ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: «**Стратегії копінг-поведінки у підлітковому віці»**

Студента групи МБПС
Галузі знань 0301 Соціально-політичні науки
Напряму підготовки 8.030102 Психологія
Оверчука Володимира Сергійовича

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Галузяк Василь Михайлович

Національна шкала_____

Кількість балів:_____Оцінка: ECTS____

Голова комісії:_____ _____
(підпис)(прізвище та ініціали)
Члени комісії:_____ _____
(підпис)(прізвище та ініціали)
_____ _____
(підпис)(прізвище та ініціали)
_____ _____
(підпис)(прізвище та ініціали)

Вінниця – 2016

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 7

1.1. Копінг-поведінка як предмет психологічних досліджень 7

1.2. Психологічні особливості подолання кризових ситуацій у підлітковому віці 28

1.3. Самооцінка як особистісний ресурс подолання кризових ситуацій 37

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ 51

2.1. Організація і методи дослідження 51

2.2. Стратегії та особливості реагування підлітків на кризові ситуації 60

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ЗДАТНОСТІ ДО КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 78

3.1. Організація формувального експерименту 78

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту 81

3.3. Рекомендації щодо формування у підлітків здатності до подолання кризових ситуацій 85

ВИСНОВКИ 90

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 93

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність і ступінь дослідженості проблеми. Сучасний світ з кожним роком стає все складнішим: збільшується потік інформації, зростає навантаження на психіку, розширюється коло життєвих труднощів і проблем. Людина постає перед необхідністю вирішувати все більш відповідальні завдання, включатися в нові міжособистісні та суспільні відносини, враховувати більшу кількість факторів, які сприяють продуктивній та успішній діяльності. Стрімка зміна соціального середовища змушує людину шукати нові способи та форми поведінки, які дозволяють швидше адаптуватися до нових ситуацій, використовуючи при цьому наявний життєвий досвід, когнітивні можливості, творчий потенціал та ініціативність. У цьому контексті зростає інтерес дослідників до аналізу проблеми подолання особистістю складних життєвих ситуацій. Особливого значення ця проблема набуває у перехідний період підліткового віку, надзвичайно важливого для подальшого становлення особистості. Часто підлітки виявляються не готовими до високих вимог дорослого життя, самостійного і відповідального вибору власного життєвого шляху, і тому вдаються до різноманітних, часто деструктивних, способів психологічного захисту та стратегій поведінки. Вікові психофізіологічні зміни та змістова насиченість навчального процесу у загальноосвітній школі створюють додаткове навантаження на їх психіку. Недостатність життєвого досвіду та невміння обирати адекватні способи зняття напруження, які б могли зберегти індивідуальність і сформувати здоровий спосіб життя, нерідко зумовлюють вибір підлітками дисфункціональних форм захисної поведінки.

Проблема копінг-стратегій була предметом вивчення багатьох дослідників: Д. Амірхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолькман, Ф.Є. Василюк, І.М. Нікольська, Р. М. Грановська, С.К. Нартова-Бочавер, С. В. Фролова, Н.А. Сирота, Р.А.Туревська,В. М. Ялтонский та ін. Психологами досліджувалися, зокрема, способи і стратегії реагування

людини на критичні події життя (С.Фолькман, Р. Лазарус), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С.К.Нартова-Бочавер]), складні життєві ситуації (Л.Ф.Бурлачук, О.Ю.Коржова), екстремальні ситуації (М.Ш. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В.В. Нуркова) тощо. Вивченням особливостей переживання особистості в екстремальних ситуаціях займалися Ф.Є. Василюк, А.Д.Андрєєва, М. Тишкова, Л.М.Аболін та ін.

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було виявлено, що для того, щоб справитись зі стресом кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявних у неї психологічних резервів особистого досвіду (особисті ресурси або копінг-ресурси). Тому стресодолаючу поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегії.

Незважаючи на посилену увагу дослідників до вивчення особистісних ресурсів і стратегій копінг-поведінки, проблема стратегій копінг-поведінки підлітків до цих пір залишається відкритою для подальших пошуків.

На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно досліджується у найрізноманітніших сферах і на прикладі різних типів діяльності. Серйозна увага приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній сфері і т. д. Що стосується сфери самосвідомості особистості, то, на жаль, роботи по вивченню співвідношення копінг-стратегій і самооцінки поки що представлені в психологічній літературі недостатньо. Різні копінг-стратегії застосовуються на основі ресурсів особистості і середовища. У рамках даного положення нас зацікавила проблема співвідношення самооцінки особистості підлітка та специфіки використовуваних ним копінг-стратегій.

Враховуючи актуальність проблеми готовності дітей підліткового віку до ефективного подолання кризових ситуацій та її недостатню вивченість, ми обрали тему власного дослідження: «Стратегії копінг-поведінки у підлітковому віці».

Об'єкт дослідження − поведінка підлітків у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження − психологічні особливості копінг-стратегій у підлітковому віці.

Мета дослідження − з'ясувати стратегії та психологічні особливості копінг-поведінки у підлітковому віці, розробити і експериментально перевірити програму розвитку здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу психологічної літератури з'ясувати сутність поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій (копінг-поведінки).

2. Виявити домінуючі копінг-стратегії та особливості подолання кризових ситуацій учнями підліткового віку.

3. Визначити взаємозв'язок рівня самооцінки з копінг-стратегіями підлітків.

4. Розробити й експериментально апробувати програму розвитку здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: суб'єктний підхід (К.О. Абульханова-Славська. С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко), діяльнісний (О.М. Леонтьєв), ситуаційний (Л.І. Анциферова, К. Муздибаєв), концепції копінг-поведінки Р. Лазаруса, С Фолькмана, Р. Едвардса та ін.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс взаємопов’язаних методів:

1) теоретичні методи (аналіз, узагальнення, порівняння) для вивчення психологічної літератури та визначення теоретичних засад дослідження, з'ясування сутності копінг-поведінки, різних підходів до її розуміння;

2) емпіричні методи (бесіди, спостереження, тестування – методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана; «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»; «Копінг-тест» Р. Лазаруса; проективний тест «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн» в модифікації А.М. Парафіян; «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі) для вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки підлітків;

3) методи математичної статистики (описова статистика, t-критерій Стьюдента, r-критерій кореляції Пірсона) застосовувались для кількісного аналізу отриманих даних, встановлення достовірності результатів формувального експерименту.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗОШ І – ІІІ ступенів №34 Вінницької міської ради. Загалом у дослідженні взяли участь 50 осіб у віці тринадцяти і чотирнадцяти років.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що: систематизовано й проаналізовано основні підходи до розуміння сутності поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій; визначено особливості реагування підлітків у кризових ситуаціях залежно від сфери їх виникнення; виявлено домінуючі стратегії подолання кризових ситуацій у молодшому і старшому підлітковому віці; обґрунтовано корекційну програму формування здатності підлітків до подолання кризових ситуацій.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманиху дослідженні матеріалів для підвищення адаптивного потенціалу особистості підлітків, розвитку їх копінг-ресурсів і корекції самооцінки.На підставі проведеного дослідження були розроблені рекомендації щодо розвитку копінг-стратегій підлітків з різним рівнем самооцінки, що стосуються таких сфер життя підлітка, як школа і сім'я.Матеріали дослідження можуть знайти застосування у консультативній і психопрофілактичній роботі з підлітками.

