

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Токарева Н. М. Реєстраційний № _____
_____ 2023 р. «___» _____ 2023 р.

ДИФЕРЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПАТЕРНИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ
В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота студентки групи ЗППм-22
ступінь вищої освіти – другий (магістерський)
спеціальності 053 Психологія

Коваленко-Сорокіної Світлани Григорівни

Керівник Токарева Н. М.
професор, доктор психологічних наук

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Коваленко-Сорокіна Світлана Григорівна**, 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 надавала і не одержувала 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 ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	9
1.1. Психологічний аналіз патернів опанувальної поведінки	9
1.2. Стили і стратегії опанувальної поведінки особистості	17
1.3. Вікові особливості копінг-поведінки у період ранньої юності	23
Висновок до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ	29
2.1. Програма діагностичного вимірювання патернів копінг-поведінки юнацтва	29
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження проявів опанувальної поведінки	35
Висновок до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3. МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОПТИМАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЮНАЦТВА	50
3.1. Обґрунтування корекційно-розвивальної програми оптимізації патернів опанувальної поведінки особистості.....	50
3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації опанувальної поведінки юнацтва.....	55
Висновок до розділу 3	60
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	64
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Системні виміри життєтворення особистості в умовах сучасного суспільства, сповненого стрес-факторами і пов'язаними із війною травматичними ситуаціями, суттєво позначається на психологічному здоров'ї людини. Руйнація екзистенційних координат буття, спричинені тригерами воєнного часу гострі емоційні розлади, складні фрустраційні переживання – стали буденними ознаками життя пересічної людини в Україні. Тож вивчення різноаспектних контекстів адаптації особистості до системних життєвих труднощів є нагальною проблемою психологічного наукового простору. Перед психологами України постає проблема віднайдення оптимальних шляхів форматування конструктивних моделей опанувальної поведінки як особистісного ресурсу суб'єктів життєтворення.

Надзвичайної актуальності проблема аналізу патернів копінг-поведінки набуває у континуумі дослідження особливостей психічного розвитку школярів раннього юнацького віку, котрі на фоні переживання кризи ідентичності набувають особливої здатності моделювати індивідуальні стратегії поведінки в несталому (та/або травматичному) життєвому просторі. Ступінь виразності й специфіка виявлення копінг-поведінки особистості залежать від індивідуальних властивостей та персонального досвіду людини. Відповідно дослідження патернів (від англ. *Pattern* – зразок, схема) – шаблону реакцій або системи закономірностей форматування стереотипних дій людини у певних обставинах – дозволяє передбачити домінантні поведінкові сценарії юнацтва, що актуалізуються у складних життєвих ситуаціях, а також усвідомити можливості розвитку конструктивних стратегій опанувальної поведінки особистості на етапі дорослішання.

Водночас, за очевидної актуальності проблеми, дотепер у психологічній літературі недостатньо висвітлені питання індивідуально-психологічних та особистісних ресурсів копінг-поведінки юнацтва, які стосуються особливостей опанування переживань травматичних подій війни.

Залишаються недостатньо вивченими також шляхи корекції неефективних копінг-стратегій особистості та розвитку оптимальних стратегій опанувальної поведінки.

Відтак, актуальність теми дослідження, теоретична та практична значущість означеної проблеми зумовили вибір теми магістерської кваліфікаційної роботи «Диференційно-психологічні патерни копінг-поведінки у ранньому юнацькому віці».

Мета даного дослідження полягає в означенні диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки та визначенні можливостей оптимізації стратегій опанувальної поведінки школярів раннього юнацького віку.

Для досягнення мети необхідно було розв'язати низку **завдань**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми психології копінг-поведінки.
2. Означити тенденції розвитку опанувальної поведінки особистості у період ранньої юності.
3. Емпірично перевірити диференційно-психологічні особливості патернів копінг-поведінки особистості у період ранньої юності, виявити ймовірні кореляційні зв'язки між показниками опанувальної поведінки та особистісними характеристиками респондентів.
4. Розглянути можливості корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-поведінки юнацтва за допомогою актуалізації регуляторно-особистісного ресурсу.

Об'єкт дослідження: особливості виявлення копінг-поведінки особистості.

Предмет дослідження: диференційно-психологічні патерни опанувальної поведінки особистості юнацтва.

Методи і методики дослідження. Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження:

- *організаційних методів*: порівняльний метод (був застосований на етапі психодіагностичного вимірювання задля співставлення індивідуально-типологічних маркерів опанувальної поведінки респондентів);
- *теоретичних методів*: аналіз наукової літератури щодо особливостей копінг-поведінки з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; теоретичне моделювання з метою визначення і обґрунтування особливостей копінг-стратегій поведінки школярів раннього юнацького віку, а також психологічних умов оптимізації процесу розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки юнаків;
- *емпіричних методів*: тестування з метою визначення особливостей копінг-стратегій поведінки старшокласників; корекційно-розвивальний експеримент з метою визначення, обґрунтування умов оптимізації процесу розвитку копінг-стратегій поведінки юнаків;
- *методів математичної статистики*: обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників патернів копінг-поведінки у вибірковій сукупності респондентів; розрахунок відсоткових показників; кореляційний аналіз даних (r-Spearman).

Задля окреслення базових патернів копінг-поведінки школярів раннього юнацького віку в складних умовах сьогодення були використані такі **психодіагностичні методики**:

- 1) шкала психологічного стресу PSM-25 (L. Lemyr, R. Tessier & L. Fillion; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янової), призначена для вимірювання структури переживання стресу;
- 2) тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової) зорієнтований на виявлення домінантних стратегій реагування особистості у стресових ситуаціях;
- 3) шкала SACS – «Стратегії подолання стресових ситуацій» (S. Hobfoll; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янової та Є. С. Старченкової) – шкала для вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення

напружених (стресових) ситуацій, що можуть призвести до розвитку стресу;

- 4) тест-опитувальник «Визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)» (Дж. Роттер; адаптований варіант Є. Ф. Бажина, С. А. Голинкіної, А. М. Еткінда), орієнтований на виявлення тенденції до локалізації особистістю суб'єктивного контролю над значущими ситуаціями;
- 5) методика «Q-сортування» (В. Стефенсон; адаптований варіант Л.Мургулець) – тест, орієнтований на дослідження тенденцій поведінки та спілкування людини у групі.

Отримані дані піддавалися кількісному аналізу з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням. Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Вибіркова сукупність була представлена 57 особами юнацького віку (16 – 18 років), які проживають на території України. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (31 особа) та за допомогою Google-форми (26 осіб).

Дослідження тривало протягом 2022–2023 навчального року у комплексі роботи над кваліфікаційним дослідженням.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- загальнотеоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності (Г. О. Балл, С. Д. Максименко);
- закономірності становлення та розвитку особистості у період раннього юнацького віку (Г. О. Балл, С. Д. Максименко, Н. М. Токарева, А. В. Шамне та ін.);
- концептуальні підходи науковців щодо стресових реакцій людини у відповідь на психотравмівні події і зміни життєвих стереотипів (Н. Selye, Н. S. Folkman, R. S. Lazarus; Н. В. Родіна, Т. М. Титаренко та ін.);
- дослідження вчених щодо опанування стресової поведінки (Н. Selye, Н. S. Folkman, R. S. Lazarus, J. S. Greenberg; Т. М. Титаренко) та

розвитку копінг-поведінки особистості (Є. О. Варбан, І. О. Корнієнко, О. Б. Ігумнова, Н. В. Родіна та ін.);

- диференційний підхід до вивчення захисної та опанувальної поведінки (В. Zazzo, І. О. Корнієнко, Е. Т. Соломко, І. В. Чухрій та ін.).

Практичне значення результатів дослідження, представлених у даній кваліфікаційній роботі, полягає в уточненні патернів копінг-поведінки юнаків; отримані результати сприяють підвищенню ефективності процесу оцінки, прогнозування й формування конструктивної копінг-поведінки юнацтва. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами для організації корекційно-розвивальної роботи із особами юнацького віку, а також студентами закладів педагогічної освіти (зокрема – здобувачами освіти спеціальності 053 Психологія) при підготовці до занять із дисциплін психологічного циклу.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (57 школярів раннього юнацького віку), застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження була проведена на науково-методичних семінарах та педагогічних нарадах вчителів Криворізького ліцею № 77, де були представлені результати досліджень, викладені у кваліфікаційній роботі. Матеріали дослідження апробаційного типу були також представлені в одноосібній публікації у збірнику наукових матеріалів здобувачів вищої освіти «Студентський дайджест» Рівненського державного гуманітарного університету [11].

Структура роботи

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, який налічує 68 джерел (20 іноземними мовами); містить 4 рисунків та 9 таблиць; вміщує 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

У першому розділі магістерського кваліфікаційного дослідження наведено результати теоретичного аналізу концептуальних підходів щодо стресових реакцій та патернів копінг-поведінки особистості. Розглянуто вікові та індивідуально-психологічні детермінанти поведінкових копінг-стратегій осіб раннього юнацького віку.

1.1. Психологічний аналіз патернів опанувальної поведінки

Проблема дослідження копінг-поведінки у сучасній психології є не новою, стратегії опанувальної поведінки активно досліджувалися і досліджуються зарубіжними (L. Murphy, S. Folkman, R. S. Lazarus та ін. [63; 53 – 54; 59 – 61; 31; 68 & etc.]) та вітчизняними (Є. О. Варбан, О. Б. Ігумнова, І. О. Корнієнко, Н. В. Родіна, Е. Т. Соломка, Т. В. Хома та ін. [2; 3; 5; 6; 12; 14; 16; 17; 22; 28 – 30; 32; 33]) психологами. Це пов'язано передусім із глобальними викликами епохи постмодернізму [38; 39], сповненої війнами, пандеміями, терористичними атаками та стихійними лихами. У відповідь на значні психотравмувальні події, ситуації невизначення, небезпеки типовою реакцією людини постають вияви неспецифічного стресового синдрому, що потребує активації функціональних резервів організму, прискорення когнітивних процесів для швидкого реагування [25, с.5 – 6]. У площині означеного зрозумілим є розвиток ключових тенденцій гуманістичної психології, зорієнтованих на гармонізацію життєвого простору людини [4; 17; 18; 38 та ін.], адже, як наголошує професор І. О. Корнієнко, «конвергенція загального й індивідуального складає сутнісне наповнення людського Я, зокрема в діалозі внутрішніх і зовнішніх світів, заломлених і відображених у «карнавалі свідомості» [17, с.8].

Особливо нагальною проблемою є адекватного реагування особистості на стрес-фактори, що постає під час військових дій в Україні, коли значна кількість

людей потрапили у складні, критичні (та/або кризові) життєві обставини. Професор Т. М. Титаренко критичні ситуації життя тлумачить як «складні життєві обставини, що виникають або загострюються дуже швидко, несподівано, не залишаючи клієнтові часу для адаптації, підготовки, налаштування» [35, с.62]. Водночас критична ситуація суб'єктивно сприймається особистістю як вкрай складна та/або утруднена, і, відповідно, такою, що потребує від людини перегляду перспективних планів, відмови від звичних життєвих стратегій, прийняття небуденних рішень. Кризова життєва ситуація для людини ускладнюється необхідністю переосмислення Я-концепції та, як результат, вимушеним зміненням звичних життєвих сценаріїв [35, с. 62 – 63]. Подібне бачення проблемного досвіду людини прослідковується й у дослідженнях професора Ю. М. Швалба, котрий визначає складні життєві обставини як такі, що «переживаються індивідом як неможливість «жити за таких умов» і власна неспроможність змінити самі умови життя. Вони виявляються на двох рівнях: на рівні депривації можливості здійснення самостійного забезпечення життєвих потреб і на рівні депривації можливості самореалізації особистості. Складність таких ситуацій полягає у відсутності психологічної готовності до утворення нових схем організації власної життєдіяльності у змінених умовах» [43, с. 38]. Тож, поза сумнівом, копінг-поведінка може розглядатися як ключове утворення у площині аналізу поведінкових реакцій людини на стрес-фактори у складних життєвих обставинах.

Як засвідчує аналіз наукової літератури поняття «копінг» (від англ. «to cope» – долати труднощі, опановувати) вперше було використане L. Murphy у 1962 році [63] в дослідженні способів подолання дітьми викликів, пов'язаних із кризами розвитку [цит. за: 32, с. 24]. У сучасній психології більш поширеним є використання поняття копінг-поведінки («coping behavior») для позначення широкого діапазону дій, орієнтованих на опанування складної життєвої ситуації способами, адекватними особистісним властивостям та життєвому досвіду людини (паралельно використовуються також терміни

«опанувальна поведінка» та «адаптивна поведінка»). Іншими словами копінг-поведінка розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість.

Теоретичні позиції аналізу копінг-поведінки найбільш плідно досліджувалися у системі вивчення сутнісних ознак стресу [65; 66; 53; 58].

Одним із перших науковців, котрі зацікавилися реагуванням організму на стрес-фактори, був канадський фізіолог Ганс Сельє, який визначив стрес (англ. *stress* – тиск, напруження) як «універсальну реакцію організму на різні за своїм характером подразники» [66, с.14]. У ранніх роботах Ганс Сельє (наприклад, «Стрес у нашому житті» [65]) зосереджувався перш за все на біологічних та фізіологічних аспектах стресу, розуміючи під стресом сукупність усіх неспецифічних змін (фізіологічних реакцій), що виникають в організмі під впливом будь-яких сильних впливів і супроводжуються перебудовою захисних систем організму. Згідно із твердженням Г. Сельє стрес виявляється у вигляді загального адаптаційного синдрому (*general adaptation syndrome*), що простежується незалежно від якості патогенного фактору (хімічного, термічного, фізичного). Стресову реакцію організму науковець поділив на три стадії:

- 1) реакція тривоги, що виявляється як наслідок первинного зіткнення організму зі стресором. Опірність організму на цій стадії суттєво знижується («фаза шоку»);
- 2) стадія опірності (резистентності), на якій запускаються захисні механізми організму і за рахунок напруження функціональних систем досягається адаптування організму до нових умов;
- 3) стадія виснаження. В результаті тривалої взаємодії зі стресором (до якого організм вже звик), енергія, що витрачається на адаптацію, вичерпується; знову з'являються ознаки реакції тривоги, яким організм вже не може опиратися, виникають незворотні морфологічні зміни

(захворювання, патології внутрішніх органів). Узгодженість життєвих функцій руйнується, індивід може загинути [65; 58, с.22].

Стрес, таким чином, варто розцінювати як адаптаційний механізм, котрий дозволяє індивіду в скрутних умовах життя сконцентруватися, мобілізувати усі свої сили і віднайти оптимальний вихід зі складної ситуації. Необхідність вивчення проблеми подолання особою різних життєвих ситуацій зумовила продукування теорії копіngu. Г. Сельє визначає копінг як «сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які первинно готують до фізичної активності, тобто до опору, боротьби або втечі. Це, в свою чергу, забезпечує умови найбільшого сприяння в боротьбі з небезпекою» [цит. за: 17, с.135].

У подальших дослідженнях стресу (зокрема, у роботі «Стрес без дистресу» [66]) Г. Сельє поступово приходять до розуміння значення психологічних факторів (афективно-адаптаційних реакцій із супутніми фізіологічними механізмами). У своєму дослідженні вчений наголошує, що адаптаційні процеси в умовах реагування організму на стрес-фактори спричиняють також суб'єктивні переживання подолання кризових ситуацій і створюють умови для життєвого розвитку. А отже копінг (як форма усвідомленого опанування стрес-тригерів) постає як один із факторів психічного здоров'я і благополуччя людини; його функція полягає в адаптації людини до викликів ситуації [66; 60], подоланні труднощів або зниженні їхнього негативного впливу на людину.

