогти підліткам освоїти способи самостійно знижувати інтенсивність стресових переживань. Психологічна практика представлена достатньою кількістю різноманітних технік: дихальні вправи (діафрагмальне дихання), релаксаційні прийоми, арт-терапія та інші.

Ефективною являється техніка локалізації тривоги і переживань. Учасникам пояснюють, що у разі занурення у переживання протягом всього дня суттєво знижується здатність адекватно сприймати події, якими насичується життя. У ході виконання завдань учасникам рекомендується свідомо обмежувати час на свої негативні переживання і тривоги, вольовими зусиллями перенаправляти себе на виконання нагальних завдань і доручень. Для орієнтиру пропонується інтервал 10 – 15 хвилин «на переживання і тривоги». Після цього треба концентруватись виключно на справах. За умови регулярного застосування такої техніки формується навичка відтермінувати переживання, відкладати на потім.

Сьоме заняття цілеспрямоване на освоєння засобів релаксації, м'язового розслаблення, регуляція диханням. Психологічна практика підтвердила ефективність техніки прогресивної релаксації.

Восьме заняття представлене вправами на усвідомлення стрес-факторів. Учасникам пропонується спочатку індивідуально, а потім у парному обговоренні відповісти на питання: що викликає тривогу і стрес, в чому

причина, чим занепокоєні саме зараз, як тривога впливає на вашу діяльність та ін. Рекомендується уникати стресових ситуацій, у разі можливості, спілкуватись з приємними людьми, оптимістично сприймати майбутнє, займатись хобі, пригадувати приємні події.

Дев'яте заняття орієнтоване на рефлексію самозмін за результатами виконання вправ і спільної роботи протягом попередніх занять. Саморефлексія проводиться у форму самоопису.

Десяте заняття – завершальне. Підводяться підсумки спільної роботи. Учасники оприлюднюють своє враження від проведеної роботи, діляться своїми емоціями і намірами стосовно подальшого життя, а також думками про найбільш ефективні, з їхньої точки зору, прийомами поведінки у стресових ситуаціях.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів контрольного етапу дослідження

Повторна діагностика була проведена з метою вивчення динаміки показників особистісного розвитку підлітків і можливих змін у виборі копінг-стратегії у стресових ситуаціях. Для цього були повторно застосовані діагностичні засоби: опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS) і методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «*Personal change-readiness survey*»). Діагностичною процедурою були охоплені 28 підлітків Криворізької гімназії №103 Криворізької міської ради.

1) опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)

Результати повторної діагностики підтвердили незначну динаміку у виборі копінг-поведінки (табл. 3.1, рис. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка копінг-стратегій

(до і після корекційно-розвивальної роботи)

Тип копінг-поведінки	Результати діагностики (28 осіб)	
	До	Після
стратегія на вирішення проблеми	53%	56,4%
стратегія – відволікання	27%	29,3%
стратегія – на емоції	20%	14,3%

Зареєстрована незначна динаміка за всіма типами копінг-стратегій. Зросла кількість підлітків, які надають перевагу стратегії, орієнтованій на вирішення проблеми (динаміка становить 3,4 %). Це може свідчити про переконливість аргументів, які озвучувались на тренінгових заняттях, і ситуацій, які пропонувались для аналізу в процесі групової роботи. Попри ситуаційність і нестабільність змін у виборі копінг-стратегії тенденція у напрямку конструктивної поведінки у стресових ситуаціях свідчить про здатність старших підлітків обирати раціональні шляхи подолання стресу і використовувати саногенний потенціал особистості.

Поряд з цим, виявлена слабка динаміка в категорії «стратегія-відволікання»: зростання становить 2,3 %. Таку ситуацію можна пояснити прагненням підлітків зберегти свій психічний потенціалі від руйнівного впливу стресових подій (інстинкт самозбереження), для цього особа шукає підтримку в соціумі (орієнтація на соціальну підтримку). У підлітковому віці об'єктивно ще не вистачає психічних і особистісних ресурсів протистояти стресам, оскільки психічні процеси і особистісні конструкти (передусім, самооцінка, Я-концепція) перебувають у процесі дозрівання і набуття

завершених форм. Це спонукає підлітків шукати зовнішньої підтримки (орієнтація на соціальне підтримку).