Апробація дослідження. Результати дослідження обговорювалися на звітній студентській науково-практичній конференції (Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 2016).

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний текст дослідження викладено на 90 сторінках. Робота містить 11 таблиць і 6 рисунків. Список використаних джерел містить 42 публікації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1.Копінг-поведінка як предмет психологічних досліджень

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини на складну життєву ситуацію. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення (Р. Лазарус). Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини.

Копінг, копінгові стратегії (англ. coping, copingstrategy) – це те, що робить людина, щоб впоратися (англ. tocopewith) зі стресом. Німецькі автори використовують термін «bewaltigung» (подолання). Coping – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями [23]. У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття «копінг» як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Тож розглянемо їх докладніше.

Поняття об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються, щоб справитися із запитами буденного життя. Близьке поняття, широко використовуване і глибоко розроблене в психологічній школі, – переживання (Ф. Е. Василюк). Вперше термін з'явився в психологічній літературі в 1962 році; Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку [11; с. 70]. Чотири роки опісля, в 1966 році Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копінгу для

опису усвідомлених стратегій подолання стресу. Копінг-поведінка визначається так: копінг – це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються, як надмірні ресурси людини». Автори [9; 20; 25; 29 та ін.] підкреслюють, що копінг – це процес, який весь час змінюється, оскільки особа і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і справляють один на одного взаємний вплив.

На думку А. Маслоу [20], копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-конценцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища.

А.В. Лібіна, проаналізувавши етимологію російського слова «совладание», виділила такі основні його значення: своєчасно і точно розпізнати причини, що зумовили скрутну ситуацію; адекватно відреагувати на ті або інші обставини; злагодити з новими умовами, що виникли у зв'язку з складною ситуацією; справитися із завданням, дилемою або трудністю; порозумітися з іншими; відновити справедливість, підтримувати мир і злагоду [18].

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах.

Перший підхід – неопсихоаналітичний, розроблявся в працях Н. Хаан, де coping трактується в термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Функціонування копінгу передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості у процесі вирішення проблеми [2]. До складових цієї системи слід віднести процеси

психологічного захисту та процеси подолання. Дослідження взаємозв'язку між ними є актуальною проблемою сучасної психології, адже розрізнення механізмів захисту та подолання являє собою значну методологічну та теоретичну складність. У разі неспроможності індивіда до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому середовищі. На противагу їм, копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості [27]. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем. Даний підхід не є поширеним, адже його прихильники схильні ототожнювати копінг із його результатом. А. Біллінгс і Р. Моос зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (aktive-cognitive coping); втручання в ситуацію (aktive-hehavioral coping); уникання (Avoidance). Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес [39].

Р. Лазарус і С. Фолькман [38] розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта з зовнішнім світом. Вони позначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, співставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися з цими вимогами. Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості

до ситуації. Авторами зазначається, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [38].

В.А. Бодров [5] у рамках ресурсного підходу, зазначає, що джерелом розвитку психологічного стресу можуть бути зовнішні повідомлення та зовнішня інформація. Суть ресурсного підходу полягає в тому, що ефективне збереження психічного і фізичного здоров'я деякими людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «розподілом ресурсів» (commerce of resources). В рамках даного підходу широко використовується термін «ключовий ресурс» – головний засіб, що контролює та організує розподіл інших ресурсів, тобто направляє загальний фонд ресурсів.

В межах ресурсного підходу дослідники розглядають широкий спектр ресурсів від навколишніх (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги зі сторони соціуму) до особистісних (навички та здібності індивіда). С. Хобфолл у теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR — теорія) виділяє два класи ресурсів: матеріальні та соціальні, чи пов'язані з цінностями (esteem). М. Селігман [42] у якості головного ресурсу подолання стресу виділяє оптимізм. Також в якості одного з ресурсів виділяють життєстійкість (hardiness).

З точки зору психодинамічного підходу, реакції на кризові, складні ситуації визначають ті якості несвідомого, які в повсякденному житті не проявляються в поведінці. Н.В. Родіна ототожнює копінг-стратегії з «верхівкою айсберга» антикризової поведінки – стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як психологічні захисні механізми (як вже зазначалося вище)

відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій, при цьому вони являються первинними по відношенню до копінг-страгетій. Копінг розглядається як структурна «надбудова» особистості, що виникає в результаті соціалізації, внаслідок взаємодії кризових, скрутних ситуацій та несвідомих мотивів особистості [28].

З початку 90-х років вивчення копінг-поведінки стає областю наукових досліджень вітчизняних учених. Науковці досліджують шляхи подолання стресових ситуацій не тільки здоровими людьми різних професій серед яких лікарі, психологи, психотерапевти, студенти, вчителі, менеджери, працівники ОВС та ін., але й людьми хворими на алкоголізм, наркоманію, неврози тощо.

Е.Н. Юрасовою були виявлені відмінності в рівні розвитку механізмів подолання у студентів-психологів і студентів-педагогів, а також їх вплив на стан нервово-психічного здоров'я, досліджено копінг поведінку здорових людей і оцінено її вплив на професійну діяльність. Виявлено, що у студентів молодших курсів переважають копінг-стратегії «співробітництво», в поведінковій сфері – «звернення за порадою», в когнітивній сфері – «проблемний аналіз», «оптимізм» – в емоційній сфері. Всі вказані стратегії є адаптивними. У студентів-педагогів старших курсів відбувалося зниження ефективності використаних стратегій, а у студентів-психологів – підвищення.

Н.А. Сирота [29] досліджувала копінг поведінку підлітків, що виховуються в сім'ї, в дитячому будинку та підлітків з адиктивною поведінкою. В результаті дослідження було встановлено, що для підлітків, які виховуються в сім'ях, характерне використання активних поведінкових стратегій, направлених на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки; для підлітків, що виховуються в дитячому будинку характерним є використання стратегії «уникання»; підлітки з адиктивною поведінкою використовують «стратегію пошуку соціальної підтримки».

В.М. Ялтонський [34] у своєму дослідженні вивчав копінг поведінку здорових і хворих на наркоманію підлітків. Автор відзначає, що у здорових підлітків спостерігається переважання активних копінг-стратегій у стресових

ситуаціях, тоді як у хворих на наркоманію підлітків переважає копінг-стратегія «уникання».

Р.М. Грановська [11] і І.М. Нікольська [24] відзначають, що поняття копінг-поведінки за своїм змістом близьке до поняття психологічного захисту. Основна відмінність між ними полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають дезадаптивними.

Л.І. Анциферова [2] зазначає, що індивіди, які в проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку і песимістичний світогляд. Особи ж, які в подібних ситуаціях віддають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення [27].

На відміну від Л.І. Анциферової [2], яка визнає доцільність застосування у певних ситуаціях захисних технік, О.В. Алексєєва [1] вважає різні способи психологічного захисту неконструктивними стратегіями, як і імпульсивні та агресивні реакції.

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Лазаруса [38], головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами, [38, с. 24].

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і

відносно низька сприйнятливість до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер.