Більш чітко розмежувати фізіологічні та психологічні аспекти стресу вдалося Р.Лазарусу [60], у концептуальних дослідженнях якого розрізняються фізіологічний стрес, спричинений передусім впливом на організм фізичних подразників, та емоційний (психічний) стрес, пов'язаний із оцінкою людиною певної ситуації як небезпечної, загрозової, що потребує адекватного реагування. У своїх роботах С. Фолкман та Р. Лазарус [53; 60] визначають опанувальну поведінку (копінг) як діяльність особистості, спрямовану на підтримку і збереження балансу між викликами

середовища і ресурсами особистості, передусім когнітивно-емоційними, що є основними у поведінці людини [60].

Подібні погляди висловлює також Дж. Грінберг, який мету опанувальної поведінки вбачає в обмеженні руйнівного ефекту стресу та підтримці якості і активності образу життя [58, с.32; с. 88 – 92], а отже – в управлінні стресом задля врегулювання взаємодії людини із навколишнім середовищем. Відповідно, сенс поняття «копінг» став включати в себе не лише реакцію на надмірні або такі, що перевищують ресурси людини вимоги, але й на щоденні стресові ситуації. Водночас зміст поняття «копінг» залишився незмінним і означив дії (або спроби дій), що об'єднують когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, котрі дозволяють впоратися із особливими внутрішніми або зовнішніми загрозами, які перевищують можливості індивіда подолати їх [17, с. 135 – 136]. При цьому науковці визнають, що реакції людини на стресову ситуацію можуть бути не лише адаптивними (мимовільними), заснованими на індивідуальних відмінностях або автоматизованими шляхом повторення [цит. за: 32, с. 25 – 27], але й активними (довільними), що потребують усвідомлених (когнітивних) дій. Тип стратегій опанування визначається особливостями ситуації та властивостями самої особистості.

Отже, за результатами аналізу наукової літератури, доречно констатувати, що серед дослідників стресу та можливостей управління поведінкою людини у стресових ситуаціях чітко простежуються щонайменше три підходи:

- управління стресом на засадах механізмів адаптації;
- управління стресом за допомогою системної саморегуляції когнітивно-емоційної та поведінкової сфер активності людини;
- управління стресом за допомогою засвоєних моделей опанувальної поведінки.

Нам видається, що найбільш повно психологічні аспекти аналізу феноменології стресу були виявлені у психологічній моделі стресу Р.

Лазаруса, який передбачав урахування активної ролі суб'єкта у відображенні складної ситуації. Стресову реакцію Р. Лазарус розглядав як результат відмінностей між вимогами, що висуває середовище, та ресурсами, якими володіє індивід [60]. Важливим компонентом цієї моделі є адаптаційні механізми, спрямовані на подолання складних ситуацій – копінг-стратегії. У даному контексті поняття копіngu не зменшує можливостей суб'єкта, який досить вільний у виборі ситуації (в якій опиняється, яку суб'єктивно сприймає та емоційно переживає, а також оцінює) і власної поведінки. Тож психологічна ситуація відображує єдність зовнішніх умов та їхньої суб'єктивної інтерпретації, що спонукає людину до вибіркової активності. Ситуація містить складне поєднання намірів і домагань суб'єкта, вона детермінована його попередньою поведінкою і спрямована у майбутнє за посередництвом висування нових вимог до суб'єкта і складної життєвої ситуації.

У парадигмі сучасного інтегративного етапу розвитку психологічної науки дослідження копінг-поведінки особистості набувають комплексного характеру. Це відображено зокрема у вченні щодо опанувальної поведінки професора І. О. Корнієнко, який тлумачить копінг як таку форму поведінки, «яка відображає готовність людини до вирішення проблем особистого життєвого простору»; поведінку, «яка спрямована на те, щоб не тільки пристосовуватися до обставин, але контролювати і видозмінювати себе і їх, що передбачає вже сформовану здатність застосовувати конкретні засоби для подолання стресу» [17, с. 136]. Вибір активних дій у психотравмівній ситуації є одним із визначальних чинників збереження психічного та фізичного здоров'я особистості.

Подібне бачення означеної проблеми простежується й у науковому доробку інших вітчизняних психологів, які вважають, що копінг-поведінка не може бути зведена до елементарної адаптації до середовища і передбачає особистісну свідому пошукову активність у процесі опанування стресу. Так зокрема у психологічних розвідках професора Л. М. Карамушки та Ю. С.

Снігур копінг розуміється як полімодальне утворення, що поєднує «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [8, с.24]. Кожний аспект у структурі копінгу має своє функціональне призначення: когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо; за допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, відшукує емоційну підтримку серед оточення; поведінкові зусилля дозволяють особі досягти бажаного результату [8, с. 24]. На активному характері копінг-поведінки наголошує й професор Н. В. Родіна, підкреслюючи, що «стратегії подолання являють собою усвідомлені дії, спрямовані на активну зміну проблемної ситуації або пристосування в разі неможливості її покращення [28, с. 195].

Загалом аналіз наукової літератури засвідчує виокремлення таких базових функцій копінг-поведінки: адаптивної, що є історично доведеною у вимірах фізіологічних досліджень стресу (Н. Selye, S. Folkman, R. Lazarus та ін.) та функції психологічного захисту, дослідження якої пов'язане із психоаналітичною парадигмою (К. Menninger, G. Vaillant). Разом з тим ми поділяємо думку Е. Хейм, яка характеризує копінг-процеси (процеси подолання) як цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії, а захисні процеси – як нав'язані, ригідні і такі, що спотворюють реальність [цит. за: 17, с. 136 – 137]. Тому цілком логічним вважаємо твердження І. О. Корнієнка, який зазначає, що «опанування по своїй суті є більш складним, системним, багатоплановим і більш усвідомленим процесом подолання особистістю ситуацій життєвого простору ніж психологічний захист і відіграє основну роль в складній багаторівневій системі самотворення особистості» [17, с. 138].

Опанувальна поведінка (копінг-поведінка) реалізується за допомогою обраних копінг-стратегій із урахуванням особистісних копінг-ресурсів. Копінг-стратегії розглядаються науковцями як інтеріоризований засіб управління стресом та/або як актуальні відповіді особистості на загрозу

середовища. Копінг-ресурси, як наголошує І. О. Корнієнко, є відносно стабільними характеристиками особистості (Я-концепція, локус контролю, емпатія, рефлексія, досвід тощо) [17, с.143]; копінг-стратегії та копінг-ресурси особистості можуть інтерпретуватися як патерни персональної копінг-поведінки.

У сучасному науковому просторі нараховуються чисельні дослідження, в яких аналізується феноменологія мінливості копінг-поведінки конкретної особистості залежно від оцінки стресової ситуації, об'єктивних характеристик даної ситуації та індивідуальних особистісних особливостей самої людини [20; 23; 26; 32]. Встановлено зокрема зв'язок між базисними переконаннями особистості та її відчуттям безпеки й застосуванням копінг-стратегій [30], аргументовано доведено зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю та відчуттям психологічного благополуччя особистості [24]; реагування особистості на складні життєві ситуації ставиться в залежність від ступеню самоактуалізації особистості [9; 17].

У контексті ресурсного підходу (наприклад: S. Hobfoll [50 – 52]) варіативні характеристики копінг-поведінки можна розглядати як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним. Окрім того, вони можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо, про що йдеться в роботах Л. М. Карамушки, І. О. Корнієнко, В. О. Олефір, Т. М. Титаренко та інших науковців [1; 8 – 10; 15 – 17; 24; 35; 39; 42; 47].

1.2. Стилi i стратегii опанувальної поведінки особистостi

Аналіз наукової психологічної літератури доводить, що кожна форма психологічного опанування специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається, і відповідає переважно одній із задач – вирішенню конкретної проблеми або її емоційному переживанню, корегуванню самооцінки чи регулюванню взаємин із людьми. Патерни копінг-поведінки взаємопов'язані між собою й зумовлюють моделювання певного стилю опанувальної поведінки, що розглядається як механізм, котрий інтегрує параметри психобіологічних програм і варіативні характеристики соціалізації особистості.

Разом з тим слід зважати, що загальновизнаної класифікації типів копінгу у психологічній науці все ще не існує.

Переважає більшість класифікацій копінг-поведінки будується навколо двох запропонованих Р. Лазарусом та С. Фолкманом [59] модусів психологічного переборювання (coping styles) відповідно до двох основних функцій копінгу:

- 1) проблемно-орієнтований стиль, спрямований на раціональний аналіз та вирішення проблеми (problem-focused, problem-orientiert, vigilant) й орієнтований на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем; такий стиль поведінки пов'язаний із спробами людини змінити когнітивну оцінку травмівної ситуації, що виявляється, наприклад, шляхом пошуку додаткової інформації щодо варіантів опанувальних дій або утримання від імпульсивних реакцій;
- 2) суб'єктно-орієнтований стиль, що є наслідком емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями і виявляється у змінні людиною власних установок відносно ситуації (emotion-focused, Gefuele-orientiert), уникненні або запереченні проблемної ситуації, уявному або реальному (поведінковому) дистанціюванні; може супроводжуватися використанням транквілізаторів, прагненням

розчинити свої незгоди в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається [цит. за: 12, с. 212 – 213; 17, с. 144].

Крім того С. Фолкман розрізняє активний і пасивний типи копінг-поведінки:

- активний копінг характеризує поведінку, цілеспрямовано зорієнтовану на усунення або уникнення загрози та на змінення стресового зв'язку із фізичним або соціальним середовищем;
- пасивний копінг визначається інтрапсихічними способами подолання стресу із використанням різних механізмів психологічного захисту, спрямованих не стільки на змінення стресової ситуації, скільки на зниження емоційної напруги [цит. за: 17, с. 144].

Разом з тим Р. Лазарус та С. Фолкман [59] не вважають, що в реальних вимірах переживання складної життєвої ситуації особистість використовує виключно один тип копінг-поведінки: когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти реагування на стрес-фактори поєднуються у різних комбінаціях. Тож копінг-поведінку слід розглядати як комплексну відповідь на травмивні події та стрес-фактори.

У подальших дослідженнях Р. Лазарус та С. Фолкман [54; 60] більш чітко структурували ситуативно-специфічні копінг-стратегії:

1) копінг-стратегії, що відповідають проблемно-орієнтованому стилю реагування:

- стратегія конфронтація – посилення активності людини (іноді імпульсивної, агресивної, непослідовної поведінки) з метою вплинути на ситуацію;
- стратегія планування – складання плану дій з усунення проблеми шляхом активної взаємодії із зовнішньою ситуацією, з інформацією і людьми, здійснення свідомих спроб вирішення проблеми на засадах аналізу ситуації та звернення до минулого досвіду;

2) копінг-стратегії, що належать до емоційно-орієнтованого стилю опанування:

- стратегія дистанціювання – збереження (або імітація) звичної поведінки, заснованої на стереотипах і автоматизмах, переключення уваги на інші види діяльності;
- стратегія уникнення – повне дистанціювання від джерел стресу, використання таких способів зняття напруги як алкоголь, наркотики, сон; за таких умов відбувається безпосереднє розрядження емоційного стану, тривоги без намагання осмислити ситуацію, без активних дій;
- стратегія самоконтролю над вираженням емоцій – підвищення контролю дій, мовлення, виявлення стриманості у спонтанних діях;
- стратегія пошуку соціальної підтримки – активна взаємодія, спілкування з іншими людьми (друзями, психологами-консультантами, терапевтами, релігійними діячами) для відшукування необхідної (психологічної, матеріальної, інформаційної) допомоги;
- стратегія прийняття відповідальності або провини – невпевнені і непослідовні дії, вивчена безпорадність, намагання закріплення безпечної залежної позиції із використанням вибачень, спробами виправдання;
- стратегія позитивної переоцінки – спроби аналізу ситуації із фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення власних життєвих цінностей, намагання відновити оптимізм (силу духу) і емоційну рівновагу.

У дослідженні Е. Фрайденберг та Р. Левіс [56; 57] соціально-орієнтований стиль опанувальної поведінки виділено в окрему групу й описано три стильові копінг-позиції за рівнем продуктивності поведінкових сценаріїв:

1) продуктивний (проблемно-орієнтований) копінг, що зумовлює здійснення таких стратегій поведінки:

- фокусування на вирішенні проблеми – систематичний аналіз проблеми з урахуванням різних (альтернативних) точок зору (active-cognitive coping);
- наполеглива діяльність (active-behavioral coping), орієнтована на досягнення – сумлінне самоспрямування до навчання, роботи задля перетворення ситуації (direct coping);
- фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на життя, підтримання бадьорості духу;
- активний відпочинок;

2) непродуктивний (емоційно-орієнтований) копінг-стиль, що зумовлює реалізацію таких стратегій опанування:

- занепокоєння, тривожність – тривога щодо майбутнього взагалі і свого власного зокрема;
- сподівання на краще, очікування дива (wishful thinking);
- нездатність впоратися із ситуацією – відмова від будь-яких дій щодо вирішення проблеми (avoidance, escapism), розвиток соматично-хворобливих станів;
- розрядка – виміщення своїх проблем (невдач, розчарування) на інших, крик, істерики, використання алкоголю, наркотиків тощо;
- ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми та її наслідків, витіснення фруструючих факторів (suppression);
- самозвинувачення (blame self) – аутоагресія, надсуворе ставлення до себе, надмірне вираження почуття відповідальності;
- закритість, замкненість, уникнення спілкування і допомоги інших людей;
- релаксація – прагнення відволіктися та відпочити, вдаючись до читання книг, кіно тощо;

3) проміжний (соціально-орієнтований) копінг-стиль, що передбачає такі поведінкові стратегії:

- пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням;
- спілкування із близькими, друзями, знайомими;
- реалізація форм приналежності – інтерес до думок та дій інших людей, виконання соціально схвалюваної діяльності;
- суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації або долучення до групових дій, спрямованих на вирішення проблеми, відвідування різноманітних терапевтичних груп, благодійність тощо;
- звернення за професійною допомогою – робота із психологом, психотерапевтом;
- звернення до релігії – пошуки духовної опори, долучення до духовних практик, молитов, читання духовної літератури.

Подібні підходи до аналізу стилів і стратегій копінг-поведінки властиві й вітчизняним психологам. Співвідносячи базові копінг-стратегії із фактором активності особистості, Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур характеризують стратегію розв'язання проблем як активну поведінкову стратегію, обираючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми. Емоційно зорієнтована стратегія – стратегія уникання означає прагнення людини уникнути контакту з навколишнім світом, витіснити необхідність розв'язання проблеми. Натомість стратегія пошуку соціальної підтримки являє собою активну поведінкову стратегію, використання якої потребує для ефективного розв'язання проблеми звернення особи за допомогою і підтримкою до інших людей: сім'ї, друзів, колег [8, с. 24].

Оцінюючи продуктивність копінг стратегій, науковці [8–10; 17; 39; 47] визнають найважливішим компонентом адаптивного опанування копінг, зорієнтований на вирішення проблеми (активний копінг). Завдяки цій

стратегії особистість обирає і розглядає альтернативні варіанти вирішення проблеми і управляє як повсякденними складними ситуаціями, так і тригерами тривалої дії, намагаючись зменшити їхній травмівний вплив. Людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Крім того активні копінги, зорієнтовані на вирішення проблеми сприяють зниженню напруження дистресу й корегують виявлення депресії [47]. І. О. Корнієнко наголошує, що «активне вирішення проблем є когнітивно зумовленим процесом поведінки, в результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості [17, с. 149]. Тоді як копінг, орієнтований на емоції та/або уникнення проблеми (пасивний копінг), характеризується формуванням дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем [47].