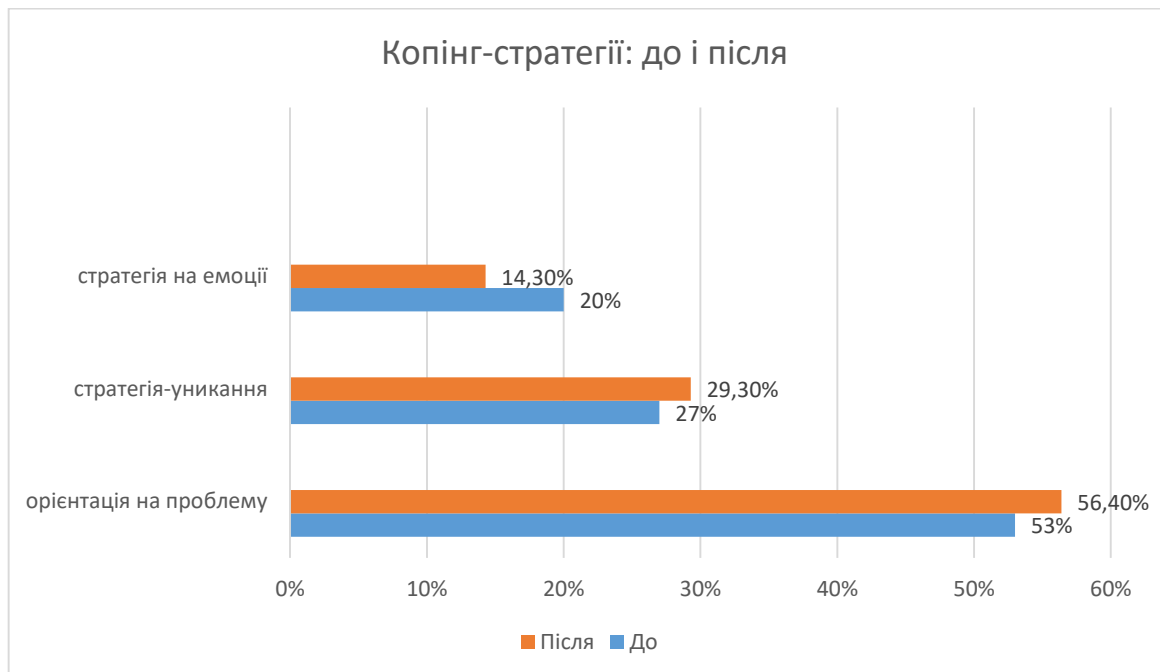


Рис. 3.1. Динаміка копінг-стратегій (%)

Найбільш відчутними були зміни в категорії «стратегія на емоції» (від’ємна динаміка становить 5,7%). Це може свідчити про те, що старші підлітки не вважають таку модель поведінки ефективною у стресових ситуаціях і будуть віддавати перевагу конструктивним рішенням, аніж пригнічувати свої емоції, звинувачувати себе, агресивно реагувати.

2) *Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change-readiness survey»).*

Динаміка за рівнями і показниками особистісної готовності до змін на вибірці старших підлітків подана у таблиці 3.2. Обчислювалась різниця результатів вимірювання до і після корекційно-розвивальної роботи з підлітками.

Таблиця 3.2

Динаміка за рівнями і показниками особистісної готовності до змін
старших підлітків

Шкала	Динаміка (%)		
	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Пристрасність	- 3,2	2	1,2
Винахідливість	- 1,2	0,3	0,9
Оптимізм	- 2,9	1,2	1,7
Сміливість	- 0,3	1,5	-1,2
Адаптивність	- 6,9	6,1	0,8
Упевненість	- 3,5	1,3	2,2

Порівняння результатів діагностики показує незначну динаміку за всіма показниками готовності до змін. Від'ємні значення свідчать про зменшення кількості підлітків на низькому рівні вираженості ознак особистісної готовності до змін. Позитивні значення свідчать про незначне зростання кількості підлітків на середньому і високому рівнях готовності. У такому разі можна говорити про незначний позитивний вплив корекційно-розвивальної роботи, який проявився у посиленні тих особистісних якостей, які допомагають підлітку зберігати самовладання, адаптуватися і досягати своїх цілей у нових умовах. А саме невизначеність ситуації, коли відсутні перевірені моделі поведінки і способи дії, у більшості людей викликають стрес, тривогу та інші негативні стани. Слід зазначити, що незначна від'ємна динаміка відбулась за таким показником, як «сміливість» (-1,2%). Підлітки, які зголосились пояснити, чому вони по іншому оцінили свою готовність діяти сміливо у незнайомих ситуаціях, більш серйозно поставились до цього питання і прийняли інше рішення: ризикувати – не завжди ефективна стратегія, її можна замінити більш конструктивною.