Оскільки реалізація копінг-стратегій може проходити в трьох сферах (поведінковій, когнітивній та емоційній), К. Муздибаєв [21] виділяє специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій, зокрема, стратегію, сфокусовану на оцінці; стратегію, сфокусовану на проблемі, та стратегію, сфокусовану на емоції, які можуть бути оцінені залежно від того, якою мірою вони відповідають цим загальним адаптивним задачам.

Стратегія подолання стресу, сфокусована на оцінці, містить у собі зусилля людини щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються, й оцінки їх можливих наслідків. У межах означеної стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розділяє її, щоб виділити якісь сприятливі моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продуковані захисними механізмами, наприклад, заперечення або зменшення загрози.

Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на проблемі, націлена на рішучу протидію стресорам і їх наслідкам. Даний тип реакції на

кризову ситуацію починається з отримання якомога надійнішої інформації відносно тих обставин, у яких опинилася людина. Сюди ж належать навички індивіда в пошуку підтримки та заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій є прийняття рішення та здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

Третя стратегія подолання життєвих труднощів сфокусована на емоціях. Вона націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, і на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, передусім дають надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу дозволяють людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти і спрямовують її на дотримання норм моралі, оскільки саме надія підтримує волю до життя, саме вона є джерелом прагнень. Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями за допомогою научіння терпимості.

Дещо іншу, але досить схожу класифікацію стратегій подолання кризових ситуацій запропонували Л. Перлін і С. Шулер [41]. На їх думку, захисні функції таких стратегій повинні здійснюватися трьома способами: через усунення або зміну умов, які утворили проблему (стратегія зміни проблеми); шляхом перцептивного управління змістом переживань у такий спосіб, щоб нейтралізувати їх проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблем); за допомогою утримання емоційних наслідків проблеми, що виникла в розумних межах (стратегія управління емоційним дистресом) [6].

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних поглядів на ефективність стратегій подолання стресових ситуацій. З одного боку багато теорій враховують, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними, а з іншого боку існують автори, з погляду яких невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є її

корисність; вони визначають , як «адаптивні дії, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені» [11].

Альтернативна точка зору полягає в тому, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь і контексту, в якому ця стратегія реалізується [38].

Дослідники копінг-стратегій у спробах систематизувати і створити стрункy класифікацію виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб справитися із стресом: це копінгові дії, копінг-стратегії і копінгові стилі. Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії, стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі (наприклад, групу стратегій, яка є концептуально схожою до дії). Наприклад, таким стилем може бути «звернення до інших». Іноді терміни копінгові дії і копінг-стратегія використовуються як взаємозамінні, тоді як копінговістилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб справитися із стресом. Інші схожі терміни – це копінгові тактики і копінгові ресурси.

Реакції націлені на те, щоб вплинути на навколишній світ, або на самого себе, або на те й інше. Цьому відповідає певною мірою два види поведінки: копінг, орієнтований на проблему, і копінг, орієнтований на емоціях (R. Lazarus, 1966).

Різними авторами запропоновані різні типи копінг-стратегій:

- Копінг, орієнтований на ситуацію (активний вплив, втеча або догляд, пасивність);

- Копінг, орієнтований на репрезентацію (пошук інформації, витіснення інформації);

- Копінг, орієнтований на оцінку (переоцінка або додання сенсу; зміна мети).

В теорії копінг-поведінки виділяються наступні базові копінг-стратегії: копінг-стратегія розв'язання проблем, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки і копінг-стратегія уникнення.

Однією з найважливіших копінг-стратегій є копінг-стратегія вирішення проблем – комплекс навичок для ефективного управління щоденними проблемними ситуаціями. Вирішення соціальних проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість виявляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, що зустрічаються в повсякденному житті, як основна копінг-стратегія, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють спільної соціальної компетентності.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки є одним з найпотужніших копінг-ресурсів. Соціальна підтримка, пом'якшуючи вплив на організм, тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини. Соціальна підтримка може мати не тільки позитивний, але і негативний ефект, останній пов'язаний з надмірним і недоречним наданням підтримки, що може призвести до втрати почуття контролю і безпорадності. При цьому дуже важливо знання суб'єктивної оцінки адекватності одержуваної соціальної підтримки для визначення психологічного стану індивіда.

Наступною є копінг-стратегія уникнення. Вона стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адиктивної поведінки.

При цьому формується тенденція до негайного зняття, уникнення виникає в стресовій ситуації емоційної напруги шляхом редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникнення – це механізм поведінки, заснований на недостатньо розвинутій системі особистісно-середовищних копінг-ресурсів і активних копінг-стратегій. Це стратегія, спрямована на поєднання зі стресом, сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні.

Основною відмінністю захисних автоматизмів від копінг-стратегій є неусвідомлене включення перших і свідоме, цілеспрямоване використання останніх. Інші автори вважають, що відношення між копінг-поведінкою і захисними автоматизмами більш складне. Стратегії подолання розглядають не тільки як усвідомлені варіанти несвідомих захистів, але і як родове, більш

широке поняття по відношенню до них, що включають в себе як несвідомі, так і усвідомлені захисні техніки.У рамках другого підходу автоматизми психологічного захисту виступають тільки як один з можливих способів реалізації копінг-поведінки. Так, проекцію і заміщення можна трактувати як частину стратегії подолання за типом конфронтації, ізоляцію і заперечення як частина стратегії по типу віддалення.

Таким чином, в основі кожної з поведінкових, емоційних і інтелектуальних копінг-стратегій може лежати не один, а декілька різних захисних механізмів. Наприклад, коли людина свідомо ігнорує неприємну ситуацію або навіть жартує над нею, це частково може ґрунтуватися на запереченні, частково на раціоналізації. У разі свідомого відходу в роботу несвідомо включаються захисні механізми заміщення або сублімації. Отже, доцільно розглядати поняття «копінг» як більш широке за своїм змістом, ніж поняття «захисний механізм».

Копінг-стратегії, або свідомо визначені способи подолання, успішно здійснюються при дотриманні трьох умов: досить повному розумінні труднощів, що виникли; знанні способів ефективного управління саме з ситуацією даного типу; вмінні своєчасно застосувати їх на практиці.

А.А. Налчаджян [22] поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Вважається, що дві перші форми поведінки виступають як більш конструктивна стратегія подолання, остання – як менш конструктивна.

Цікавою, на наш погляд, є класифікація копінгу, яку запропонували американський дослідник С. Карвер [35] та ін. На їх думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори віднесли наступні:

1. Активний копінг – активні дії з усунення джерела стресу.

2. Планування – планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що

склалася.

3. Пошук активної соціальної підтримки – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення.

4. Позитивне тлумачення та зростання – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду.

5. Прийняття – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку цих авторів, також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом. До них відносять:

1. Пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння від оточуючих.

2. Придушення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу.

3. Заборона – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її. Це:

1. Фокусування на емоціях і їх вираженні – емоційне реагування у проблемній ситуації.

2. Заперечення – заперечення стресової події.

3. Ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.

4. Поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Найбільш глобальним розмежуванням копінг-стратегій, яке застосовується у психології при аналізі процесів переживання і носить виражений оціночний характер, є поділ їх на «вдалі» та «невдалі».