Водночас психологи наполягають [8; 17; 20; 34; 35; 39; 47], що продуктивне ставлення людини до стресу передбачає гнучке використання копінг-стратегій залежно від ситуації, особистісного ресурсу та очікуваної соціальної підтримки оточення.

1.3. Вікові особливості копінг-поведінки у період ранньої юності

Юнацький період (16 – 23 років) визначає фазу переходу від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості, що передбачає завершення фізичного дозрівання і досягнення соціальної зрілості. Ранній юнацький вік (16 – 18 років) є завершальним етапом первинної соціалізації особистості. Це надзвичайно складна, суперечлива та визначальна стадія життєвого шляху особистості, пов'язана із засвоєнням регламентованих форм поведінки.

Центральними новоутвореннями психічного розвитку у ранньому юнацькому віці є саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідоме творення власного життя. Для цього потрібен достатній рівень розвитку особистості: аналіз і переоцінка моральних принципів, установок, щоб побудувати власну систему цінностей, життєвих цілей, перспектив [27; 37; 38; 41; 67].

Водночас, як справедливо зазначає Н. М. Токарева [39, с. 187–188] варто враховувати, що в умовах перенасиченого емоційними травмівними подіями суспільного та соціокультурного простору самоздійснення особистості суттєво ускладнюється. На цьому ще на початку ХХІ століття наголошував польський соціолог П. Штомпка, підкреслюючи, що суспільні кризи спричиняють порушення звичного способу думок і дій, часто трагічно змінюючи життєвий світ людей, їхні моделі поведінки та мислення [45]. За визначенням професора М. О. Шульги соціальні катаклізми обумовлюють глобальний «збій соціальної матриці» життєтворення [46], тож відновлення цілісного уявлення особистості щодо власного Я та напрацювання продуктивних сценаріїв адаптивної опанувальної поведінки стає надзадачею сучасної ситуації психічного розвитку людини на шляху дорослішання. Відповідно дослідження копінг-поведінки юнацтва, і передусім на стадії раннього юнацького віку, є особливо актуальним, адже копінг-поведінка є

індивідуальним способом взаємодії людини із проблемною ситуацією, що охоплює широкий спектр її активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання впливу несприятливих чинників [20]. Як актуальним є й уточнення патернів копінгу особистості у період ранньої юності як парадигми поведінки, властивої людині за певних обставин.

Результати досліджень психологів засвідчують, що копінг-стратегії змінюються протягом усього життя людини, вони тісно пов'язані з її життєвим досвідом та залежать від особистісного ресурсу [29]. Вдало обрані копінг-стратегії допомагають не тільки ефективно долати складні життєві обставини, а й сприяють зміцненню резильєнтності.

Проблеми вікової специфіки опанувальної поведінки особистості та формування репертуару копінг-поведінки юнаків досліджували О. Б. Ігумнова, І. О. Корнієнко, Л. П. Лабезна, Н. В. Родіна, І. В. Чухрій та інші науковці [5; 6; 13; 17; 20; 29; 32; 39; 40 та інші].

Професор І. О. Корнієнко [17], співставляючи стрес-фактори, що суттєво впливають на генезу буття підлітків та юнаків, стверджує, що для юнацтва залишаються важливими стресори, пов'язані із міжособистісними стосунками і визначенням свого місця у мікросоціумі (у сім'ї та серед однолітків). Разом з тим вчений наголошує, що в юнацькому віці порівняно із підлітковим віком відбуваються певні зміни в оцінці складних життєвих ситуацій: з'являються абсолютно нові ситуації професійного самовизначення, фінансових проблем, тоді як взаємини у групі однолітків та з батьками набувають меншої значимості. До об'єктивних вікових характеристик переходу від підліткового віку до юнацтва І. О. Корнієнко відносить також збільшення актуальності проблем самооцінки; викликає занепокоєння у юнаків також необхідність відстоювання соціальних цінностей, «для захисту яких молода людина потребує мобілізації власних зусиль, опанувальних навичок» [17, с. 173].

Найбільш уживаними проблемно-орієнтованими стратегіями

опанувальної поведінки серед юнаків, згідно із дослідженнями О. Б. Ігумнової [6, с. 32], є прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль. Подібні висновки наводить у своїх дослідженнях також І. О. Корнієнко [13; 17]. Він зауважує, що серед копінг-стратегій, яким юнаки надають перевагу у складних стресових ситуаціях особистого життєвого простору, суттєво зростає порівняно із підлітками важливість продуктивних стратегій, орієнтованих на вирішення проблеми, проте з іншої сторони – збільшується закритість для соціуму, зменшується використання соціальних ресурсів опанування, зростає кількість самозвинувачень. Дослідник підкреслює: «Це свідчить про те, що в результаті інтенсивного дорослішання юнаки отримують все більше навиків опанування, але їх життєвий простір настільки інтенсивно змінюється, що цього нового досвіду завжди недостатньо. Збільшення дистанції з батьками і новий соціальний простір, стимулює зростання відчуття безпорадності і тривожності» [17, с. 174 – 175].

Значно ускладнюють формування навичок продуктивної (адаптивної) копінг-поведінки сучасного юнацтва соціальні кризи, виклики, пов'язані із війною в Україні. В скрутних умовах сьогодення, як доводять результати дослідження професора Н. М. Токаревої [39], юнаки в Україні обирають переважно адаптивні сценарії опанувальної поведінки компенсаторного типу, зумовлені суспільними мотивами та мотивами морального самоствердження.

На визначенні змістової сутності адаптивної копінг-поведінки юнацтва концентрують увагу також І. В. Чухрій, А. Шевцов та Н. В. Шеленкова [40; 44; 48; 49], результати дослідження яких переконливо доводять, що провідними для юнацтва є когнітивні копінг-стратегії. І. В. Чухрій наголошує, що «молодь застосовує саме адаптивні когнітивні копінг-стратегії, тобто форми поведінки, спрямовані на аналіз складних життєвих ситуацій та усвідомлення власної особистісної цінності» [40, с. 86]. Цікавими для розуміння сутності патернів копінг-поведінки юнацтва стали також результати дослідження І. В. Чухрій механізмів психологічного захисту за

методикою Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Конте. Так вченою було встановлено, що найчастіше юнаками використовуються такі механізми психологічного захисту як регресія, раціоналізація, проекція та неприйняття. Отримані дані І. В. Чухрій пояснює тим, що юнакам «притаманне бажання уникнути неприємних подій за рахунок дитячих форм поведінки, занадто складне пояснення того, що відбувається; не прийняття власних переживань та поведінки, а приписування їх іншим, та втеча (умовна) від реального ходу речей» [40, с. 86 – 87].

Процес оволодіння адаптивною поведінкою особистості у жорстких реаліях ситуації невизначеності й впливу травмівних подій передбачає проходження таких стадій: соціально-психологічного шоку, мобілізації адаптивних резервів та відповіді на виклики соціального середовища. Втім у кожному конкретному випадку, як зазначає Н. М. Токарева [39, с. 190], адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах складної ситуації життя можуть варіюватися. Серед найбільш поширених сценаріїв опанувальної поведінки професор А. С. Лобанова згадує такі:

- алопластична адаптація (пасивна), реалізація якої обмежується психологічним переосмисленням ситуації: індивід усвідомлює необхідність інноваційних змін у поведінково-діяльнісному сегменті власного життя, проте не сприймає і не визнає нових стандартів життєустрою, використовуючи в якості орієнтирів власні (вже напрацьовані) цінності та досвід;
- пошук «зони комфорту», у здійсненні якого індивід терпимо ставиться до нових умов існування та нав'язуваних йому моделей поведінки, розглядаючи їх як прийнятні у змінених умовах життя (адаптація за принципом акомодатії);
- аутопластична адаптація, згідно з якою пристосування набуває асимілятивного характеру: індивід відмовляється від попередніх конструктів самоздійснення (цінностей, зразків та норм поведінки), орієнтуючись на нові моделі життєтворення [21, с. 6 – 8].

Означені вище міркування не слід ігнорувати, вибудовуючи стратегії професійного психологічного супроводу особистості на етапі дорослішання із урахуванням режимів варіативного розвитку навичок опанувальної поведінки юнацтва і можливих способів самоствердження. Сучасне суспільство, таким чином, постає як своєрідне «поле можливостей» соціальних суб'єктів [39], що намагаються віднайти ефективні сценарії опанування складних життєвих ситуацій.

Загалом старшокласники (особи раннього юнацького віку) мають суперечливий профіль копінг-стратегій: вони прагнуть самостійно вирішувати проблеми, проте сумніваються у продуктивності результатів їхнього рішення. Через це вони часто обирають непродуктивні стратегії поведінки (згідно із дослідженням О. Б. Ігумнової [21, с. 32] це передусім уникнення, конфронтація із проблемою, дистанціювання, що є емоційно-орієнтованими стратегіями). Не маючи достатнього досвіду опанування проблемних ситуацій, юнаки намагаються їх ігнорувати, занурюються в себе, рефлексують, покладаючись на отримання соціальної підтримки. Юнакам складно знаходити адекватні способи вирішення проблемних ситуацій, що може призвести до формування дезадаптивних стратегій опанування.

«Поєднання таких різних стратегій, – робить висновок І. О. Корнієнко, – свідчить про те, що копінг-репертуар ще не сформувався, є рухливим, допускає альтернативні дії. Безумовно, це пов'язано з несформованістю стратегій життя, які знаходяться у процесі формування <...>, що дає можливість припустити не просто можливість, але і необхідність розвивально-корекційної роботи» [17, с. 175].

Висновок до розділу 1

Результати здійсненого теоретичного аналізу проблеми вибудовування копінг-поведінки у школярів раннього юнацького віку дозволяють констатувати:

- 1) копінг є індивідуальним способом взаємодії особистості із ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю у житті людини та ресурсними (перш за все – психологічними) можливостями суб'єкта життєтворення;
- 2) копінг-стратегії відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема – у забезпеченні її психологічного здоров'я;
- 3) більшість дослідників розглядають базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації;
- 4) психологічні патерни копінг-поведінки особистості є змінною складовою суб'єктивного досвіду людини; диференційні особливості патернів залежать від особистісних властивостей суб'єкта, реальної ситуації та очікуваної соціальної підтримки; опір суб'єкта обставинам може суттєво змінюватися залежно від того, наскільки загрозливою і керованою уявляється ситуація і як він оцінює свої можливості;
- 5) в ранньому юнацькому віці відбувається активне формування репертуару копінг-стратегій, що сприяє якісному розвитку й реалізації опанувальної поведінки. В умовах адекватної соціальної підтримки юнацтва та кваліфікованого психологічного супроводу особистісного зростання юнаків можна передбачити зростання показників проблемно-орієнтованого копінгу та зниження показників копінгу, орієнтованого на уникнення розв'язання проблеми;
- 6) здатність особистості визначати, формулювати проблему та знаходити варіативні рішення є показником успішної адаптивної копінг-поведінки в рамках активної конструктивної копінг-стратегії вирішення проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

У другому розділі магістерської роботи представлено програму емпіричного вимірювання патернів копінг-стратегій поведінки осіб раннього юнацького віку. Викладено результати кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

2.1. Програма діагностичного вимірювання патернів копінг-поведінки юнацтва

Аналітичний огляд теоретичних поглядів зарубіжних та вітчизняних психологів на проблему розвитку навичок копінг-поведінки осіб раннього юнацького віку обумовив послідовність емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки.

Складність і суперечливість виявлених тенденцій розвитку стратегій копінг-поведінки школярів раннього юнацького віку передбачили виконання *3-х етапів* емпіричного вимірювання досліджуваних феноменів:

1. Вибір психодіагностичних методик, адекватних меті і завданням магістерського дослідження.
2. Психодіагностичне вимірювання диференційно-психологічних особливостей патернів копінг-поведінки та копінг-ресурсу школярів раннього юнацького віку із подальшим аналізом та інтерпретацією даних.
3. Дослідження імовірних кореляційних зв'язків між показниками виявлених патернів копінг-поведінки та особистісними характеристиками респондентів.

Вибіркова сукупність була представлена 57 особами юнацького віку (16 – 18 років), які проживають на території України. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (31 особа) та за допомогою Google-форми (26 осіб).

Дослідження тривало протягом 2022–2023 навчального року у комплексі роботи над магістерським кваліфікаційним дослідженням.

Для розв'язання поставлених завдань ми використали порівняльний метод організації дослідження (поперечний зріз), що дозволив дослідити особливості копінг-стратегій старшокласників і співставити отримані дані.

Емпірична група методів була представлена тестуванням, зокрема були використані такі методики психологічної діагностики:

- шкала психологічного стресу PSM-25 (L. Lemyr, R. Tessier & L. Fillion; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янової), призначена для вимірювання структури переживання стресу;
- тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової) зорієнтований на виявлення домінантних стратегій реагування особистості у стресових ситуаціях;
- шкала SACS – «Стратегії подолання стресових ситуацій» (S. Hobfoll; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янової та Є. С. Старченкової) – шкала для вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення напружених (стресових) ситуацій, що можуть призвести до розвитку стресу;
- тест-опитувальник «Визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)» (Дж. Роттер; адаптований варіант Є. Ф. Бажина, С. А. Голинкіної, А. М. Еткінда), орієнтований на виявлення тенденції до локалізації особистістю суб'єктивного контролю над значущими ситуаціями, атрибутивно пояснюючи поведінку власними зусиллями (інтерналі) або впливом зовнішніх сил (екстернали);
- методика «Q-сортування» (В. Стефенсон; адаптований варіант Л. Мургулець) – тест, орієнтований на дослідження тенденцій поведінки та спілкування людини у групі.

Вибір означених методик зумовлений психометричними властивостями (валідністю, надійністю) та діагностичною ресурсністю обраних тестів.

Шкала психологічного стресу PSM-25 (L. Lemyr, R. Tessier & L. Fillion) орієнтована на вимірювання стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках [62], тобто – вивчення стресу як природного стану психічного напруження. Питання сформульовані для нормотипової популяції (юнацького віку і старше), що дозволяє розглядати методику як універсальну щодо різних вікових груп. Методика PSM має достатній рівень психометричних властивостей дивергентної валідності.

За формою Шкала психологічного стресу PSM-25 є тестом (25 тверджень, що потребують від респондентів самооцінювання за 8-бальною шкалою), котрий дозволяє оцінити інтегральний показник психічного напруження.

Тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер) є опитувальником, що містить перелік можливих розумових та поведінкових дій особистості у стресових ситуаціях (48 позицій).

Методика дозволяє визначити домінантні копінг-стратегії, орієнтовані на розв'язання задач, емоційно-орієнтованих та орієнтованих на уникнення (соціальне відволікання та/або пошук соціальної підтримки). Копінг-тест демонструє, наскільки часто респондент використовує кожну з копінг-стратегій і наскільки ефективно відбувається їхнє використання.

Шкала SACS – «Стратегії подолання стресових ситуацій» (S. Hobfoll) створена на основі запропонованої у 1994 році С. Хобфоллом багатовекторної моделі опанувальної поведінки [52]. Методика дозволяє розглядати загальні стратегії поведінки особистості у стресових ситуаціях, а не лише окремі типи поведінки.