У цілому, результати повторної діагностики підтвердили посилення конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях, посилення якостей особистості, які становлять основу стресостійкості особистості. Треба визнати з високою ймовірністю, що зафіксована динаміка не є стабільною, а скоріш, ситуативною. Однак, це не знижує того факту, що спеціальна робота з підлітками у зазначеному напрямку, за умови системного і систематичного застосування пропонованих засобів і форм здатна забезпечити позитивні зрушення в психічному і особистісному розвитку підлітків.

Висновки до розділу 3

На формувальному етапі дослідження була проведена корекційно-розвивальна робота з розвитку стресостійкості і формування копінг-поведінки у старших підлітків. Тренінгові заняття з освоєння конструктивних, адаптивних копінг-стратегій, вправи на розвиток критичного мислення, колективна робота з обговорення способів поведінки і дії у складних ситуаціях (кейс-метод), ділова гра, завдання на розвиток саморефлексії і емоційно-вольової саморегуляції у системному поєднанні спроможні розвивати саногенний потенціал особистості.

Для вивчення ефективності корекційно-розвивальних заходів була проведена повторна діагностика старших підлітків з використанням двох діагностичних засобів: опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS) і методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «*Personal change-readiness survey*»). Діагностичною процедурою були охоплені 28 підлітків.

Результати контрольного етапу дослідження підтвердили тенденцію у напрямку конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, що свідчить про здатність старших підлітків обирати раціональні шляхи подолання стресу. Одночасно, проявилась незначна позитивна динаміка у розвитку особистісних якостей готовності до змін. Загалом, результати контрольного зрізу підтвердили достатній позитивний потенціал корекційно-розвивальної роботи у разі її системного і систематичного проведення.

ВИСНОВКИ

В умовах травматичних життєвих подій під час війни українське суспільство потребує на масштабну, високопрофесійну психологічну підтримку. Найбільш психологічно незахищеними і вразливими являються неповнолітні, особливу категорію серед яких становлять старші підлітки. Старший підлітковий вік – це період психічного і особистісного розвитку, коли людина проявляє високу соціальну активність, прагне соціального визнання, утверджує себе в соціумі, намагається бути відповідальною, але внутрішніх ресурсів і власного досвіду ще не вистачає. Закономірно, що саме підлітковий вік психологами оцінюється, як період якісного стрибка, переходу психіки і особистості у принципово інший стан. Спостерігається вищий рівень нестабільності психологічного розвитку, який у поєднанні з зовнішніми загрозами, може спричиняти тривожні розлади різного типу і складності.

У зв'язку з цим, різко зросла актуальність проблем, пов'язаних з адаптивністю особистості, психо-емоційної стабільності, стресостійкості, а також з виробленням оптимальної копінг-поведінки. Цим пояснюється необхідність теоретичного аналізу різних концепцій, моделей і підходів в зазначеному напрямку.

Популярною в психології є теорія стресу, розроблена Г. Сельє: стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку вимогу; всі стресори мають спільну рису: вони викликають потребу в адаптації. окрім специфічної реакції на стресор, виникає загальна потреба в адаптивній функції для відновлення природного балансу організму людини. Тому, для ефективної адаптації до стресових ситуацій, особі необхідний відповідний рівень стресостійкості.

Стресостійкість це інтегративна властивість особистості, яка виявляється через взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечують успішне виконання поставлених завдань.

Науковці визначають стресостійкість як самооцінку здатності подолати екстремальні ситуації, що залежить від особистісних ресурсів і потенціалу різних структурно-функціональних характеристик, які забезпечують життєдіяльність та специфічну поведінку.

Підлітки не завжди здатні успішно справлятися зі стресогенним впливом соціального середовища. Однією з причин цього є недостатньо розвинені механізми подолання стресових ситуацій, що, у свою чергу, може призводити до дезадаптації та потенційної делінквентної поведінки. З урахуванням цього була проведена комплексна діагностика здатності підлітків до подолання стресу і освоєння адаптивних копінг-стратегій.