«Невдалі» стратегії долаючої поведінки полягають, на думку вчених, у викривленні сприйняття реальності, самообдурюванні, потенційно патогенній або навіть «патологічній» психодинамічній активності

особистості. «Вдала» долаюча поведінка описується у психологічній літературі як реалістична, гнучка, більшою мірою усвідомлена, така, що підвищує адаптивні можливості суб'єкта, передбачає його довільний вибір, активна [3].

Класична копінг-таксономія, запропонована М. Пере та М. Райхертсом, упорядковує дії та реакції подолання за їх орієнтацією: на ситуацію (активний вплив, втеча, пасивність); на репрезентацію (пошук або придушення інформації); на оцінку (надання смислу, переоцінка, зміна мети).

Достатньо детальною є класифікація П.Тойса, яка спирається на комплексну модель копінг-поведінки. Вчений виокремлює дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, зорієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, її вивчення), пошук соціальної підтримки, «втеча» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; тяжка праця; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон).

3. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються на три групи:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дій), новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадування містичного розв'язання ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичне вираження» (фантазування стосовно способів вираження почуттів), молитва.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій П.Тойс відносить також написання щоденників, листів, слухання музики, стратегію очікування.

Р. Лазарус та С. Фолькман [38] виділяють три основні критерії, на основі яких відбувається класифікація копінг-стратегій:

1. Емоційний/проблемний:

1.1. Емоційно-фокусований копінг – направлений на врегулювання емоційної реакції.

1.2. Проблемно-фокусований – направлений на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний/поведінковий:

2.1. «Прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

2.2. «Відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг-стратегії, які спостерігалися у поведінці.

3. Успішний/неуспішний:

3.1. Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

3.2. Неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Передбачається, що кожна стратегія копінгу, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма трьома критеріями хоча б тому, що людина, яка опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання.

На основі даної класифікації автори запропонували класифікацію, яка передбачає 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій – конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід-уникання.

У свою чергу R. Lasarus [38] розрізняє три основних типи стратегії подолання складної ситуації:

1) механізми захисту Его;

2) пряма дія – напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом;

3) опанування («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує.

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер [14] виділяють три основні стилі копінг-поведінки: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення завдань); емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення.

Перший стиль, проблемно-орієнтований, включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, відносяться: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, направлена на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості справитися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою.

Е. Фріденберг і Р.Льюїс виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, спрямоване на *вирішення проблеми*: 1) фокусування на вирішенні проблеми –

систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору; 2) наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; 3) фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які знаходяться в гіршому становищі; підтримка бадьорості духу; 4) активний відпочинок – заняття фізкультурою і спортом.

До другого стилю (проміжного), орієнтованого на *отримання соціальної підтримки* відносяться*:* 1) пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням; 2) спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; 3) прагнення належати – інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення; 4) суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем; 5) звернення по професійну допомогу; 6) пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

До третього стилю, *непродуктивної копінг-поведінки,* належать: 1) неспокій – тривога за майбутнє взагалі і про своє майбутнє особливо; 2) надія на диво – сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; 3) розпач – відмова від яких-небудь дій по вирішенню проблеми, хворобливі стани; 4) розрядка – покращення самопочуття за рахунок «випуску пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики; 5) ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми; 6) самозвинувачення – суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему; 7) занурення в себе – замкнутість, приховування від інших своїх проблем; 8) прагнення відволіктися, відпочити – відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги.

Фрейд вказував, що існують два основних способи справлятися з тривогою. Першим, більш здоровим способом, він вважав взаємодію зявищем, що викликає тривогу: це може бути і подолання перешкоди, і

усвідомлення мотивів своєї поведінки. Другим, менш надійним і більш пасивним є спосіб впоратися з тривогою за рахунок несвідомої деформації реальності (вона може бути зовнішньої і внутрішньої), тобто спосіб формування якогось захисного механізму. У сучасній психології ця ідея знайшла нове звучання у вигляді поділу понять захисні стратегії і стратегії справитись зі стресом і з іншими породжуючи ми тривогу подіями. Стратегії подолання можуть бути різні, але вони завжди усвідомлені, раціональні і спрямовані на джерело тривоги (наприклад, учень, який переживає з приводу конкретного іспиту, може вибирати різні стратегії для підготовки та успішного його проходження). Захисні ж стратегії припускають несвідоме, нераціональну поведінку.

Р. Лазарус виділив два глобальних типи реагування при стресі: проблемно орієнтований і суб'єктно орієнтований. Перший пов'язаний з раціональним аналізом проблеми, з побудовою плану вирішення важкої ситуації і виявляється в самостійному аналізі того, що сталося, у зверненні за допомогою до інших, пошуку додаткової інформації. Другий стосується емоційного реагування на ситуацію, він не супроводжується конкретними діями, оскільки людина намагається не думати про проблему взагалі, прагне забутися уві сні, відволіктися від негативних емоцій, приймаючи алкоголь або поглинаючи їжу, залучити інших у свої переживання.

Р. М. Грановська і В. М. Микільська (2001) встановили, що дорослі найчастіше використовують наступні способи подолання внутрішнього напруження [11]: взаємодіють з продуктами людської творчості (читають книги, слухають музику, ходять в музей) або самі малюють, пишуть вірші, співають, тобто творчо самовиражаються; шукають підтримку у друзів і знайомих; занурюються в роботу; змінюють вид активності з психічної на фізичну (заняття спортом, прогулянки, водні процедури) або використовують так звані прийоми «-» (заїсти, заспати, загуляти, затанцювати); обдумують ситуацію, що виникла.

У дітей і підлітків копінг-стратегії інші. Найбільш характерними є наступні: залишаюсь один, сам по собі; обіймаю, притискаю, гладжу; плачу, сумую; борюся, б'юся; молюся; прошу вибачення, кажу правду; говорю сам з собою; думаю про це; намагаюся забути; намагаюся розслабитися, залишатися спокійним; дивлюся телевізор, слухаю музику.

Копінг-стратегії сучасними авторами оцінюються з точки зору їх ефективності чи неефективності, а за критерій ефективності приймається зниження почуття вразливості до стресів [38].

Так, наприклад, отримано дані, що копінгові реакції, що фокусуються на проблемі (наприклад, спроба змінити щось в стресових стосунках з іншою людиною або між іншими людьми у своєму соціальному оточенні), пов'язані з більш низькими рівнями негативних емоцій в стресових ситуаціях, які сприймаються як контрольовані. Крім того, застосування проблемно-фокусованих копінг-стратегій негативно пов'язано з проблемами в поведінці і соціальними проблемами. При цьому показано, що діти і підлітки, які застосовують проблемно-фокусовані копінг-стратегії, переживають менше проблем в адаптації. Навпаки, часте використання емоційно-сфокусованого копінгу пов'язано з більш серйозними проблемами в поведінці, а також з великою кількістю симптомів тривожності і депресії.

Такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, агресивний копінг (наприклад, вербальна або фізична агресія для того, щоб вирішити проблему або виразити почуття), заперечення також, схоже, пов'язані з компетентністю і здатністю до адаптації. На користь ефективності стратегії «пошук соціальної підтримки» свідчать і дані, отримані в інших дослідженнях. Було показано, що школярі (чоловічої статі), які отримували більш високі бали за шкалою успішності, активніше використовували дану копінг-стратегію. Позитивної оцінки також заслуговує така стратегія, як активне вирішення проблем. Так, було показано, що підлітки, здатні до активного вирішення проблем, демонструють більшу легкість адаптації. Експериментальні дослідження надають різні дані щодо того, як оцінювати таку стратегію, як

уникає копінг (уникання стресових думок або ситуацій на поведінковому і когнітивному рівні). З одного боку, він зв'язується з більш високим рівнем депресії, тривоги, зі складностями адаптації в школі. Навпаки, інші дослідники демонструють, що діти зі стратегією уникнення демонструють менше проблем із поведінкою в школі і, за відгуками вчителів, володіють більшою соціальною компетентністю. Можливо, що уникає копінг позитивно пов'язаний із соціальною успішністю в тому випадку, коли стресова ситуація є неконтрольованою і коли уникнення допомагає запобігти розростання негативної ситуації. Крім того, дослідники припускають, щокопінг може бути корисний у ситуаціях нетривалого стресу, але в разі тривалих стресових ситуацій уникнення розцінюється як неадаптивна реакція.

Неоднозначно оцінюється і така копінг-стратегія, як «позитивна переоцінка ситуації». З одного боку, надання проблемі позитивного значення зменшує стрес і служить емоційного пристосування до нього; з іншого боку, зміна ставлення відволікає від вирішення конкретних практичних проблем. Тим не менше, видається, що стратегія позитивної переоцінки може бути ефективна в ситуації, коли суб'єкт не може контролювати результат [50].

Стратегії, спрямовані на вирішення проблем, загалом, є більш ефективними, ніж стратегії, призначення яких – поєднані з ставленням індивіда до проблеми. Але, як би те не було, дослідження також свідчать, що застосування відразу декількох способів подолання більш ефективно, ніж вибір тільки одного конкретного способу реагування на ситуацію. Як вже було сказано, ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, в якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших; наприклад, стратегії, неефективні в ситуації, яка непідконтрольна суб'єкту, можуть бути ефективні в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати і змінювати в бажану сторону.

Власна оцінка по відношенню до наших здібностей справлятися з життєвими подіями ґрунтується на попередньому досвіді дій в подібних

ситуаціях, вірі в себе, на соціальної підтримки людьми, самовпевненості і розкутості (Лазарус, 1982).

Таким чином, на основі аналізу праць різних авторів можна виділити три підходи до поняття «копінга»: визначення копінга в термінах рис особистості – як відносно постійну схильність відповідати на стресову подію; розгляд копінга в якості одного із способів психологічного захисту, що використовується для ослаблення напруги. Прихильники цього підходу схильні ототожнювати копінг з його результатом. До третього підходу належать Лазарус і Фолкман, згідно з яким копінг розуміється як динамічний процес, постійно змінні когнітивні і поведінкові спроби керувати внутрішніми і (або) зовнішніми вимогами, які оцінюються як напружують або захоплюють ресурси особистості.

Це визначення має декілька важливих відмінностей від інших концепцій копінга. Перше: копінг розглядається, яке «постійно змінюється»; друге: робиться відмінність між копінгом і чисто адаптивною поведінкою, копінг обмежується реакціями, коли ресурси особистості оцінені як напружують. Третє: Лазарус відрізняє копінг від його результату, так як копінг – це «спроба подолання», яка включає більше, ніж просто результат.

Цікава в рамках проблематики даного дослідження моделі стресу і копінга Дж. Р. Едвардса (1988) міститься в Додатку 1 до роботи. Вона показує вплив копінг-поведінки, в тому числі, і на особисті риси, які піддаються самооцінюванню індивідом.

Модель стресу і копінга являє собою узагальнення, зроблене Дж. Едвардс на основі аналізу теорії стресу і копінга, і включає елементи, що розглядаються в теорії мотивації, теорії прийняття рішень та контролю. Автор визначає стрес як негативну розбіжність між станом в даний момент і бажаним станом за умови, що наявність цієї розбіжності значуща для людини. Процес починається з оцінки та усвідомлення критичного моменту. На усвідомлення впливають не лише особливості людини та її фізичне і соціальне оточення, але також доступна інформація та власні когнітивні

структури реальності. Розбіжність впливає на психічне і фізичне самопочуття, а також на копінг, тобто на зусилля особистості щодо пом'якшення цих негативних впливів. Копінг, в свою чергу, впливає на самопочуття, впливаючи на детермінанти стресу наступним чином [51]: безпосередньо змінюючи аспекти фізичного і соціального оточення; змінюючи особисті характеристики; змінюючи інформацію, на якій базуються почуття; видозмінюючи почуття за допомогою когнітивної перебудови дійсності; регулюючи бажання для зменшення розбіжності; зменшуючи значущість розбіжності.Як зазначає Едвардс, людина може свідомо створювати набір копінг-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожного варіанту і обирати стратегію, яка зводить до мінімуму наслідки стресу і покращує самопочуття. Проте людина не завжди вибирає раціональний підхід.

Узагальнюючи результати досліджень стратегій копінг-поведінки, Л.І. Анциферова виділяє наступні їх види:

а) перетворюючі стратегії (передбачається усвідомлення підконтрольності ситуації в результаті когнітивного оцінювання; робота з проблемою: визначення кінцевої і проміжної мети, складання плану дій, визначення способів досягнення мети; «когнітивна репетиція»; техніка «корекції своїх очікувань і надій», «порівняння, що йде вниз», «порівняння, що йде вгору», «антиципаційний копінг»);

б) прийоми пристосування: зміна власних характеристик або ставлення до ситуації (прийом «позитивного тлумачення» кризової ситуації; використання рольової поведінки; прийом ідентифікації з успішною людиною або групою);

в) допоміжні прийоми самозбереження (захисна техніка: відхід або втеча з важкої ситуації, «заперечення» тощо);

г) саморуйнівні стратегії (наркоманія, алкоголізм, суїцид) [2].

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук

соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній і емоційній. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.

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

1.2. Психологічні особливості подолання кризових ситуацій у підлітковому віці

Набір життєвих ситуацій, як і репертуар способів їх вирішення, можуть істотно змінюватися протягом життєвого шляху людини. Підлітковий вік охоплює період від 10-11 до 14-15 років. Початок цього періоду характеризується появою низки специфічних рис, найважливішими з яких є почуття дорослості, прагнення до спілкування з однолітками і бажання утвердити свою самостійність, незалежність, особистісну автономію. Традиційно підлітковий вік розглядається як період відчуження від дорослих. Яскраво виражені не тільки прагнення протиставити себе дорослим, відстоювати свою незалежність і права, але і очікування від дорослих допомоги, захисту та підтримки. Важливий фактор психічного розвитку в підлітковому віці – спілкування з однолітками, яке виділяють як провіднийвид діяльності цього періоду. Прагнення підлітка зайняти бажаний

статус серед однолітків супроводжується іноді підвищеною конформністю до цінностей і норм групи однолітків. Підлітковий вік – час бурхливого розвитку пізнавальних процесів. Період характеризується становленням вибірковості, цілеспрямованості сприйняття, становленням сталої довільної уваги, логічної пам'яті і теоретичного мислення [39]. Центральне особистісне новоутворення цього періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою схожість з іншими людьми і свою відмінність – унікальність і неповторність.