С. Хобфолл розрізняє два основних вектори виявлення копінг-стратегії: просоціальна – асоціальна, активна – пасивна, а також один додатковий: пряма – непряма. Означені вісі утворюють виміри загальних стратегій опанувальної поведінки. Звернення науковця до соціального контексту копіngu ґрунтується на таких твердженнях:

- чисельні життєві стресори є міжособистісними або містять міжособистісний компонент;
- навіть індивідуальні зусилля щодо опанування стресорів мають потенційні соціальні наслідки;
- опанувальні дії часто потребують взаємодії з іншими людьми [52].

Відрізняються копінг-стратегії різних осіб і за рівнем виявлення активності. Вісь прямого – непрямого реагування особистості на стресові ситуації дозволяє диференціювати копінг (опанування) у площині поведінкових стратегій як проблемно-орієнтовних зусиль у формі прямих або маніпулятивних дій (або намірів). Поведінковий підхід, означений у даній методиці, дозволяє більш диференційовано підійти до відмінностей у виявленні стратегій опанувальної поведінки суб'єктами життєдіяльності. Крім того, результати вимірювання копінг-поведінки за шкалою SACS дозволяють більш свідомо корегувати поведінкові стратегії особистості, а тому дана методика є перспективною у процесі спрямованого подолання негативних наслідків стресів.

За формою шкала SACS є тестом, який містить 54 твердження щодо поведінки респондента у напружених (та/або стресових) ситуаціях; досліджувані мають оцінити наведені твердження за 5-бальною шкалою. Опрацювання результатів дає можливість виявити ступінь домінування у поведінці людини таких копінг-стратегій: асертивні дії, схильність до соціальних контактів, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії та агресивні дії.

З метою уточнення предикторів застосування адаптивних сценаріїв опанувальної поведінки юнацтва нами були розглянуті особистісні характеристики респондентів: локус контролю та схильність до просоціальної активності (міжособистісної комунікації).

Тест-опитувальник «Визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)» (Дж. Роттер; адаптований варіант Є. Ф. Бажина, С. А. Голинкіної, А. М. Еткінда) був використаний у даному дослідженні для визначення характеру

пояснень респондентами особливостей власної поведінки та рівня готовності нести відповідальність за власні вчинки. Ми виходили з того, що інтерналі частіше мають атрибуцією ситуації переконання у не випадковості їхніх успіхів або невдач, які залежать від компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності і самодіяльності. У структуруванні процесу цілеутворення та його стратегій провідною мотивацією для інтерналів є пошук еґо-ідентичності. Їхня поведінка спрямована на послідовне досягнення успіху шляхом розвитку навичок і більш глибокої обробки інформації, визначення все більш складних задач. Екстерналам передусім властива зовні спрямована захисна поведінка, необов'язковість, безвідповідальність. Будь-яка ситуація для них є бажаною лише як зовні стимульована.

Також ми зважали на те, що локус суб'єктивного контролю (індивідуальна характеристика особистості) є універсальним відносно будь-яких типів подій та ситуацій, з якими людині доводиться стикатися.

За формою методика вимірювання РСК є тестом, що містить 44 твердження, які стосуються різних сторін життя людини і які потрібно оцінити респондентам за 6-бальною шкалою, визначаючи ступінь згоди з наведеними висловлюваннями. На підставі отриманих даних вибудовується профіль РСК особистості за шкалами загальної інтернальності, інтернальності у сфері досягнень та невдач, сімейних стосунків, виробництва, міжособистісних стосунків, здоров'я і хвороб.

Методика «Q-сортування» (W. Stephenson; адаптований варіант Л.Мургулець) у даній роботі була використана з метою окреслення тенденцій поведінки та спілкування людини у соціальній групі.

За формою методика «Q-sort Technique» є тестом, що містить 60 тверджень, кожне з яких досліджувані шляхом самооцінювання мають підтвердити або спростувати. Результати вимірювання дозволяють визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, прийняття боротьби та

уникнення боротьби. Тенденція до залежності означає внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових цінностей (соціальних та морально-етичних). Тенденція до товариськості засвідчує контактність особистості, прагнення підтримувати емоційні зв'язки із іншими людьми. Схильність до боротьби підтверджує активне прагнення особистості бути долученою до життя соціальної групи, досягати більш високого статусу в системі міжособистісної взаємодії. На противагу цій тенденції уникнення боротьби означає прагнення відійти від взаємодії, зберегти нейтралітет у конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Досліджувані за допомогою даної методики тенденції є парними, що дозволяє аналізувати не лише окремі патерни соціальної поведінки, але й виявляти полярні тенденції виявлення поведінкових моделей.

Перевагою методики «Q-sort Technique» є те, що в роботі з нею досліджувані виявляють свою індивідуальність (реальне Я), а не рівняються на стереотипи або бажані результати.

Результати психодіагностичного вимірювання були піддані первинному математичному аналізу (виконано розрахунки індивідуальних показників копінг-поведінки за ключем тестових методик, обраховано середні та відсоткові показники патернів копінгу). На другому етапі статистичного аналізу даних був використаний непараметричний метод рангової кореляції Спірмена (r -Spearman), який дозволяє означити наявність і напрям кореляційного зв'язку між двома ознаками або профілями ознак в межах певної групи досліджуваних.

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження проявів опанувальної поведінки

Аналітичний огляд результатів психодіагностичного вимірювання параметрів опанувальної поведінки школярів раннього юнацького віку здійснювався покроково:

- 3) первинний аналіз, що передбачав обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів;
- 4) розрахунок відсоткових показників виявлення типів копінг-поведінки та видів копінг-стратегій; співставлення психодіагностичних параметрів;
- 5) статистичний аналіз отриманих даних.

Узагальнення та систематизація результатів вимірювання інтегральних показників психічного напруження за шкалою психологічного стресу PSM-25 зафіксували домінування серед респондентів раннього юнацького віку середнього рівня психологічного стресу (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

**Узагальнені показники психічного напруження респондентів
(за шкалою психологічного стресу PSM-25)**

Показники	Респонденти (дані у %) (N = 57)			
	Вибіркова сукупність	низький рівень (менше 100 балів)	середній рівень (154 – 100 балів)	високий рівень (більше 155 балів)
Показник психічного напруження		21 % (N = 12)	46 % (N = 26)	33 % (N = 19)

За результатами опитування 21% юнаків виявляють стан психічної адаптованості до несталих та стресових ситуацій життя. Водночас 33% опитаних засвідчили високий рівень стресу, що супроводжується станом дезадаптації і психічного дискомфорту особистості і потребує застосування широкого спектру корекційних інтервенцій для зниження нервово-

психічного напруження, психологічного розвантаження, змінення стилю життя.

Результати дослідження унаочнено на діаграмі (Рис. 2.1.)



Рис. 2.1. Показники виявлення стресу (психічного напруження)

Опрацювання результатів дослідження *копінг-поведінки в стресових ситуаціях* (за методикою С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) дозволило виявити доміантні моделі реагування респондентів у стресових ситуаціях (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Показники копінг-стратегій респондентів
(за тестом «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман та ін.)

Типи копінг-стратегій	Вибіркова сукупність	Респонденти (дані у %) (N = 57)
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія		11 % (N = 6)
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія		40 % (N = 23)
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення		12 % (N = 7)
Копінг-стратегія відволікання		18 % (N = 10)
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки		19 % (N = 11)

Аналіз результатів дослідження доводить, що найменш представленою (11%) у поведінці юнаків вибіркової сукупності є проблемно-орієнтована копінг-стратегія, спрямована на розв'язання задач. Саме цей тип реагування на стрес-фактори науковцями визнається як найбільш раціональний та адекватний у стресовій ситуації. Вирішення завдання припускає певну логічну завершеність ситуації, але при цьому вимагає неабияких зусиль особистості. Така реакція на вплив стресора вимагає від особистості виконання мінімум двох дій: оцінки ситуації та усунення (або зменшення) джерела стресу. Раціональність даної реакції усвідомлюється людиною із набуттям життєвого досвіду та навичок когнітивного оцінювання подій, що й обумовлює незначущість виявлення даного типу поведінки у школярів раннього юнацького віку – дана копінг-стратегія виявляється у поведінці лише 11 % респондентів.

Більшою мірою юнаки вибіркової сукупності у реакціях на стрес скеровуються емоціями. Стрессова ситуація провокує високий рівень емоційного напруження особистості. Наслідком впливу стресових факторів також може бути емоційний розлад або сильне емоційне переживання. Тож цілком передбачуваним є занурення людини у свої почуття, емоційні прояви тощо. Виразність такого типу реакції у стресовій ситуації як «орієнтація на емоції» у групі досліджуваних дозволила зробити висновок про те, що юнаки схильні занурюватись у свої емоційні переживання і почуття та аналізувати особливості ситуації, яка стала причиною стресу (40 % респондентів схильні до вирішення складних ситуацій шляхом емоційно-орієнтованої копінг-стратегії).

Значимі показники використання були зафіксовані також за типом копінг-стратегії відволікання: 18 % респондентів раннього юнацького віку використовують дану стратегію, відволікаючись від негативних спогадів та переживань і знижуючи тим самим ризики травматичної ситуації. Основними способами такого відволікання старшокласники називають комп'ютерні ігри, спілкування із друзями (реальне та/або в соціальних мережах) та долучення

до волонтерської допомоги. Крім того у разі виникнення складної та емоційно напруженої ситуації юнаки схильні шукати соціальної підтримки (передусім у однолітків, а також у родині); це є важливим для 19 % респондентів.

Ще однією реакцією на стрес, яка використовується юнаками, є копінг-стратегія уникнення. Така реакція є практично неусвідомленою та неефективною у організації діяльності, адже уникати стресів для особи, з одного боку, означає уникати виконання своїх обов'язків, а з іншого – робити все, щоб не допустити травматичності ситуації. За результатами дослідження, 12 % опитаних юнаків намагаються нейтралізувати або знизити інтенсивність впливу стресорів.

Узагальнені результати дослідження представлено на *діаграмі 2.2*.

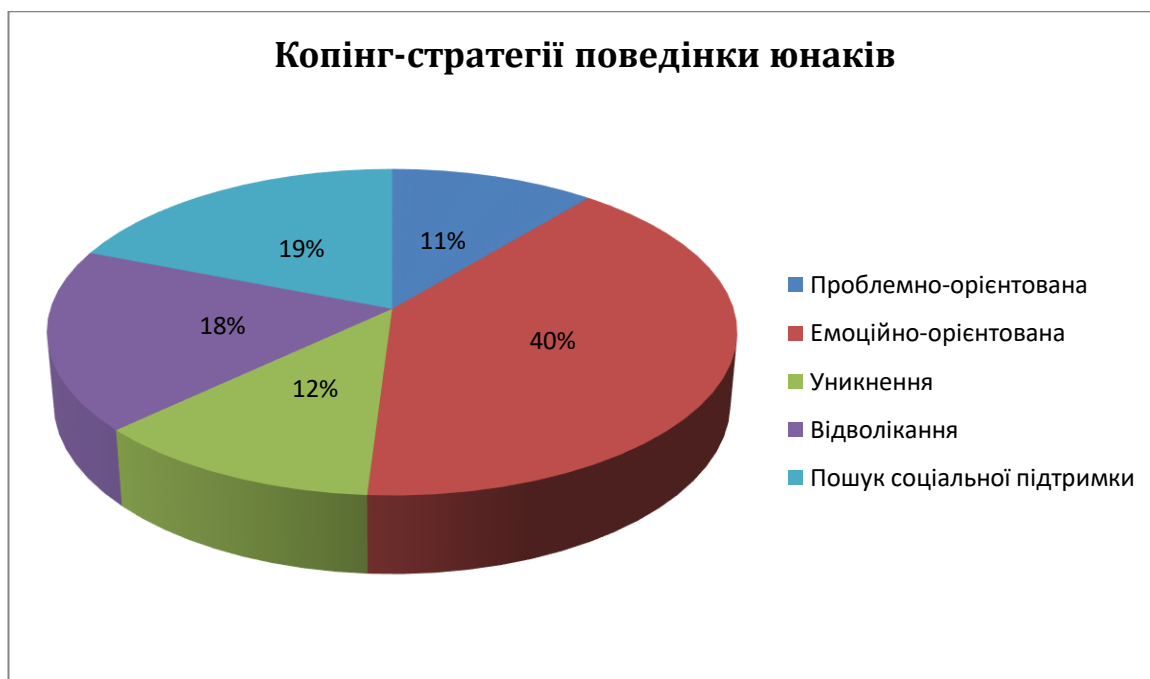


Рис. 2.2. Виявлення копінг-стратегій у поведінці юнаків

Тож, узагальнення результатів дослідження копінг-стратегій респондентів засвідчує, що більшість респондентів вибіркової сукупності схильні демонструвати неконструктивні реакції на вплив стрес-факторів, а отже – потребують корекційно-розвивальної психологічної допомоги.

Уточнення структурних векторів опанувальної поведінки юнаків було здійснено за допомогою діагностичного ресурсу шкали SACS – «Стратегії подолання стресових ситуацій» (S. Hobfoll).

Отримані результати узагальнені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Моделі копінг-поведінки респондентів у стресових ситуаціях
(за шкалою SACS (S. Hobfoll))

Стратегії опанування	Модель копінг-поведінки (дії)	Респонденти (дані у %)			
		Ступінь вираження			Загальний показник
		низький	середній	високий	
Активна	Асертивні дії	2 % (N = 1)	11 % (N = 6)	7 % (N = 4)	19 % (N = 11)
Просоціальна	Занурення у соціальні контакти	–	5 % (N = 3)	11 % (N = 6)	16 % (N = 9)
Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	2 % (N = 1)	5 % (N = 3)	9 % (N = 5)	16 % (N = 9)
Пасивна	Обережні дії	–	3,25 % (N = 2)	–	3,25 % (N = 2)
Пряма	Імпульсивні дії	3,25 % (N = 2)	12 % (N = 7)	9 % (N = 5)	24,5 % (N = 14)
Пасивна	Уникнення	–	5 % (N = 3)	2 % (N = 1)	7 % (N = 4)
Непряма	Маніпулятивні дії	3,25 % (N = 2)	7 % (N = 4)	–	11 % (N = 6)
Асоціальна	Асоціальні дії	–	–	–	–
Асоціальна	Агресивні дії	–	3,25 % (N = 2)	–	3,25 % (N = 2)

Аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволяють констатувати, що старшокласники раннього юнацького віку у складних життєвих ситуаціях схильні передусім до прямих (імпульсивних) дій (24,5%), прагнучи довести свою роль і місце у суспільстві, інколи вдаючись до авантюризму. Також до активних (асертивних, впевнених) дій (19%). Впевнені, самостійні дії юнаків можна вважати результатом виявлення досвіду успішного вирішення складних ситуацій у минулому.

Важливе місце у копінг-профілі старшокласників посідають також просоціальні дії – занурення у соціальні контакти (переважно у віртуальній

реальності соціальних мереж та комп'ютерних ігор), розширення власного соціального поля взаємодії (16%), а також пошук соціальної підтримки (16%). Означені копінг-стратегії виявляються респондентами на середньому та високому рівнях значимості. Таким чином результати вимірювання параметрів стратегій опанувальної поведінки респондентів раннього юнацького віку доводять схильність юнацтва до вибору конструктивних стратегій реагування на стрес-фактори: «здорове» опанування є активним і про соціальним (Рис.2.3.).