Емпіричне вивчення стресостійкості старших підлітків передбачала комплексну психодіагностику способів подолання, якостей особистості, які становлять потенціал протистояти стрес-факторам (комунікативні, особистісні), готовність діяти у ситуаціях невизначеності. Діагностичні процедури тривали у квітні 2024 року; вибірка становила 28 осіб старших підлітків КГ № 103 КМР. Програма комплексної психодіагностики включала: опитувальник *Ways of Coping Questionnaire (WCQ)*; опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової; тест «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» (за Б.Федоришиним і В. Синівським); методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: "*Personal change-readiness survey*"), розроблену А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull; адаптація Н.А. Бажанової й Г.Л. Бардієр).

Стратегія «позитивне переосмислення ситуації» меншою мірою виражена (проявилась у 28 % респондентів), що свідчить про несформованість здатності переконструювання ситуації, відсутності знань і досвіду різнобічно оцінювати ситуацію і діяти з опорою на її позитивний потенціал. Стратегія «втеча - уникнення» визнана 38% респондентами, як менш психологічно травматична, оскільки дозволяє підлітку зберегти свою енергію, сили в

стресовій ситуації. Стратегія «конфронтація» незначно виходить за межі діапазону адаптивного стану (43%). Тобто нервова напруга дещо зростає при конфронтації у вирішенні проблемного питання. Підлітки визнають за собою таку якість, як емоційна реакція на гостроту проблему, опір негативному впливу і потенційним ризикам, спонтанність поведінки. Стратегія «самоконтроль» виходить за межі адаптивного стану (52%) респондентів. Такий відсоток свідчить про недостатню сформованість психологічної готовності підлітків своїми вольовими зусиллями, на когнітивному рівні контролювати свій психо-емоційний стан і процес прийняття рішень.

Стратегія «відповідальної поведінки» супроводжується досить вираженою нервовою напругою у процесі її реалізації (53%). Підлітки не готові брати на себе відповідальність за вибір способу виходу із складної ситуації і за наслідки власного вибору.

Стратегія «орієнтація на зовнішню підтримку» не супроводжується сильним нервовим напруженням і зафіксована в межах адаптивної поведінки (34%). Такий результат свідчить про схильність старших підлітків встановлювати контакти для отримання нових можливостей у вирішенні складної проблеми.

Стратегія «самоорганізація» виходить за межі адаптивного стану (55%), що означає наявність у підлітків відчутної нервової напруги у процесі її реалізації.

За типами копінг-поведінки підлітки розподілились таким чином: стратегія на вирішення проблеми (53%); стратегія – відволікання (27%); стратегія – на емоції (20%).

У результаті діагностики за методикою КОС-2 підлітки були поділені на підгрупи за рівнями комунікативності: низький рівень – 2 особи (7,14%); нижче середнього – 6 осіб (21,42%); середній – 16 осіб (57,14%) високий рівень – 3 особи (10,71%); дуже високий рівень – 1 особа (3,57%). Діагностика

організаційних здібностей показала результати, які певним чином відрізняється від діагностики комунікативності: низький рівень – 2 особи (7,14 %); нижче середнього – 9 осіб (32,14 %); середній – 13 осіб (46,42 %); високий рівень – 2 особи (7,14 %); дуже високий рівень – 2 особи (7,14 %). Загалом, аналіз результатів діагностики комунікативних і організаційних здібностей підлітків підтверджує необхідність проведення комунікативних тренінгів, інших активних форм роботи з підлітками з розвитку механізму самоорганізації.

Результати діагностичного обстеження особистісної готовності до змін засвідчили, що більшість параметрів особистісної готовності на всіх рівнях виражені рівномірно, у межах 30% (діапазон варіації від 24,7% до 37%). Така ситуація свідчить про майже рівномірний розподіл студентів за рівнями готовності до змін. Третина підлітків на низькому рівні свідчить про визнання власної неготовності до змінних соціальних умов і недостатність особистісного потенціалу протистояти негативному впливу і утверджувати свою життєву позицію. Потенційно такі підлітки більш уразливі в ситуації стресу, ще не готові мобілізувати свої ресурси, щоби зберегти своє психологічне благополуччя. Близько 60% підлітків (об'єднана група «середній» і «низький» рівні) визнали за собою достатньо особистісних ресурсів адаптуватися до змін, бути конструктивними і винахідливими.

Зважаючи на результати емпіричного дослідження необхідними є розробка і впровадження тренінгових програм з освоєння копінг-стратегій і формування навичок психологічно компетентно діяти у стресових ситуаціях.