Криза підліткового віку пов'язана з виникненням нового рівня самосвідомості, характерною рисою якої є поява у підлітка здібності пізнати себе як особистість з властивими лише їй якостями. Виключно важливу роль у полегшенні перебігу підліткової кризи відіграють відносно стійкі особистісні інтереси та інші мотиви поведінки. Про роль перспективних цілей писав ще К. Левін. А Л.С.Виготський [9] зазначав, що підлітка характеризує не слабкість волі, а слабкість цілей. Цілеспрямованість, самостійність, та інші риси особистості можуть виникнути на основі різноманітних змістовних дієвих пізнавальних інтересів, а також у зв'язку з мотивами суспільно-трудової діяльності тощо. Тобто будь-які усвідомлені і відомі мотиви змінюють весь внутрішній світ підлітка. Вони стають домінуючими в структурі мотиваційної сфери і підпорядковують собі всі інші потреби і потяги. Це, в свою чергу, ліквідує постійні конфлікти, характерні для цього віку, і робить підлітка внутрішньо більш гармонійним. Про це свідчить і сформованість центрального новоутворення віку — почуття дорослості як особливої форми самосвідомості, соціальної за своїм змістом. Про складність його формування і велику індивідуальну варіативність пишеВ.Драгунова [12]. Існує, на думку психолога, ряд труднощів:

1. У дорослих (учителів, батьків) відсутня готовність до розширення прав підлітка, оскільки він залишається учнем і матеріально залежним від батьків.

2. Спрацьовує інерція попереднього досвіду дорослих у формі звички поправляти і контролювати. Щоб розширити межі самостійності підлітка, дорослий повинен свої права звузити, а це важко, навіть при усвідомленні необхідності змін;

3. Відсутність у самих підлітків, особливо на початку даного періоду, уміння діяти самостійно, що часто призводить до того, що претензії перевищують можливості, і тому об’єктивно виникає потреба у керівництві з боку дорослих.

У підлітковому віці особливої актуальності набуває оволодіння адаптивними способами копінг-поведінки, оскільки цей вік характеризується наростанням кризових проявів у поведінці дітей, їх відносинах з дорослими.

Проблема кризових ситуацій в підлітковому віці розглядалася в роботах В.П. Балакирєва [3], І.І. Бекетової [4], А.М. Волкової [10], Р.В. Чиркіної і Л.Є.Федкуліної [33], О.М. Туманової [32] та ін. Інтерес до цієї проблеми, на думку В.П. Балакирєва [3], викликаний неопрацьованістю теми «криз», негативних переживань дітей у психологічній літературі, а також практично повною відсутністю теоретичних, психотехнічних і організаційних основ психологічної допомоги дітям у важких ситуаціях.

Кризові ситуації в житті і діяльності дітей і підлітків розглядаються авторами з різних точок зору. Психологи вважають, що в кризових ситуаціях, при спробі опанувати стресовий стан, особистість переживає певний вид фізичного і психічного перевантаження. Емоційне напруження і стреси можуть завершуватись або опануванням ситуації, або емоційним зривом, що негативно впливає на функціонування організму.

Афектогенні життєві ситуації як ситуації емоційної напруженості провокують психологічні травми, що порушують психологічний захист особистості,спричиняють виникнення невизначеності там, де потрібне

стабільне стереотипне ставлення до дійсності. Це порушує внутрішню рівновагу особистості, її адаптованість у реальному світі. Міра емоційної напруженості залежить від сили афекту і реакції людини на відповідну ситуацію. А.Р. Абдулова пов’язує кризову ситуацію з особистісними переживаннями і способами реагування, серед яких — реакція дезорганізації (все валиться з рук), реакція опозиції (діяти всупереч), реакція негативного балансу (усі однакові), реакція демобілізації, песимістична реакція,реакція емоційного характеру [25, с.344].

Кризу можуть викликати різніжиттєві ситуації.У життііндивіда (або окремої сім’ї) інколи спостерігаються періоди посилення стресу,які порушують звичнийбалансіз навколишнімсередовищем. Вплив такої події створює вразливе середовище, що виявляється у посиленні напруги і стурбованості.

Дослідження стресогенних сфер у житті і діяльності підлітків дозволили В.П. Балакирєву [3] визначити найбільш типові кризові ситуації для цього вікового етапу: 1) з батьками; 2) з приводу тварин; 3) з учителями; 4) з однолітками; 5) з братами і сестрами; 6) смерть близьких; 7) з родичами і іншими дорослими; 8) страхи; 9) особисте майбутнє; 10) політична ситуація в країні.

В.П. Балакирєв [3] відзначає, що найбільша кількість негативних переживань у дітей 12 років припадає на їхні відносини з батьками і з приводу тварин: їх втрати, смерті, бажання придбати.

Дослідження характеру, змісту і вираження емоційних переживань підлітків у виділених типах кризових ситуацій показали, що в кризових ситуаціях з батьками підлітки найчастіше відчувають образу, злість, провину; з учителями – злість, лють, страх; з однолітками – гнів, обурення, досаду; з приводу тварин – жалість. Рештою адресатів почуття жалості, відзначає В.П.Балакирєв [3], виявилися, в основному, брати і сестри, бабусі і знайомі дорослі. У зв'язку з цим почуттям жодного разу не був названий жоден вчитель і лише один раз – батько.

Дослідження способів подолання критичних ситуацій показали, що у підлітків спостерігається яскраво виражена екстрапунітивна тенденція: не розмовляти, помститися, посваритися. Спостерігається дуже мала питома вага конструктивних методів подолання складних ситуацій. Дослідження В.П. Балакирєва [3] показало, що подолання важких переживань розуміється підлітками здебільшого як зовнішня дія, а не дія з категорії внутрішньої психологічної роботи: опанування власних емоцій, зміна власного ставлення до ситуації, зміна точки зору.

О.М. Туманова [32] досліджувала кризові ситуації в житті підлітків з неблагополучних сімей. Порівнявши типові кризові ситуації в житті і діяльності підлітків з неблагополучних сімей з типовими кризовими ситуаціями в житті підлітків з благополучних сімей, О.М. Туманова [32] з'ясувала, що для підлітків першої групи характерні наступні кризові ситуації: в сімейному житті («сварки в сім'ї»); в особистому житті (взаємини з однолітками і взаємини із значущим дорослим); в навчальній діяльності; у внутрішньому світі особистості підлітка. У підлітків з благополучних сімей на першому місці – кризові ситуації навчальної діяльності, далі, –неосновної діяльності, особистого життя (взаємини з однолітками), внутрішнього світу, здоров'я.

Таким чином, переважання у підлітків з неблагополучних сімей кризових ситуацій сімейного життя, а також кризових ситуацій у взаєминах з однолітками і значущими дорослими вказує на необхідність спеціальних зусиль педагогів і психологів, спрямованих на оптимізацію відносин саме в цих сферах життя учнів.

Серед різноманіття переживань підлітків в типових кризових ситуаціях дослідницею були визначені найбільш значущі, які підліткам самостійно врегулювати не вдається. Це переживання: незадоволеності в діяльності і відносинах; образи, враженого самолюбства; самотності; невпевненості; безсилля; незахищеності; втрати близької людини. Найчастіше підліткам не вдається самостійно подолати кризові ситуації, що виникають в їх житті і

навчальній діяльності. Більшість кризових ситуацій так і залишаються невирішеними, призводячи до формування у дітей різних комплексів: власної неповноцінності, негативізму тощо.