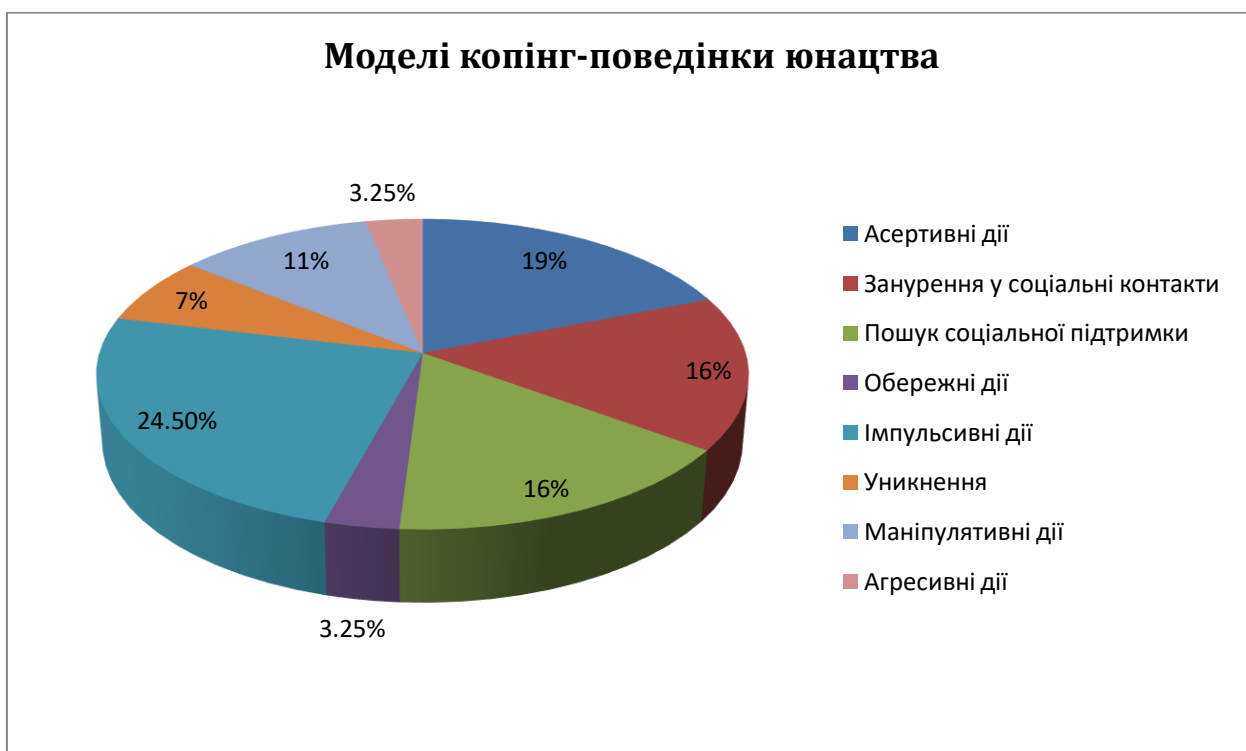


Рис. 2.3. Профіль виявлення моделей копінг-поведінки у віковій групі респондентів

Згідно із твердженням С. Хобфолла та М. Лермана активне опанування стресової ситуації разом із позитивним використанням соціальних ресурсів (продуктивних соціальних контактів) підвищує стресостійкість людини [50]. Цей умовивід підтверджує й той факт, що юнаки вибіркової сукупності не використовують асоціальні дії (жорсткі, цинічні, негуманні); мало представлені у профілі юнаків вибіркової сукупності також агресивні дії (тиск, негативізм відносно оточення, відмова від альтернативних рішень, конфронтація; 3,25 %) та

пасивні обережні (несміливі, невпевнені) дії (3,25 %). А отже є підстави стверджувати, що в результаті дорослішання юнаки все більше оволодівають навичками конструктивної опанувальної поведінки, що дозволяє їм варіативно реагувати на виклики стресової ситуації. Хоча варто відзначити, що копінг-репертуар юнацької когорти респондентів ще не сформувався повною мірою (про це свідчить статистично незначимий розкид середніх показників досліджуваних патернів) і потребує розвивально-корекційного регулювання.

Наступним кроком кваліфікаційного магістерського дослідження стало визначення патернів локалізації респондентами суб'єктивного контролю над значущими ситуаціями, атрибутивно пояснюючи поведінку власними зусиллями (інтерналі) або впливом зовнішніх сил (екстернали). Дослідження було виконане за допомогою методики тест-опитувальник «Визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера.

Узагальнені результати дослідження представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Показники виявлення суб'єктивного контролю респондентів
(за тестом РСК Дж. Роттера)**

Типи локусу контролю	Вибіркова сукупність	Респонденти (дані у %) (N = 57)
Переважає інтернальний локус контролю		32 % (N = 18)
Переважає екстернальний локус контролю		68 % (N = 39)

Опрацювання результатів дослідження виявило домінування серед респондентів раннього юнацького віку тенденції до екстернальності (68 %). Це може бути пов'язано з тим, що більшість подій, які трапляються у житті респондентів в сучасному емоційно напруженому світі, сприймаються ними негативно, юнаки часто бувають зневірені у своїх ресурсах, певною мірою переживають розчарування життям, вони не можуть діяти впевнено і брати відповідальність за власні дії на себе. Водночас сучасний життєвий простір настільки стрімко змінюється, що наявного життєвого досвіду та засвоєних

копінг-стратегій юнаків не вистачає для прийняття самостійного відповідального рішення. Саме тому юнаки прагнуть отримати допомогу і підтримку від інших (батьків, родичів, однолітків), переадресовуючи їм повноваження щодо контролю.

Зважаючи на важливість просоціальних копінг-стратегій у поведінковому профілі респондентів та значимість соціального оточення у площині психічного розвитку особистості раннього юнацького віку, нами була застосована методика «Q-сортування» В. Стефенсона, діагностичний ресурс якої дозволив означити поведінкові патерни соціальної взаємодії, спілкування юнаків у групі.

Узагальнені результати дослідження представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Показники виявлення патернів соціальної взаємодії респондентів
(за методикою «Q-сортування» В. Стефенсона)**

Патерни соціальної поведінки	Вибіркова сукупність	Респонденти (дані у %) (N = 57)
Залежність		24 % (N = 14)
Незалежність		16 % (N = 9)
Товариськість, комунікабельність		21 % (N = 12)
Нетовариськість		9 % (N = 5)
Прийняття боротьби		7 % (N = 4)
Уникання боротьби		23 % (N = 13)

За результатами дослідження встановлено, що переважній кількості юнаків вибіркової сукупності притаманні такі патерни соціальної взаємодії як залежність (зафіксовано як домінантна тенденція у профілі 24% респондентів), уникання боротьби (домінантна тенденція у відповідях 23% юнаків) та товариськість (виявляється у поведінковому профілі 21% юнаків). Відповідно, найнижчі показники фіксуються у виявленні протилежно спрямованих поведінкових тенденцій: нетовариськість виявляють лише 9% опитаних, а прийняття боротьби – 7% (Рис. 2.4.).

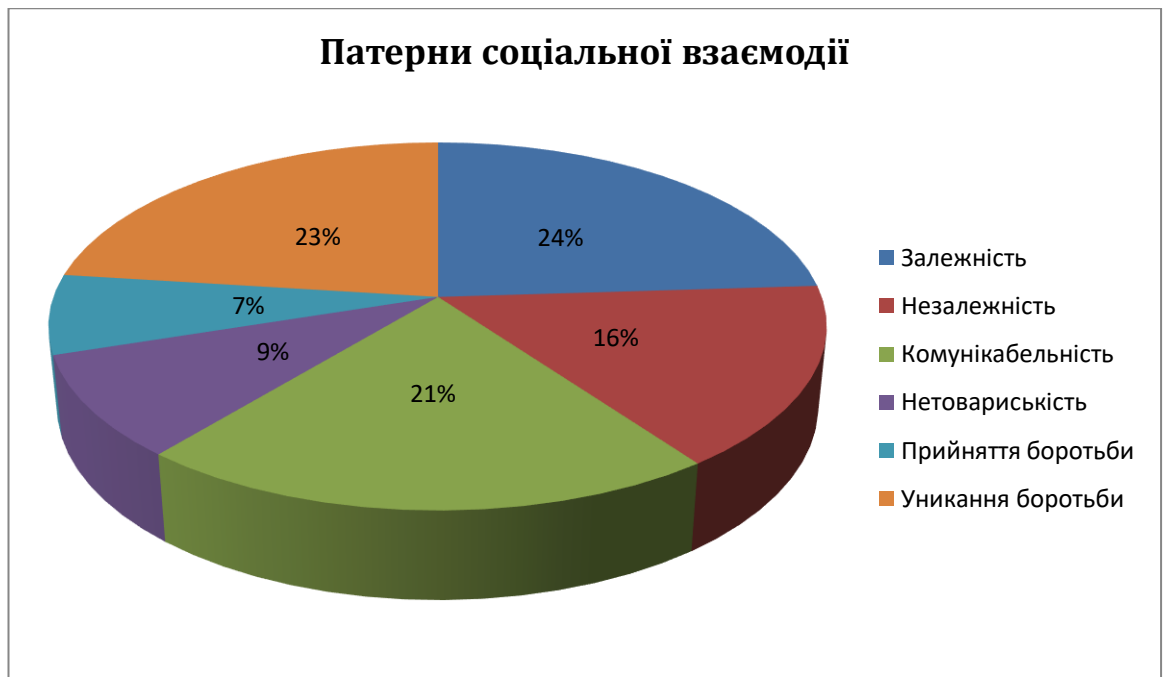


Рис. 2.4. Патерни соціальної взаємодії респондентів

Отримані дані можна інтерпретувати як прагнення школярів раннього юнацького віку до прийняття групових стандартів і цінностей, готовність утворювати емоційні зв'язки у своїх групах приналежності та за їхніми межами, зберігаючи нейтралітет у групових суперечках.

Подальше опрацювання результатів дослідження потребувало визначення статистично достовірних зв'язків між узагальненими параметрами виявлення стратегій копінг-поведінки школярами раннього юнацького віку та диференційно-психологічними патернами суб'єктивного профілю респондентів. Зважаючи на особливості розподілу значень (випадкові величини з ненормальним характером розподілу), для виконання задачі було обрано непараметричний коефіцієнт кореляції (r_s) Спірмена. Метод Ч. Спірмена дозволяє означити наявність і напрям кореляційного зв'язку між двома досліджуваними профілями ознак.

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Результати кореляційного аналізу між стратегіями та диференційно-психологічними патернами копінг-поведінки респондентів раннього юнацького віку наведені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показники коефіцієнтів кореляції (r_s) Спірмена для структурних компонентів стратегій та патернів копінг-поведінки респондентів

Субшкали аналізу	Рієнь психічного напруження	Інтернальний локус контролю	Екстернальний локус контролю	Залежність	Незалежність	Комунікабельність	Нетовариськість	Прийняття боротьби	Уникання боротьби
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	-0,58*	0,41*	0,27*	-0,62*	0,55**	0,56**	0,37	0,64*	-0,44
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,67*	0,29*	0,57**	0,48**	0,40**	0,55**	0,41	0,23	-0,57
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	0,65*	0,25*	-0,29*	0,49**	-0,48*	0,33	0,67**	-0,13	0,87**
Копінг-стратегія відволікання	0,36**	-0,23	0,73**	0,72*	-0,04	0,53**	0,61*	-0,67*	0,79*
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	0,82*	0,25*	0,67*	0,73*	-0,57	0,38*	0,34	-0,61*	0,69*
Асертивні дії	-0,78*	0,64	0,28	0,37**	0,81**	0,47*	-0,36	0,78**	-0,61*
Занурення у соціальні контакти	0,62*	0,23	0,81**	0,76**	0,42**	0,72**	-0,67*	0,43*	0,48*
Пошук соціальної підтримки	0,68*	0,36**	0,72**	0,04*	-0,004	0,53**	-0,59*	0,56*	0,43*
Обережні дії	0,23	0,006	0,42*	0,67**	0,24*	0,23	0,42	-0,68*	0,71*
Імпульсивні дії	0,78**	0,56	0,54*	-0,62*	0,34*	0,28	0,41	0,62*	-0,61*
Уникнення	0,71*	0,32	0,43	0,48*	0,52*	0,31	0,62*	-0,76*	0,87**
Маніпулятивні дії	0,34	-0,67*	0,65*	0,44*	0,62*	0,44	0,23	0,23	0,61*
Агресивні дії	0,76*	0,43	0,48	0,39	0,52*	0,26	0,38	0,56*	-0,64*

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено * для $p \leq 0,05$; ** для $p \leq 0,01$

Результати досліджень свідчать про те, що схильність особистості раннього юнацького віку реагувати на стрес-фактори, обираючи проблемно-орієнтовану стратегію копінг-поведінки позитивно корелює із готовністю до боротьби на середньому рівні статистичної значимості ($r_s = 0,64$ при $p \leq 0,05$), із комунікабельністю та незалежністю особистості ($r_s = 0,56$ та $r_s = 0,55$ відповідно при $p \leq 0,01$). Водночас проблемно-орієнтований копінг характеризується оберненим кореляційним зв'язком із патерном залежності у взаєминах із іншими людьми ($r_s = -0,62$ при $p \leq 0,05$) та показниками рівня психічного напруження ($r_s = -0,58$ при $p \leq 0,05$), а отже чим нижчим є у особистісному профілі юнаків виявлення означених патернів, тим більш імовірним для цієї групи школярів використання копінг-стратегій, орієнтованих на розв'язання проблеми. Отримані в результаті аналізу дані свідчать про тенденцію у когнітивно-поведінкових копінг-реакціях юнаків до самостійного переосмислення проблемних ситуацій відповідно до прийнятих у суспільстві норм і правил, що можна пояснити віковими особливостями старшокласників: спрямованістю до самореалізації та самоактуалізації персонального ресурсу.

Переважання у системі копінг-поведінкових реакцій юнацтва емоційно-орієнтованої стратегії позитивно корелює на середньому рівні статистичної значимості із показниками психічного напруження ($r_s = 0,67$ при $p \leq 0,05$), а також із такими варіативними патернами як переважання екстернального локусу контролю та комунікабельністю особистості ($r_s = 0,57$ та $r_s = 0,55$ відповідно при $p \leq 0,01$).

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення стресових ситуацій та переживань, пов'язаних із ними, позитивно корелює на високому рівні статистичної значимості із патерном уникнення боротьби у стосунках із іншими ($r_s = 0,87$ при $p \leq 0,01$) та на середньому рівні статистичної значимості із показниками психічного напруження ($r_s = 0,65$ при $p \leq 0,05$) і

нетовариськості, прагнення до усамітнення і уникнення соціальних контактів ($r_s = 0,67$ при $p \leq 0,05$). Саме тому при зіткненні із труднощами респонденти даної групи схильні реагувати шляхом ігнорування проблеми, фантазування, можуть демонструвати інфантильні форми поведінки. Уникання юнаками вирішення проблеми та заперечення її виникнення посилює проблемну ситуацію, створює додаткові труднощі та може призводити до дистресу, дезадаптації, формування комплексів негативних психічних станів.

Здатність особистості відволікатися, переключати увагу у складних стресових ситуаціях життя позитивно корелює на середньому рівні статистичної значимості із екстернальним локусом контролю особистості ($r_s = 0,73$ при $p \leq 0,01$), залежністю ($r_s = 0,72$ при $p \leq 0,05$) та нетовариськістю ($r_s = 0,61$ при $p \leq 0,05$). Означені диференційні ознаки особистості постають інваріантом уникання боротьби юнаків ($r_s = 0,79$ при $p \leq 0,05$), а також обернено корелюють із фактором прийняття боротьби, конкуренції у складних життєвих ситуаціях ($r_s = -0,67$ при $p \leq 0,05$).