Корекційно-розвивальна робота зі старшими підлітками спрямовувалась на освоєння ними ефективних моделей копінг-поведінки, розвиток механізмів саморефлексії і емоційно-вольової саморегуляції, а також на розвиток особистісних якостей, які становлять психологічну основу саногенного потенціалу особистості. На формувальному етапі дослідження брали участь 28

учнів КГ № 103 КМК у кількості 28 осіб. Корекційно-розвивальна робота тривала протягом квітень – травень 2024 р.

Програма включає різні форми індивідуальної і групової роботи: тренінгові заняття, вправи на розвиток критичного мислення, завдання на розвиток саморефлексії, обговорення проблемних ситуацій і колективний пошук способів виходу з них (кейс-метод), елементи ділової гри.

Корекційно-розвивальна робота з підлітками буде результативною у розвитку емоційно-вольові саморегуляції у разі дотримання таких принципів: принцип усвідомленості, принцип добровільності, принцип послідовності і системності, принцип суб'єктності.

Пропонується поетапність корекційно-розвивальної роботи: перший етап (завдання, які забезпечують суб'єктність учасників у звичних для них видах діяльності, але які потребують незначного виходу за межі психологічного комфорту); другий етап (тренувальні вправи на освоєння практичних навичок застосування прийомів копінг-поведінки); третій етап (робота з проблемними ситуаціями/випадками, потенційно стресовими); четвертий етап (рефлексивний, аналіз ситуацій і результатів спільної роботи).

Основною формою корекційно-розвивальної роботи з старшими підлітками з розвитку стрес стійкості і освоєння адаптивних копінг-стратегій виступав тренінг. Психологічний тренінг орієнтував учасників на їхню взаємодію для вирішення нових життєвих задач, які потенційно сприймаються, як загрозові, стресові, напружені, невизначені.

На контрольному етапі дослідження були повторно застосовані діагностичні засоби: опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS) і методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «*Personal change-readiness survey*»). Діагностичною процедурою були охоплені 28 підлітків з КГ № 103 КМР.

Результати контрольного етапу дослідження підтвердили тенденцію у напрямку конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, що свідчить про

здатність старших підлітків обирати раціональні шляхи подолання стресу. Одночасно, проявилась незначна позитивна динаміка у розвитку особистісних якостей готовності до змін. Загалом, результати контрольного зрізу підтвердили достатній позитивний потенціал корекційно-розвивальної роботи у разі її системного і систематичного проведення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асшоер Крістоф. Як працювати з групами самопомоги для тих, хто пережив психотравматичні події. URL: <http://uzv.org.ua/yak-pratsyuvati-z-grupami-samodopomogidlya-tih-hto-perezhiv-psihotravmatichni-podiyi/>
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
4. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок, К.: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
5. Божок О. О. Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. Київ : КПІ, 2010. № 1 (28). С. 74 – 76.
6. Бондаренко Н. Б. Супровід групи самопомоги осіб, які мають проблеми психічного здоров'я. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 58–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2015_175_12
7. Бріер Д., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
8. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. з англ. Я. Кремінської. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.

9. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
10. Гостра реакція на стрес // Бібліотека «Здоров'я в Україні». URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1432.html>
11. Дитяча та юнацька психотерапія. Теорія і практика в сучасних наукових дослідженнях / За заг. ред. Г. Католик. Колективна монографія. Львів : Астролябія, 2012. 312 с.
12. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
14. Інститут характеру (The VIA Institute on Character). Ресурс: <https://www.viacharacter.org/about>.
15. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації / Під ред. В.Панка. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с
16. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : [монографія] / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко, т ін. ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред. : М. С. Корольчук. – Київ : КНТЕУ, 2014. – 275 с.
17. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
18. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. [Електронний ресурс] / О. К. Кравцова // Вісник післядипломної освіти. – Випуск 7(36), 2020 – «Серія «Соціальні та поведінкові науки».

19. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. К.: Ніка – Центр, 2007. 432с.
- Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість" / М. С. Кудінова // Молодий вчений. - 2019. - № 3(1). - С. 137-143. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3\(1\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3(1)_30)
20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / заг. ред. С. Д. Максименка, 65 2020. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 23 – 30.
21. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: zakon.rada.gov.ua/go/1018-2017-p
22. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
23. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
24. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2019. 101 с.
25. Методичні рекомендації по проведенню тренінгу-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. Київ : Навчальна книга, 2002. 47 с
26. Мітрошкіна О.В. Специфіка психологічної готовності до змін та особистісної зрілості у працівників кримінально-виконавчої служби. Право і безпеки – Law and Safety. 2018. № 3 (70). С. 64–70.
27. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі

- психотерапевт»). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 120 с.
28. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
30. Найдьонов М. І. Психологія травмивних ситуацій. Презентація онлайн. URL: science.radioritual.ru/5957669472195397.html
31. Новікова Л. В. Стресові ситуації українців, 2020 [Електронний ресурс] / Ліана Василівна Новікова // Соціологічні та маркетингові дослідження: електронне наукове фахове видання. – К.: Київський міжнародний інститут соціології, 21.01.2021 // Режим доступу: <http://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=998&page=1>
32. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Заг. ред. Л. Царенко. Колектив авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
33. Подолання наслідків психотравми. EMDR. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с
34. Пошукова операція: як виявити свої сильні сторони. Практичні лайфхаки для саморозвитку. Ресурс: <https://mind.ua/openmind/20216172-poshukova-operaciya-yak-viyaviti-svoyi-silni-storoni>
35. Прокоф'єва О., Б. Смірнов Б. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* Volume 7. Issue 1 (45), 2021. С. 82 – 98.
36. Пузанова В. В. Основні ознаки копінг-поведінки // Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Вид-во Харків. нац. ун-ту внутр. справ, 2019. С. 122–125.

- 37.Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 119–123.
- 38.Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць*. 2014. Вип. 23. С. 562–573.
- 39.Сельє Г. Стрес без дистресу: пер з англ. Рига: Виєда, 1992.
- 40.Тест на визначення рівня прояву сильних сторін особистості . Ресурс: <https://www.viacharacter.org/Account/Login?ReturnUrl=%2Fsurvey%2Fsurveys%2Ftakesurvey>
- 41.Стадник В.А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності): Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03//Київський національний університет ім. Т. Г. Шевченка. Київ, 1999. 19 с.
- Стрес. Юридична енциклопедія: [у 6 т.] / ред. кол. Ю. С. Шемшученко [та ін.]. К.: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2003. Т. 5. 736 с.
- 42.Сучасний психологічний словник / Під ред. О.Татенко. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
- 43.Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. - 2018. - Вип. 1. - С. 44-47. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2018_1_12.
- 44.Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
- 45.Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг : НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.

46. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи*: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2023. № 20. С.183–194.
47. Циганчук Т.В. Напрямки психологічного дослідження стресових станів. Ресурс:
https://www.psych.kiev.ua/%D0%A6%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%A2.%D0%92
48. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? [Електронний ресурс] / Чабан О. С., Хаустова О. О., 07.08.2022.
49. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. *Психологія стресостійкості студентської молоді*: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 66–82.
50. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. № 1, 2023.
51. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368–379.
52. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського*: зб. наук. праць. 2011. №16. С. 235–239.
53. Шульга М. О. Збій соціальної матриці: монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2018. 284 с.
54. Яковенко С.І. Лисенко В.І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах: Монографія. К.:

- Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1999. 226 с.
55. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. *Modernization of educational system: world trends and national peculiarities* : International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd.). Kaunas, 2018. P. 175–179.
 56. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping. In I.L.Kutash, L.B.Schlesinger and Associates (Eds.) // *Handbook on Stress and Anxiety: contemporary knowledge, theory, and treatment*. - San-Francisco: JosseyBass, 1980. - P. 144 - 158.
 57. Freud S. *The psychopathology of everyday life* (A. Tyson, Trans). New York: Norton, 1966.
 58. Frydenberg E. *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective*. London; New York : Routledge, 1997. 233 p.
 59. Lazarus R. *Stress, appraisal, and coping Monography*. New York, 1984. 445 p.
 60. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress appraisal and coping*. – N. Y.: Springer, 1984. 157 с.
 61. Matheny K., Curlette W.L., Aysan F., Herrington A. Coleman A.G., Thompson D., Hamarat E. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction // *International Journal of Stress Management*. - 2002. – P. 876-891.
 62. Moos R.H., Brennan P.L., Fondacaro M.R., Moos B.S. Approach and avoidance coping responses among older problem drinkers // *Psychology and Aging*. - 1990. - Vol.5. - P. 31 - 40.
 63. Petrosky M.J., Birkimer J. C. The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting // *Journal Clinical Psychology*. - 1991. - Vol.47, №3. - P. 336 - 345.
 64. Selye H. *Stress Without Distress*. New York : J. B. Lippincott, 1974. 336 p.