Дослідження ставлення до майбутнього у сучасних підлітків з 5 по 11 клас виявило наступні тенденції [7]:

- прагнення до навчання і, особливо до професійної діяльності від класу до класу знижується;

- у життєвих планах підлітків сім'я займає вельми скромне місце (шлюб, турбота про старше покоління, прагнення мати дітей);

- прагнення усвідомлювати своє місце у світі не дуже велике, але до старших класів трохи зростає;

- значна кількість учнів у своїх відповідях відобразили невіру в свої сили, страх перед майбутнім.

Бланкард з співавторами провели порівняльне вікове дослідження уподобання форм психологічного подолання. Виявлені виразні вікові закономірності у виборі способу копінг-поведінки. Емоційні реаціїз віком втрачають популярність, зберігаючи високу частоту використання лише в осіб із яскраво вираженою фемінністю, а проблемно-орієнтовані форми психологічного подолання навпаки, використовуються частіше, але їх застосування сильно залежить від роду проблем, з якими стикається суб'єкт. Якщо в підлітковому віці найбільш характерними є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів (оскільки це часто релевантне змісту самих проблем), то в літньому віці переважають духовні, релігійні способи опору стресу [35].

К. Накано (1991), вивчаючи адаптацію до повсякденних стресів у старшокласників, встановив, що активна боротьба з труднощами, концентрація на їх вирішенні сприяє зміцненню психологічного благополуччя суб'єкта, а уникання й емоційне регулюванняпризводять до появи або посилення невротичної симптоматики. Ці результати, отримані в Японії, були аналогічні отриманим в США.Це дає привід говорити, що такі

закономірності не залежать від впливу культурних традицій (Нартова-Бочавер) [38].

Н.А. Сирота і В. М. Ялтонський, дотримуючись підходу Р. Лазаруса, розглядають копінг як «діяльність особистості з підтримання або збереження балансу, між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам». Вони розглядають ряд особливостей подолання емоційного стресу підлітками.

Механізми подолання емоційного стресу у підлітків визначають розвиток і формування різних варіантів поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації індивіда. Ці поведінкові моделі можуть змінювати один одного, зазнаючи певне прогресивне розвиток, і можуть носити фіксований характер з послідовним ускладненням, що призводить до виникнення порушень.

Механізми подолання емоційного стресу являють собою складні патерни особистісної взаємодії, що включають концепцію «Я», контроль, системи вербальної, невербальної комунікації та інші складові.

Реалізація механізмів подолання стресу відбувається на різних взаємозалежних рівнях: емоційному, когнітивному, соматичному, поведінковому. Найбільш чітко вимірюваним рівнем реалізації механізмів подолання стресу у підлітків є поведінковий рівень.

Подолання стресу підлітками може бути пов'язаним з екстернальним або інтернальним по відношенню до середовища контролем, емпатичними, афіліативними тенденціями. Виражений вплив на подолання стресу має система соціальної підтримки індивіда і здатність до її сприйняття.

У підлітковому віці механізми подолання стресу носять динамічний і транзиторний характер, забезпечують розвиток індивіда, сприяють або перешкоджають включенню біологічних та соціальних факторів ризику розвитку поведінкових, психосоматичних і психічних порушень.

Н. А. Сирота і В. М. Ялтонський на основі досліджень копінг-поведінки підлітків розробили три теоретичні моделі [29].

Модель активної адаптивної функціональної копінг-поведінки. Для цієї моделі характерне збалансоване використання відповідних до віку копінг-стратегій з переважанням активних стратегій, спрямованих на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач, готовність до активного протистояння середовищу. Психологічний фон для подолання стресу забезпечують наступнікопінг-ресурси: позитивна Я-концепція, розвиненість сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія і афіліація, відносно низька чутливість до відкидання, наявність ефективної соціальної підтримки.

Модель пасивної, дисфункціональної копінг-поведінки характеризується переважанням пасивних копінг-стратегій над активними, дефіцитом соціальних навичок вирішення проблем, інтенсивним використанням дитячих копінг-стратегій, відповідного віку. В якості головної використовується копінг – стратегія «уникання». Переважає мотивація уникнення невдачі. Неготовність до активного протистояння середовищу, підпорядкованість йому; негативне ставлення до проблеми, оцінка її як загрози; псевдокомпенсаторний, захисний характер поведінки, відсутність спрямованості на стрес, як причину психоемоційного напруження. Низька ефективність функціонування блоку особистих ресурсів: негативна, слабо сформована Я-концепція, нерозвиненість сприйняття соціальної підтримки, емпатії, афіліації, інтернального локусу контролю.

Оригінальний підхід до розв'язання проблеми подолання кризових ситуацій в підлітковому віці запропонували Р.В. Чиркіна і Л.Є. Федкуліна [33]. Вони вважають, що запобігти негативним формам поведінки і негативним переживанням підлітків у кризових ситуаціях можна шляхом їх залучення до творчої діяльності.

Дослідивши дві групи підлітків – «креативну» і «нетворчу», – Р.В. Чиркіна і Л.Є. Федкуліна [33] прийшли до висновку, що підлітки першої групи характеризуються більшою схильністю до стресів, підвищеною

чутливістю і вразливістю у сфері міжособистісних відносин, але обирають при цьому кількісно і якісно інші, більш зрілі способи подолання стресу, ніж їхні нетворчі однолітки. З огляду на це, дослідники пропонують у систему роботи з підвищення стресостійкості підлітків включати окрім тренінгів і індивідуальної психотерапії ще й такі дієві заходи, як арт-терапія і терапія творчим самовираженням.

І.І. Бекетова [4] також досліджувала проблему розвитку у підлітків психологічної стійкості до кризових ситуацій. Нею було визначено 58 кризових ситуацій у житті і діяльності підлітків, 67 емоційних переживань, пов'язаних з цими ситуаціями, і 16 стратегій поведінки підлітків.

Кризові ситуації розподілені на 8 груп в залежності від того, до яких сфер життєдіяльності підлітків вони відносяться і з якими людьми із найближчого оточення або подіями пов'язані. На першому місці – кризові ситуації в сімейному середовищі, на другому – кризові ситуації у взаєминах з однолітками; далі кризові ситуації в шкільному середовищі, кризові ситуації особистого життя підлітка, кризові ситуації діяльності підлітка, кризові ситуації здоров'я підлітка, кризові ситуації внутрішнього світу підлітка, кризові ситуації зовнішнього середовища.

І.І. Бекетовою [4] виділені п'ять груп емоційних переживань підлітків у кризових ситуаціях: печаль, страх, гнів, провина, співпереживання. Виявилось, що серед різноманіття емоційних переживань підлітків у кризових ситуаціях пріоритет належить переживанням страждання, смутку, безвихідності, тобто емоційним переживанням групи «печаль». Тільки 10% обстежених підлітків проявляють у критичних життєвих умовах співчуття, терпимість, співпереживання.