Схожі тенденції виявляються у співвіднесенні параметру копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки із диференційно-психологічними патернами суб'єктивного профілю респондентів. Необхідність соціальної підтримки респондентів у стресових ситуаціях скеровує юнаків до пошуку нових ресурсів, потрібної інформації, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги. Стратегія пошуку соціальної підтримки позитивно корелює із показником психічного напруження із високим рівнем статистичної значимості ($r_s = 0,82$ при $p \leq 0,01$) та із середнім рівнем статистичної значимості із патернами екстернальності ($r_s = 0,67$ при $p \leq 0,05$), залежності від думки оточення ($r_s = 0,73$ при $p \leq 0,05$), що загалом виступає інваріантом уникання боротьби ($r_s = 0,69$ при $p \leq 0,05$) й небажання приймати відповідальність за власні дії. Відповідно, що цілком зрозуміло, копінг-стратегія пошуку юнаками соціальної підтримки обернено корелює із

патерном прийняття боротьби у взаєминах із іншими людьми ($r_s = -0,61$ при $p \leq 0,05$).

Суттєві зв'язки на високому рівні статистичної значимості із активною копінг-стратегією, що виявляються у асертивних впевнених діях юнаків вибіркової сукупності, демонструють такі патерни особистісного профілю респондентів як незалежність ($r_s = 0,81$ при $p \leq 0,01$) та прийняття боротьби ($r_s = 0,78$ при $p \leq 0,01$). Обернений кореляційний зв'язок впевненої поведінки юнаків у ситуації стресу виявлено із субшкалами психічного напруження ($r_s = -0,78$ при $p \leq 0,05$) та уникання боротьби ($r_s = -0,61$ при $p \leq 0,05$), а отже удосконалення навичок асертивної поведінки можна розглядати як розвивально-корекційний ресурс зниження рівня психічного напруження особистості та формування активної життєвої позиції. Означені патерни копінг-поведінки забезпечують здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

За даними статистичного аналізу, про соціальна поведінка юнаків – занурення особистості у соціальні контакти під впливом стрес-факторів – позитивно корелює на високому рівні статистичної значимості із екстернальністю ($r_s = 0,81$ при $p \leq 0,01$) та на середньому рівні статистичної значимості із залежністю ($r_s = 0,76$ при $p \leq 0,01$), комунікабельністю ($r_s = 0,72$ при $p \leq 0,01$) та рівнем психічного напруження ($r_s = 0,62$ при $p \leq 0,05$) особистості школярів. Подібні результати фіксуються й за субшкалою пошуку соціальної підтримки: дослідженням підтверджено кореляцію із патернами екстернальності ($r_s = 0,72$ при $p \leq 0,01$), рівнем психічного напруження ($r_s = 0,68$ при $p \leq 0,05$), комунікабельністю ($r_s = 0,53$ при $p \leq 0,01$) та готовністю до прийняття боротьби ($r_s = 0,56$ при $p \leq 0,05$).

Пасивна копінг-стратегія, що конкретизується в обережних діях юнацтва, має позитивний кореляційний зв'язок із показниками залежності (r_s

= 0,67 при $p \leq 0,01$) та уникання боротьби ($r_s = 0,71$ при $p \leq 0,05$); патерни пасивного уникнення стресових ситуацій та загроз, що з ними пов'язані, корелюють із рівнем психічного напруження ($r_s = 0,71$ при $p \leq 0,05$) та виявами нетовариськості ($r_s = 0,62$ при $p \leq 0,05$) школярів раннього юнацького віку, що, у свою чергу, обумовлює загальні тенденції уникання боротьби ($r_s = 0,87$ при $p \leq 0,01$).

Пряма модель копінг-реагування на стрес-фактори, інваріантом якої є імпульсивні дії, на високому рівні статистичної значимості позитивно корелює із показниками психічного напруження ($r_s = 0,78$ при $p \leq 0,01$) і на середньому рівні значимості – із показниками екстернальності ($r_s = 0,54$ при $p \leq 0,05$), також обернено корелює – із залежністю ($r_s = -0,62$ при $p \leq 0,05$) особистості. Означений особистісний профіль юнацтва зумовлює також здатність школярів раннього юнацького віку до конкуренції, прийняття боротьби ($r_s = 0,62$ при $p \leq 0,05$) у соціальній взаємодії у групі. Непряма модель копінгу (маніпулятивні дії) позитивно корелює із показниками екстернальності ($r_s = 0,65$ при $p \leq 0,05$) та незалежністю ($r_s = 0,62$ при $p \leq 0,05$) респондентів, що реалізується у схильності юнаків уникати боротьби у соціальних взаєминах ($r_s = 0,61$ при $p \leq 0,05$).

Асоціальна модель копінг-поведінки школярів раннього юнацького віку (інваріантом якої серед юнаків вибіркової сукупності є агресивні дії) позитивно корелює на середньому рівні статистичної значимості із рівнем психічного напруження ($r_s = 0,76$ при $p \leq 0,05$) та незалежністю юнаків ($r_s = 0,52$ при $p \leq 0,05$), що зумовлює схильність юнацтва до боротьби, конкуренції ($r_s = 0,56$ при $p \leq 0,05$) у міжособистісних взаєминах у соціальному середовищі.

Висновок до розділу 2

Згідно із результатами емпіричного дослідження доведено, що найбільш представленими у профілі копінг-стратегій школярів раннього юнацького віку є емоційно-орієнтовані стратегії, які характеризуються пасивністю й не адаптивністю (представлені у опитувальниках 40% респондентів). Продуктивні стратегії, що належать до проблемно-орієнтованого стилю і характеризуються прийняттям відповідальності та цілеспрямованим плануванням вирішення проблеми, серед копінгів старшокласників представлені найменше (лише 11% респондентів засвідчили його значимість у власних реакціях на стресові ситуації).

Узагальнюючи результати статистичної обробки даних емпіричного дослідження, можна наголосити, що результати кореляційного аналізу засвідчили можливість розгляду патернів конструктивної поведінки у якості розвивально-корекційного ресурсу зниження рівня психічного напруження особистості та формування адаптивних копінг-стратегій поведінки у складних стресових ситуаціях. Особи, що надають перевагу конструктивним моделям опанувальної поведінки, відрізняються більш високою адаптивністю, тенденцією до більш високої нервово-психічної стійкості, ніж ті, хто частіше використовує неконструктивні моделі поведінки й психологічні захисти.

Вибір та здатність застосування особистістю продуктивних (активних, просоціальних) копінг-стратегій залежно від особливостей ситуації, мети подолання та особистісних властивостей зумовлює ефективність опанувальної поведінки та дозволяє зберегти особистісні ресурси та психічне здоров'я старшокласників при подоланні стресових ситуацій.

Разом з тим вивчення рівня сформованості продуктивних копінг-стратегій у ранньому юнацькому віці та його зв'язку із особистісними та поведінковими патернами юнацтва доводить недостатність стихійного формувального процесу і зумовлює необхідність цілеспрямованого моделювання особистісного розвитку у спеціально створених умовах.

РОЗДІЛ 3. МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОПТИМАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЮНАЦТВА

Третій розділ магістерської кваліфікаційної роботи висвітлює ресурсні можливості формування конструктивних стратегій копінг-поведінки школярів раннього юнацького віку. Означено методологічні засади організації корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на оптимізацію патернів опанувальної поведінки юнацтва. Представлено авторську Програму оптимізації стратегій копінг-поведінки школярів раннього юнацького віку.

3.1. Обґрунтування корекційно-розвивальної програми оптимізації патернів опанувальної поведінки особистості

Результати теоретичного та емпіричного аналізу проблеми копінг-поведінки школярів раннього юнацького віку стали підґрунтям для формування корекційно-розвивальної програми оптимізації патернів опанувальної поведінки засобами просвітницької та корекційно-розвивальної діяльності практичного психолога.

Усвідомлення корекційно-розвивальних можливостей впливу на формування навичок конструктивних копінг-стратегій потребує урахування того, що опанувальна поведінка особистості знаходиться у постійному розвитку, який передбачає, передусім, «максимально можливе надбання суб'єктом особистісно-корисних життєвих навичок», серед яких: підвищення психологічного опору сильним подразникам, набуття навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції. Тож замість пасивного адаптування суб'єкт (або група суб'єктів) має навчитися активно впливати на стресову ситуацію, змінювати її [17, с. 304].

Аналіз наукової літератури вказує на те, що у психологічній роботі з розвитку конструктивних форм опанувальної поведінки необхідно враховувати та залучати потенційні ресурси та властивості особистості [7; 19], що, у свою чергу, є копінг-ресурсами, розвиток яких актуалізує можливість юнацтва свідомо обирати копінг-стратегії залежно від

актуальних завдань опанування [5, с. 58]. Згідно із твердженням І. О. Корнієнка, вибір копінг-стратегій у психотравмівній ситуації є «визначальним показником, на основі якого можна прогнозувати рівень психічного та фізичного здоров'я особистості. Використання активних поведінкових стратегій подолання сприяють поліпшенню самопочуття, а до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, направлених не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги» [17, с.150]. Характер вибору виду стратегій опанувальної поведінки зумовлюється індивідуальними особливостями, досвідом опанувальної поведінки, умовами середовища, усвідомленням вибору копінг-стратегії та особистісними ресурсами особистості [17, с. 8].

Одним із видів гуманістичних технологій корекції поведінкових стратегій людини є *психологічні технології*, які сприяють психологічному забезпеченню різних аспектів життєдіяльності та розвитку особистості [10]. Найчастіше, – як зазначає академік Л. М. Карамушка, – реалізація психологічних технологій здійснюється шляхом використання *психологічних тренінгів*, проведення яких у структурі кожної теми тренінгу (тренінгової сесії) передбачає використання спеціальних інтерактивних прийомів і методів, що забезпечують впровадження корекційно-розвивальних вправ для корекції та/або розвитку певних психологічних характеристик особистості (групи, організації) [10, с.20].

Тренінг – багатофункціональний метод спланованих змінень психологічних феноменів людини (або соціальних груп), зорієнтованих на гармонізацію особистісного буття людини.

За формою тренінги є синтетичною антропотехнікою ефективною групової роботи – ділових, організаційно-діяльнісних, рольових і психологічних ігор, завдань і вправ, психотехнік і рефлексопрактик, групових дискусій та інших, що логічно і тематично підібрані згідно із поставленою метою та забезпечують досягнення заздалегідь запланованих і

коректно діагностованих результатів для людини, групи й організації у процесі групової динаміки [36, с.287].

Сюзанна Форман [55], високо оцінюючи корекційно-розвивальний ресурс тренінгів у навчанні конструктивному опануванню складних життєвих ситуацій, називає низку продуктивних тренінгів, як-от:

- тренінг самонавчання (саморегуляції);
- тренінг асертивності (або впевненої поведінки);
- тренінг релаксації і медитації;
- тренінг вирішення проблем, пов'язаних із соціальним середовищем;
- тренінг соціальної взаємодії;
- тренінг самоконтролю (управління негативними емоціями, наприклад: гнівом) тощо.

Найбільш продуктивним засобом корекційно-розвивального впливу на структурні елементи копінг-поведінки юнаків можна розглядати *соціально-психологічний тренінг*, що конструктивно позначається на розвитку особистісних патернів поведінки за трьома спрямуваннями:

- *когнітивному* – тренінг передбачає розвиток здатності до адекватного і раціонального пізнання себе, інших людей та міжособистісних стосунків у різних ситуаціях взаємодії; отримання нової інформації відбувається шляхом розв'язання пошуково-дослідницьких задач;
- *емоційному* – отримана інформація інтерпретується через усвідомлення особистісної значущості нового досвіду оцінювання подій та емоційного реагування на стрес-фактори;
- *конативному* – тренінг зорієнтований на лабілізацію поведінкових сценаріїв, розширення меж виконавчої компетентності і набуття навичок саморегуляції; змінення стратегій поведінки відбувається за рахунок осмислення неефективності ригідних моделей (наприклад, пасивних або асоціальних моделей копінг-поведінки) і розширення

варіативного динамічного поведінкового репертуару конкретної особистості [36, с.288].

Корекційно-розвивальна робота із формування навичок адаптивної копінг-поведінки та варіативних патернів копінг-сценаріїв особистості передбачає використання змістовно-сміслових інтерактивних технік: міні-лекцій, діагностичних інтерв'ю, творчо-аналітичних завдань, корекційно-розвивальних вправ, психологічного практикуму, дискусій «із відкритим закінченням», «мозкових штурмів», методу кейсів, рольових ігор тощо [10, с.20].

Реалізація інтегративного підходу до корекційно-розвивального впливу на розвиток оптимальних копінг-стратегій поведінки юнаків в умовах соціально-психологічного тренінгу може бути продуктивною при дотриманні загальних специфічних ознак тренінгових технологій:

- дотримання загальноприйнятих принципів групової роботи;
- застосування активних методів групової роботи, що передбачають інтенсивну взаємодію учасників тренінгу (психологічні (рольові, ділові, метафоричні) ігри, завдання і вправи, психотехніки, групові дискусії тощо);
- акцент на взаєминах між учасниками відносно постійної тренінгової групи (із урахуванням групової динаміки);
- методично вивірена організація тренінгового простору, зорієнтованого на комфортність інтенсивного міжособистісного спілкування учасників тренінгу і зведення до мінімуму зовнішніх відволікаючих факторів;
- спрямованість корекційно-розвивальної роботи на психологічну допомогу учасникам тренінгової групи: суб'єктивне покращення психічного самопочуття учасників групи і отримання ними імпульсу до подальшого саморозвитку і самоудосконалення;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи за посередництвом вербалізованої рефлексії та зворотного зв'язку [36, с.288 – 292].

При складанні програми корекційно-розвивальної роботи вважаємо доцільним враховувати також і ефективність групової форми впливу, що є вагомим фактором у спілкуванні з особами раннього юнацького віку [17; 36; 38; 64]. Так у широкому науково-методичному огляді групових форм психокорекційної інтервенції К.Рудестам наголошує на загальному розвивально-терапевтичному ефекті тренінгової групи (Т-групи). Найбільш дотичними до проблематики даного дослідження ми вважали переваги групової форми роботи, означені у дослідженнях К.Рудестама:

- 1) груповий досвід протидіє відчуженню особистості, сприяє розв'язанню міжособистісних проблем;
- 2) група відображує суспільство у мініатюрі й дозволяє побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей та самих себе, що не є очевидними у життєвських ситуаціях;
- 3) група надає можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку від людей зі схожими проблемами;
- 4) у групі людина може набути нових умінь, експериментувати із різними стилями стосунків серед рівних партнерів;
- 5) у групі учасники можуть ідентифікувати себе із іншими для кращого розуміння їх і себе, а також для ознайомлення із новими ефективними способами поведінки, що застосовуються будь-ким; при цьому виникають емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія, що сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;
- 6) взаємодія у групі створює напруження, що допомагає прояснити психологічні проблеми кожного;
- 7) група полегшує процеси саморозкриття, само дослідження і самопізнання [64].

При виявленні у процесі соціально-психологічного тренінгу в учасників Т-групи психологічних проблем більш глибокої природи (ригідні механізми захисту, поведінкові дисфункції тощо), що не можуть бути

вирішені у форматі тренінгової роботи, учасники тренінгової групи мають долучатися до інших форм психологічної допомоги (індивідуальної корекційно-розвивальної роботи за показами), зорієнтованої на формування трансперсональної перспективи як основи світоглядної позиції респондентів.

3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації опанувальної поведінки юнацтва

При створенні програми емпіричного дослідження ми виходили із припущення, що копінг-поведінка школярів раннього юнацького віку обумовлена особливостями структури їх базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів, які визначають адаптивність поведінки юнацтва. Врахування вікових особливостей розвитку, особистісних копінг-ресурсів школярів та цілеспрямоване впровадження корекційно-розвивальної програми формування адаптивної копінг-поведінки сприятиме засвоєнню юнаками продуктивних стратегій копінг-поведінки.

Ми поділяємо думку професора І. О. Корнієнка що розвиток опанувальних стратегій «передбачає збільшення варіантів поведінки за рахунок розширення діапазону емоційних реакцій. Такі реакції сприяють гармонійному самотворенню особистості та вдосконаленню навичок конструктивної активності» [17, с. 310], що відповідає віковим потребам осіб раннього юнацького віку. Адже засвоєння (або удосконалення) навичок опанування дозволяє юнакам успішно справлятися із екзистенційними кризами вікового розвитку, конфліктними ситуаціями у спілкуванні, коригувати особистісні дисфункції та поведінкові девіації [17; 38]. Тому в якості пріоритетної моделі організації корекційно-розвивального впливу на копінг-поведінку старшокласників ми обрали когнітивний підхід, зорієнтований на засвоєння алгоритмів (схем), які сприяють розпізнаванню, усвідомленню та реструктуризації неконструктивних суджень та ірраціональних переконань. Когнітивні схеми ми розглядали як певні правила, що організують досвід і поведінку людини [17; 19; 34]. Когнітивні

інтервенції логічно поєднуються із поведінковими методами, забезпечуючи людині поступове звільнення від дисфункціонального копіngu. Подібна корекційно-розвивальна робота, відповідно до умовиводів І. О. Корнієнка, «змінює базу, фундамент, на якому «виростає» копіng, не знижуючи при цьому важливості тренування проблемно- і емоційно- сфокусованих навичок» [17, с. 319].

Разом з тим ми враховували важливість просвітницької складової у роботі із юнацькою аудиторією, зважаючи на те, що без розуміння теоретичних основ, які роз'яснюють природу людської поведінки, розкривають особливості реагування на виклики сьогодення, психологічні інтервенції не матимуть стійкого ефекту. Варто навчати юнацтво здатності рефлексивно оцінювати себе як особистість, адекватно аналізувати власний стиль опанувальної поведінки, знаходити особистісні ресурси саморозвитку.

Метою пропонованої нами *Корекційно-розвивальної програми оптимізації диференційно-психологічних патернів копіng-поведінки* ми вважали розвиток та удосконалення адаптивних стратегій копіng-поведінки осіб раннього юнацького віку.

Завданнями реалізації корекційно-розвивальної програми було позначено таке:

- 1) розвинути здатність юнацтва аналізувати ситуативні виклики та усвідомлювати можливість активного впливу на соціальну ситуацію;
- 2) навчити учасників програми більш адаптивно поводитися у емоційно напружених ситуаціях, відновлювати психічну рівновагу;
- 3) актуалізувати розуміння прихованих можливостей власного «Я» у виборі опанувальних стратегій.

Вибірку емпіричного дослідження у частині апробації програми розвитку навичок конструктивної опанувальної поведінки склали 12 учнів 11-го класу (віком 16 – 17 років), які навчаються у Криворізькому міському ліцеї № 77 і які були залучені до емпіричного вимірювання параметрів копіng-поведінки на етапі констатувальної діагностики. Юнаки вибіркової

когорти засвідчили низький рівень виявлення конструктивних (передусім адаптивних) патернів копінг-поведінки.

Програма оптимізації диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки старшокласників (табл. 3.1.) реалізовувалася протягом червня – липня 2023 року (було проведено 14 занять (по одній годині); 2 заняття на тиждень) згідно із планом роботи практичного психолога закладу середньої освіти.

Таблиця 3.1.

Корекційно-розвивальна програма оптимізації диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки

Назви змістових модулів і тем
Модуль I Змістовий модуль «Я – це Я» Мета: інформування учасників тренінгу про опанувальну поведінку та копінг-стратегії особистості; актуалізація особистісних ресурсів юнаків
Тема 1. Конструктивна опанувальна поведінка особистості як умова продуктивного життєтворення (2 години)
Тема 2. Стрес-фактори сьогодення та уявлення людини про складну ситуацію . Портрет стресостійкої особистості (1 година)
Тема 3. Шляхи розвитку адаптивної опанувальної поведінки (1 година)
<i>Усього годин за модулем 4</i>
Модуль II Змістовий модуль «Я не один» Мета: актуалізація досвіду учасників, пов'язаного із використанням різних стилів поведінки у стресових ситуаціях; надання психологічної підтримки у формуванні і розвитку рефлексивної компетентності
Тема 1. Соціальна підтримка та взаємодопомога (1 година)
Тема 2. Тренінг саморегуляції (2 години)
Тема 3. Конструктивна взаємодія із соціальними партнерами різного типу. Стили опанувальної поведінки (2 година)
Тема 4. Рефлексія навичок опанувальної поведінки (1 година)
<i>Усього годин за модулем 6</i>
Модуль III Змістовий модуль «Я хочу, я можу» Мета: формування навичок опанувальної поведінки шляхом формування варіативних поведінкових сценаріїв; розвиток соціально-психологічної компетентності
Тема 1. Соціально-психологічна компетентність особистості. Гнучкість поведінкових сценаріїв як умова психологічного благополуччя (1 година)

Тема 2. Конструктивні стратегії копінг-поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Тренінг емоційної стійкості у складних життєвих обставинах (2 години)
Тема 4. Рефлексія конструктивних навичок варіативної комунікації (1 година)
<i>Усього годин за модулем 4</i>
Усього годин 14

Кожне заняття передбачало реалізацію таких етапів:

- 1) психологічна просвіта: міні-лекція з метою ознайомлення із поняттями та/ або роз'яснення теоретичних аспектів досліджуваної проблеми;
- 2) вправи соціально-психологічного тренінгу навичок копінг-поведінки;
- 3) рефлексія сформованого досвіду.

З метою оцінки ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки юнацтва нами було здійснено повторне (контрольне) тестування із використанням тесту «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (за методикою С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), що дозволило виявити динаміку реагування респондентів у стресових ситуаціях (*табл. 3.2.*)

Таблиця 3.2.

Розподіл показників копінг-стратегій у вибірковій сукупності до і після тренінгу (за тестом С. Нормана та ін.)

Типи копінг-стратегій	Вибіркова сукупність		Респонденти (дані у %) (N = 12)	
			до тренінгу	після тренінгу
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія			0	25 % (N = 3)
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія			17% (N =2)	17 % (N = 2)
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення			33 % (N = 4)	8 % (N = 1)
Копінг-стратегія відволікання			25 % (N = 3)	17 % (N = 2)
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки			25 % (N = 3)	33 % (N = 4)

Виявлені за результатами повторного тестування (контрольного зрізу) дані розвитку копінг-стратегій доводять *позитивну тенденцію змін* досліджуваних параметрів опанувальної поведінки. Зокрема серед учасників

тренінгової групи на 25% зросла кількість осіб, у копінг-профілі яких продуктивно використовується проблемно-орієнтована копінг-стратегія. Водночас на 25% зменшилася кількість юнаків у вибірковій сукупності, які віддають перевагу копінг-стратегії, орієнтованій на уникнення. Це свідчить про актуалізацію серед учасників Т-групи навичок конструктивного реагування на стрес-фактори.

Для уточнення значущості отриманих змін нами був використаний t-критерій Стьюдента для парних вибірок. Узагальнені дані порівняння показників виявлення старшокласниками копінг-стратегій до психологічного впливу (дані вибіркової групи 1) та після роботи за *Програмою оптимізації диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки осіб раннього юнацького віку* (дані вибіркової групи 2) представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати порівняння даних вимірювання копінг-стратегій юнаків до і після тренінгу з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Параметри аналізу	Середні показники		Значення t-критерію
	До тренінгу (ВГ1)	Після тренінгу(ВГ2)	
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	6,61	8,77	0,001
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	4,26	4,34	0,026
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	2,84	2,77	0,002
Копінг-стратегія відволікання	6,61	6,39	0,031
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	3,42	3,53	0,052

Співставлення даних дослідження із використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок підтвердило значущість результатів дослідження за двома шкалами: проблемно-орієнтована копінг-стратегія та копінг-стратегія орієнтована на уникнення. А отже учасники Т-групи позитивно сприйняли суб'єктивно значимий досвід адаптивної поведінки у стресових ситуаціях.

Висновок до розділу 3

Результати теоретичного та емпіричного аналізу проблеми копінг-поведінки школярів раннього юнацького віку стали підґрунтям для формування корекційно-розвивальної програми оптимізації патернів опанувальної поведінки засобами просвітницької та корекційно-розвивальної діяльності практичного психолога.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури довів, що найбільш продуктивним засобом корекційно-розвивального впливу на маркери копінг-поведінки юнаків є соціально-психологічний тренінг, що конструктивно позначається на розвитку особистісних патернів поведінки за трьома спрямуваннями: когнітивному, емоційному та конативному.

В якості пріоритетної моделі організації корекційно-розвивального впливу на копінг-поведінку старшокласників ми обрали когнітивний підхід, зорієнтований на засвоєння алгоритмів (схем), які сприяють розпізнаванню, усвідомленню та реструктуризації неконструктивних суджень та ірраціональних переконань. Разом з тим нами була врахована просвітницька складова у роботі із юнацькою аудиторією.

Метою пропонованої нами *Корекційно-розвивальної програми оптимізації диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки* ми вважали розвиток та удосконалення адаптивних стратегій копінг-поведінки осіб раннього юнацького віку. Вибірку емпіричного дослідження у частині апробації програми розвитку навичок конструктивної опанувальної поведінки склали 12 учнів 11-го класу (віком 16 – 17 років), які навчаються у Криворізькому міському ліцеї № 77.

Співставлення даних дослідження до і після впровадження корекційно-розвивальної програми із використанням t-критерію Стюдента для парних вибірок підтвердило значущість динаміки змін у результатах дослідження за двома шкалами: проблемно-орієнтована копінг-стратегія та копінг-стратегія орієнтована на уникнення.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного аналізу диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки у ранньому юнацькому віці дозволяє констатувати:

1. Ступінь виразності й специфіка виявлення копінг-поведінки особистості залежать від індивідуальних властивостей та персонального досвіду людини. Відповідно дослідження патернів – шаблонів реакцій або системи закономірностей форматування стереотипних дій людини у певних обставинах – дозволяє передбачити домінантні поведінкові сценарії юнацтва, що актуалізуються у складних життєвих ситуаціях.
2. Копінг-процеси доцільно розглядати як цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії (згідно із твердженням Е. Хейм), що відіграють вагомую роль у складній багаторівневій системі самотворення особистості. Опанувальна поведінка (копінг-поведінка) реалізується за допомогою обраних копінг-стратегій із урахуванням особистісних копінг-ресурсів. Копінг-стратегії розуміються як інтеріорізований засіб управління стресом та/або як актуальні відповіді особистості на загрозу середовища. Копінг-стратегії та копінг-ресурси особистості можуть інтерпретуватися як патерни персональної копінг-поведінки.
3. Активне становлення стилю опанування припадає на юнацький вік, так як саме юнацький вік пред'являє підвищені вимоги до адаптивних можливостей психіки. Саме у цей період формуються стійкі способи опанувальної поведінки, а також особистісні особливості, які виступають в якості ресурсів психологічного подолання труднощів.
4. Копінг-стратегії тісно пов'язані з її життєвим досвідом та залежать від особистісного ресурсу суб'єктів життєтворення. Вдало обрані копінг-стратегії допомагають не тільки ефективно долати складні життєві обставини, а й сприяють зміцненню стресостійкості.
5. Результати емпіричного дослідження засвідчили:

- 21% юнаків виявляють стан психічної адаптованості до несталих та стресових ситуацій життя. Водночас 33% опитаних засвідчили високий рівень стресу, що супроводжується станом дезадаптації і психічного дискомфорту особистості і потребує застосування широкого спектру корекційних інтервенцій для зниження нервово-психічного напруження, психологічного розвантаження, змінення стилю життя;
- найменш представленою (11%) у поведінці юнаків вибіркової сукупності є проблемно-орієнтована копінг-стратегія, спрямована на розв'язання задач. Саме цей тип реагування на стрес-фактори науковцями визнається як найбільш раціональний та адекватний у стресовій ситуації. Більшою мірою юнаки у реакціях на стрес скеровуються емоціями (40% респондентів), що провокує високий рівень емоційного напруження особистості;
- у складних життєвих ситуаціях юнаки схильні передусім до прямих (імпульсивних) дій (24,5%), прагнучи довести свою роль і місце у суспільстві. Також до активних (асертивних, впевнених) дій (19%). Впевнені, самостійні дії юнаків можна вважати результатом виявлення досвіду успішного вирішення складних ситуацій у минулому;
- дослідження виявило домінування серед респондентів раннього юнацького віку тенденції до екстернальності (68 %). Це може бути пов'язано з тим, що більшість подій, які трапляються у житті респондентів в сучасному емоційно напруженому світі, сприймаються ними негативно, юнаки часто бувають зневірені у своїх ресурсах, певною мірою переживають розчарування життям;
- переважній кількості юнаків вибіркової сукупності притаманні такі патерни соціальної взаємодії як залежність (зафіксовано як домінантна тенденція у профілі 24% респондентів), уникання боротьби (домінантна тенденція у відповідях 23% юнаків) та товариськість (виявляється у поведінковому профілі 21% юнаків);

- кореляційний аналіз даних (із використанням коефіцієнту r -Spearman) підтвердив існування зв'язку між типом доміантної копінг-реакції та особистісними характеристиками юнаків, як-от: засвідчено тенденцію у когнітивно-поведінкових копінг-реакціях юнаків до самостійного переосмислення проблемних ситуацій відповідно до прийнятих у суспільстві норм і правил (екстернальний локус контролю).
6. Широке долучення осіб раннього юнацького віку до корекційно-розвивальних програм особистісного та поведінкового розвитку сприятиме покращенню навичок опанувальної поведінки.
 7. Нами була запропонована програма оптимізації диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки старшокласників (14 занять (по одній годині); 2 заняття на тиждень) згідно із планом роботи практичного психолога закладу середньої освіти.

Метою пропонованої нами *Корекційно-розвивальної програми оптимізації диференційно-психологічних патернів копінг-поведінки* ми вважали розвиток та удосконалення адаптивних стратегій копінг-поведінки осіб раннього юнацького віку.

Завданнями реалізації корекційно-розвивальної програми було позначено таке: розвинути здатність юнацтва аналізувати ситуативні виклики та усвідомлювати можливість активного впливу на соціальну ситуацію; навчити учасників програми більш адаптивно поводитися у емоційно напружених ситуаціях, відновлювати психічну рівновагу; актуалізувати розуміння прихованих можливостей власного «Я» у виборі опанувальних стратегій.

Співставлення даних дослідження із використанням t -критерію Стьюдента для парних вибірок підтвердило значущість результатів дослідження за двома шкалами: проблемно-орієнтована копінг-стратегія та копінг-стратегія орієнтована на уникнення. А отже учасники Т-групи позитивно сприйняли суб'єктивно значимий досвід адаптивної поведінки у стресових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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.
2. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, 1998. № 8. С. 7 – 9.
3. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*, 1998. № 9. С.12 – 14.
4. Вірна Ж. П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-стильової регуляції : професійна методологія і практика. *Психологія і суспільство*, 2009. № 4. С. 191 – 201.
5. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон : ХДУ, 2019. № 2. С. 57–64.
6. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 2. С. 28 – 33.
7. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній теорії та практиці : монографія / Г. О. Балл, О. В. Губенко, О. В. Завгородня та ін.; за ред. Г. О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.
8. 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,*

2020. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 23 – 30.
9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*, 2022. № 3 (67). С. 124 – 133.
10. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
11. Коваленко-Сорокіна С. Психологічні патерни копінг-поведінки особистості раннього юнацького віку. *Студентський дайджест : зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти*. Випуск 6. Рівне : РДГУ, 2022. С. 44 – 46.
12. Корнієнко І. О. Проблема формування опанувальної поведінки особистості у ситуації неуспіху. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / заг. ред. С. Д. Максименка*. Т. ІХ. Част. 1. Київ: ГНОЗІС, 2007. С. 207 – 217.
13. Корнієнко І. О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / заг. ред. С. Д. Максименка*. Т. ХІ. Част. 3. Київ, 2009. С. 152 – 163.
14. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студентів у ситуації неуспіху : монографія. Мукачево, 2011. 292 с.
15. Корнієнко І. О. Корекція опанувальної поведінки у розрізі аналізу поняття «ситуації» у психології. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. Мукачево : Вид-во МДУ, 2015. Випуск 2 (4). С. 210 – 216.

16. Корнієнко І. О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки. *Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному світі/ за ред. Щербан Т. Д.* Київ : ООО «Інтерсервіс», 2015. С. 30 – 54.
17. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості : монографія. Мукачево : РНУ МДУ, 2017. 465 с.
18. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ : Ніка-центр, 2006. 580 с.
19. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
20. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні чинники адаптивних копінг-стратегій поведінки молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.* 2015, № 3 (38), Т. 3. С. 364 – 371.
21. Лобанова А. С. Особливості соціальної адаптації в періоди суспільних криз (теоретичний аспект). *Особистість: проблеми та перспективи: зб. наук. праць за матеріалами конференції «Соціально-психологічні аспекти формування особистості».* Кривий Ріг: КФ ЗНУ, 2009. С. 3 – 10.
22. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистості : метод. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ : КММ, 2011. 184 с.
23. Мазяр О. В. Диференціальна психологія : модульний курс : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2017. 284 с.
24. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.
25. Практична психосоматика: тривога : навч. посіб. / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.

26. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціально-психологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за наук. ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський. 2016. № 32. С. 454 – 464.
27. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н. В. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
28. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
29. Родіна Н. В. Розвиток копінгу на протязі життєвого шляху особистості. *Вісник Одеського національного університету*, 2014. Т. 19. № 31. С. 279 – 289.
30. Родіна Н. В., Фокін А. С. Вплив базисних переконань особистості на відчуття безпеки та копінг-поведінку. *Габітус*, 2021. № 29. С. 92 – 97.
31. Саутвік Стівен М., Чарні Денніс С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя / пер. з англ. Ірини Куришко. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
32. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. *Освіта і наука*, 2018. Вип. 2. № 25. С. 180 – 188.
33. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2021. № 2. С. 23 – 27.
34. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.

35. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
36. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору : монографія. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 481 с.
37. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ НУБіП, 2017. 548 с.
38. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг : НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.
39. 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.
40. Чухрій І. В. Особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців з психології юнацького віку. *Габітус*. 2023. Випуск 45. С. 85 – 88.
41. Шамне А. В. Теорія і практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
42. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
43. Швалб Ю. М. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 2017. С.19 – 39.
44. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій у процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського*

- державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 72 – 77.
45. Штомпка П. (2001). Социальное изменение (статья первая). *Социс.* 2001. № 1. С. 6 – 16.
46. Шульга М. О. Збій соціальної матриці: монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2018. 284 с.
47. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2015. № 58. С. 60 – 64.
48. Carver C. S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. № 56. P. 267–283.
49. Chukhrii I., Shevtsov A. Psychological mechanisms of social adaptation of young people with disabilities. *American Journal of Applied and Experimental Research*. 2017. № 3 (6). P. 6 – 14.
50. Hobfoll S. E., Lerman M. Personal relationships, personal attributes, and stress resistance: mother`s reactions to the child`s illness. *American Journal of Community Psychology*. 1988. № 16 (4) P. 565 – 589.
51. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? *A lifetime of relationships* / N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.
52. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community: The Psychology and Physiology of Stress. New York : Plenum Press, 1998. 234 p.
53. Folkman S., Lazarus R. If it changes, it must be a process. Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985. № 48. P. 150 – 170.
54. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. Columbia University Press, 1991. P. 207–227.
55. Forman S. G. Coping Skills Interventions for Children and Adolescents. Jossey-Bass Publishers, 1993. 209 p.

56. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective. London; New York : Routledge, 1997. 233 p.
57. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727 – 745.
58. Greenberg Jerrold S. Comprehensive Stress Management. New York : McGraw-Hill Publishers, 1999. 496 p.
59. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
60. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 456 p.
61. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 44. P. 1 – 21.
62. Lemyr L., Tessier R., Fillion L. Psychological Stress Measurement (PSM): A translation. Quebec, PQ : Universite Laval, 1991. 28 p.
63. Murphy L. B. Coping vulnerability and resiliency in childhood. Coping and adaptation. / Coelho G. V. (Eds.). New York : Basic Book, 1974. P. 69 – 100.
64. Rudestam K. E. Experiential Groups in Theory and Practice. Monterey, Calif.: Brooks Cole, 1982. 384 p.
65. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill Book Company, 1956. 325 p.
66. Selye H. Stress Without Distress. New York : J. B. Lippincott, 1974. 336 p.
67. Zazzo B. Psychologie differencielle de l'adolescence. Paris: Presses Universitaires de France, 1966. 387 p.
68. Zeidner M. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications (Wiley Series on Personality Processes)/ ed. by Moshe Zeidner, Norman S. Endler. New York : Wiley, 1995. 728 p.

Додатки

Додаток А

Способи психологічної підтримки осіб раннього юнацького віку із непродуктивними копінг-стратегіями

Тип непродуктивної стратегії реагування на стрес	Основна характеристика копінг-стратегії	Психологічна підтримка
Стратегія уникання	Людина не відчуває в собі внутрішніх ресурсів реагування на стрес, вона ховається від перевантажень	Підтримку бажано спрямовувати на поступове усвідомлення реальних обмежень, на прийняття певних життєвих рішень тощо.
Стратегія перечікування	Людина не живе повноцінно у сьогоднішній, постійно зазираючи у завтрашній день, де нарешті можна буде розслабитися і відчути радість. Людина стійка і витривала	Бажано акцентувати увагу на переживаннях, що супроводжують теперішній момент життя, на значенні сьогоднішнього для суб'єктивної задоволеності життям і для майбутнього. Вдалий прийом – знайомство із власними бажаннями, які людина досі не усвідомлювала чи усвідомлювала досить фрагментарно. Бажано також навчити людину елементарних навичок релаксації, зняття зайвого напруження.
Стратегія заглиблення у переживання	Людина занурена у жалість до себе, занурена у пригніченість і страждання. Кожна наступна напружена життєва ситуація є зайвим підтвердженням невдалого життя, своєї унікальної нещасності.	Таку людину бажано поступово навчати шукати всередині себе ті ресурси, на які можна спертися, бути більш автономною і самодостатньою. Допомога має зосереджуватися на відкритті нею в собі позитивних якостей та здібностей. Поява нових цікавих занять, відчуття власної обдарованості сприяють зменшенню і поступовому зникненню бажання постійно жаліти себе.
Стратегія самовідволікання від будь-яких переживань	Людині не вистачає часу і сил для того, щоб увійти в стресову ситуацію та розв'язати її. Вона продовжує свою повсякденну працю (навчання), нібито нічого не сталося, а просто збільшилося навантаження	Людина не відчуває потреби у допомозі психолога чи педагога. Потребують чіткого алгоритму дій, які допоможуть працювати ще більше. Не відчувають цінності теплоти, близькості. Розмови про відпочинок не мають для неї сенсу.

Додаток Б

Характеристики невпевненої, агресивної та асертивної поведінки

Модель поведінки	Невпевнена поведінка	Агресивна поведінка	Асертивна поведінка
Позиція у спілкуванні	Впливає на інших	Впливає на інших	Впливає на інших
Спосіб самоствердження	Жертує своїми інтересами	Самостверджується за рахунок інших	Самостверджується
Стан	Скутий	Емоційний	Емоційний
Самооцінка	Уразливий, стурбований	Невисокої думки про співрозмовника	Задоволений собою
Поведінка у спілкуванні	Залишає вибір за іншими	Робить вибір за інших	Сам робить свій вибір
Результат взаємодії	Не досягає бажаної мети	Досягає бажаної мети, принижуючи інших	Може досягти бажаної мети
Позиція у спілкуванні	Підпадає під вплив	Підпадає під вплив	Підпадає під вплив
Спосіб самоствердження	Переживає сором, почуття провини чи роздратування	Жертує своїми інтересами	Самостверджується
Стан	Невисокої думки про співрозмовника	Уразливий, принижений, захищається	Емоційний
Результат взаємодії	Досягає бажаної мети, за рахунок впливу	Не досягає бажаної мети	Може досягти бажаної мети

Приклад тренінгових вправ самопізнання та саморозвитку

У тренінгу були використані вправи на самопізнання (із арсеналу технік психосинтезу) [19, с.187 – 202]:

Вправа 1. Психологічний робочий зошит

Робочий зошит призначений для того, щоб фіксувати своє внутрішнє життя в його розвитку. Зовнішні події можна фіксувати настільки, наскільки вони стосуються внутрішнього життя (почуття, думки, спостереження), але центральне місце має займати поступове розгортання усвідомлення себе і світу, а також нові смисли, цінності і взаємозв'язки, які вдалося знайти.

Робочий зошит служить ряду цілей. Він покликаний, насамперед, допомогти юнакам ясніше висловити свої почуття, думки і спостереження. Записуючи їх, вони все більше розкривають себе для себе. У процесі запису думка стає яснішою і визначенішою. Це знижує ймовірність мимовільного самообману, коли людина, сама того не підозрюючи, дотримується декількох протилежних точок зору. Крім того, робочий зошит дозволяє безпечно для оточуючих висловити будь-які емоції, зняти внутрішнє напруження і проаналізувати причини його виникнення.

Вправа 2. «Виявлення субособистостей»

Субособистостями називають численні психологічні утворення в межах нашої власної особистості, які мають свої напівсамостійні цілі і потреби. Деякі з таких субособистостей маєте тільки ви. Інші, навпаки, притаманні багатьом людям: Дитина, Батько, Шукач, Зануда, Поет, Самотній та ін. Починаючи вправу, виявіть (2-3) найбільш важливі для вас або найбільш активні на даному етапі життя субособистості:

- розгляньте одну зі своїх характерних рис, установок або мотивів;
- заплющіть очі й почніть усвідомлювати цю свою частину. Потім дайте виникнути в уяві образу, який би відбивав її якості. Це може бути жінка, чоловік, тварина, ви самі у масці, чудовисько або щось інше. Не пробуйте свідомо знайти потрібний образ. Хай він з'явиться сам пособі, мимоволі;
- поспілкуйтеся з ним. З'ясуйте його потреби. Не робіть жодних оцінок, а тільки відчуйте своє загальне ставлення до образу – частини вашого Я;
- розплющіть очі й занотуйте все, що тільки-но сталося. Дайте цій субособистості відповідне ім'я, яке допоможе вам визначати її надалі. Детально опишіть її характерні риси, звички, особливості та манеру поведінки в різних ситуаціях.

Таким чином ми можемо виявити інші субособистості, розглянути також різні свої погляди на життя або стилі самопрояву.

Вправа 3. «Розототожнення»

Деякі люди ототожнюють себе з якоюсь частиною свого Я (головною роллю, яку вони грають у житті, провідною рисою характеру, тілесними відчуттями, розумом або домінуючими почуттями) і тим самим потрапляють в полон до неї, стають її «рабами». Коли ж людина усвідомлює свою субособистість, або провідну рису характеру, чи домінуюче почуття, у неї з'являється можливість відмежуватися від неї, розглянути, проаналізувати її. А отже звільнитися від полону, узяти гору над частиною своєї особистості, підкорити її цілісному Я.

Сутність вправи зводиться до переживання й усвідомлення досвіду, який сформульовано у таких висловлюваннях:

- Я маю тіло (уточню вальні фрази, які допомагають уявити своє тіло й тілесні відчуття), але Я не тільки тіло.
- Я маю інтелект, але Я не тільки інтелект.
- Я маю відчуття (можна конкретизувати), але Я щось більше за мої відчуття.
- Я маю бажання, але Я щось більше за мої бажання.
- Я маю риси характеру, але Я щось більше за мої риси характеру тощо.

Вправа 4. «Найкраще і найгірше»

Мета: навчитися аналізувати власні емоції і вчинки, реагувати на ситуації, що фруструють.

Кожний учасник на аркуші паперу у стовпчик виписує п'ять найбільш приємних моментів свого життя. Напроти кожного пункту відзначає, завдяки кому відбулася ця подія. Потім виписуються п'ять найбільш неприємних подій у житті, і знову напроти кожного пункту позначається, через кого ця подія трапилася.

Підраховується кількість подій, що відбулися «завдяки мені» або «через мене» (А – події). Підраховується загальна кількість подій (Б – події). Знаходиться відношення $(А/Б) \times 100\%$. Отримане число – це ступінь залежності життя людини від неї самої.

Обговорення: аналіз проводиться шляхом пошуку відповідей на питання:

- Які події згадувалися легше?
- Через кого відбулося найбільше подій (як приємних, так і неприємних)?

- Яке значення у житті кожної із пар : «хочу – можу», «хочу – не можу», «не хочу – можу», і «не хочу – не можу»?
- Якою є відповідальність людини за своє життя?

Вправа 5. «Позитивні переконання»

Мета: навчитися усвідомлювати свої думки, використовувати раціональні переконання, що сприяють адекватній соціалізації; навчитися переструктурувати погляди людини на своє життя.

Переконання – мотиваційні уявлення людей про факти реальної дійсності, емоційно забарвлюють (позитивно чи негативно) життєдіяльність особистості. Можна виділити:

- Раціональні переконання - ті, що мають сенс, не суперечать логіці, не викликають негативних емоцій;
- Ірраціональні переконання – як правило, не мають сенсу, нелогічні, є істинними лише для окремих людей. Переважно є егоцентричними та категоричними, що призводить до хибного сприймання дійсності і спричиняють виникнення психологічних проблем особистості.

Спробуйте у процесі групового обговорення змінити ірраціональні переконання, надані у таблиці на раціональні. Поясніть, до яких змін у житті людини можуть призвести змінені переконання:

Ірраціональні переконання	Раціональні переконання
1. Кожний повинен любити мене!	Кожний не повинен любити мене!
2.Я повинен зробити все добре.	Робити помилки – це нормально
3.Деякі люди погані і мають бути покарані.	
4.Люди і події мають бути такими, якими я їх уявляю.	Я не повинен прагнути всім керувати
5. У моїх неприємностях винуваті Ви!	Я відповідаю за себе сам!
6.Зі мною має статися щось жахливе!	
7.Краще не намагатися щось змінити.	
8.Я такий слабкий і потребую допомоги.	Я сильний, я все зможу!
9.Я не можу йти іншим шляхом. Я не можу змінитися.	
10.Ваші проблеми є моїми проблемами.	
11.Є тільки один правильний шлях.	Я можу бути гнучким!

Обговорення: відбувається шляхом пошуку відповіді на питання:

- як змінюється емоційне забарвлення реальної дійсності при зміні модальності переконання?
- чи мали ви справу з подібними переконаннями?
- яку роль у соціалізації та житті людини відіграють переконання?