У кризових ситуаціях в сімейному середовищі, в діяльності і внутрішньому світі підлітки частіше схильні до емоційних переживань печалі; у середовищі однолітків і в шкільному середовищі – емоційних переживань гніву; в особистому житті – емоційних переживань провини; у кризових ситуаціях, пов'язаних із здоров'ям, – страху, у кризових ситуаціях

зовнішнього середовища – співпереживання. Дослідження І.І. Бекетової засвідчило, що типовими емоційними переживаннями підлітків у кризових ситуаціях є печаль, гнів, страх, а типовими стратегіями поведінки – дистанціювання і фіксування на стресі.

Таким чином, психологічні дослідження свідчать про неготовність багатьох підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій, у зв'язку з чим постає питання про необхідність розробки спеціальних програм психотехнічної і психокорекційної роботи з підлітками.

1.3. Самооцінка як особистісний ресурс подолання кризових ситуацій

У рамках ресурсного підходу дослідники розглядають широкий спектр засобів подолання стресових (кризових) ситуацій: від середовищних (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціуму) до особистісних (якості і здібності індивіда). М. Селігман [42] головнимособистісним ресурсом подолання стресу вважає оптимізм. С. Маддів якості одного з особистісних ресурсів виділяє життєстійкість (hardiness). На наш погляд, важливим особистісним ресурсом здатності підлітків до подолання кризових ситуацій є самооцінка.

Самооцінка – це оцінка особистістю себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка регулює всю діяльність і поведінку особистості. Авторство цього поняття належить американському психологу У. Джеймсу. У своїй теорії він розділив особистість на три частини, маючи на увазі [13]: її складові елементи; почуття та емоції, викликані цими елементами (самооцінка); вчинки, викликані цими елементами особистості (піклування про самого себе та самозбереження).

Аналіз психологічних механізмів формування глобальної самооцінки дозволяє, слідом за І.С. Коном [23], стверджувати, що в її основі виявляються такі процеси, як засвоєння суб'єктом зовнішніх оцінок (це може бути і безпосереднє відображення чужих оцінок, і рівняння на генералізованого

іншого), соціальне порівняння за ознаками «краще – гірше» або «схожий – несхожий» і самоатрибуція, коли індивід формує уявлення про себе ісвої внутрішні стани, спостерігаючи й оцінюючи свою поведінку в різних ситуаціях.

Традиційно глобальна самооцінка особистості розглядається як похідна від її частковихсамооцінок. Виділяють три підходи в описі механізмів формування глобальної самооцінки з часткових самооцінок: глобальна самооцінка як конгломерат часткових самооцінок, які пов'язані з різними аспектами Я-концепції; як інтегральна самооцінка часткових аспектів, зважених за їх суб'єктивною значимістю; як ієрархічна структура, що включає часткові самооцінки, інтегровані за сферами особистісних проявів і в комплексі складають узагальнене «Я», яке знаходиться нагорі ієрархії.

Розуміння глобальної самооцінки як простої суми часткових самооцінок піддається критиці. Найбільш популярним серед дослідників є другий підхід, коли вплив часткової самооцінки на глобальну самооцінку варіює в залежності від рівня її значущості: високий рівень значущою парціальної самооцінки виражено підвищує загальну самооцінку, в той час як низький рівень істотно знижує. Внесок менш значущих самооцінок в загальну самооцінку відповідно виявляється меншим. Як перший, так і другий підходи не отримали в сучасній психології емпіричного підтвердження, їх концептуальні основи піддаються критиці [22].

У психології самосвідомості мають місце розбіжності щодо змісту глобальної самооцінки. Вона розглядається як переживання, стійке почуття, яке пронизує «образ Я»; як стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей, що розрізняються як по емоційному тону переживання «Я», так і за семантичним змістом, як система переживань, включених у процес самосвідомості, яка відображає внутрішні цінності особистості, прийняті нею у відношенні самої себе [21], як «нагромаджуючись афект на себе», пов'язаний з мірою задоволеності своїми діями, результатом реалізації цілей, як почуття самовладання над собою, як

почуття власної гідності [18], як «афективно-моторний еквівалент», зливається з загальним фоном організму, як емоційно забарвлений стан особистості, відчуття власної цінності, усвідомлення того, що ми відповідальні, що ми повинні робити, а що ні, якщо не хочемо втратити або позбутися своєї людської гідності.

Незважаючи на суттєві розходження у розумінні змісту глобальної самооцінки, вона відображає таку сторону відношення людини до себе як його почуття «за» або «проти» себе. Це почуття характеризується відносною стійкістю, слабкою диференціацією і мало залежить від актуального сприйняття себе людиною. При цьому почуття «за» або «проти» себе традиційно розглядається як стійка особиста риса (властивість), яка складається поступово і набуває звичний характер.

Так, людина з високою самоповагою вірить в себе, вважає, що може подолати свої недоліки. Розвинуте позитивне почуття на адресу «Я» як стійка особиста риса є центральною ланкою внутрішнього психічного світу людини, вона лежить в основі єдності і цілісності його особистості, погоджує і впорядковує внутрішні цінності, завершує структуру характеру. Самовідношення як властивість особистості найтіснішим чином пов'язане з цілями її життя і діяльності, з її ціннісними орієнтирами, виступає найважливішим чинником утворення і стабілізації її єдності [22]. Виступаючи стійкою особистою рисою, самовідношення тісно пов'язане з іншими властивостями особистості, особливо волею. Воно впливає на формування змісту, структури і форми прояву цілої системи психологічних особливостей особистості.

Людина з низькою самоповагою – це людина зі стійким почуттям неповноцінності [17],чутливістю до зовнішніх впливів, відірваністю від реальної взаємодії з іншими людьми. У сфері діяльності таке ставлення до себе може проявлятися в непослідовність і нерішучість. Особистість зі зниженою самоповагою відрізняється нестійким внутрішнім світом, не

володіє твердою і послідовною лінією поведінки в спілкуванні, у взаємовідносинах з іншими людьми.

Вітчизняні психологи, розглядаючи проблему самооцінки людини, в першу чергу підкреслюючи важливість його діяльності. Вони вважають, що самооцінка, як і інші особисті утворення, формується в результаті діяльності, і через усвідомлення результатів своєї діяльності людина приходить до усвідомлення себе як суб'єкта цієї діяльності, до оцінки своїх можливостей і якостей (Ст. А. Горбачова, Н. Е. Акудинова, І. Н. Бронніков). Причому, головну роль у формуванні особистості відіграє соціальне середовище, недоліки сімейного і шкільного виховання, робочий колектив і т. д. Фактори спадкового характеру: тип нервової системи, фізичне стан організму і т. д. відіграють другорядну роль.

Т. Шибутані вважав самооцінку ядром функціональної єдності організації цінностей особистості. Провідна роль самооцінки відводиться в рамках дослідження проблем самосвідомості: вона характеризується як стержень цього процесу, показник індивідуального рівня його розвитку, його особистий аспект, органічно включений в процес самопізнання. З самооцінкою зв'язуються оціночні функції самопізнання, які поглинають в себе емоційно – ціннісне ставлення особистості до себе, специфіку розуміння нею самої себе.

Згідно з поглядами Б. Р. Ананьєва, самооцінка є найбільш складним і багатогранним компонентом самосвідомості (складний процес опосередкований для пізнання себе, розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів у цілісне утворення – поняття власного Я), що є прямим вираженням оцінки інших осіб, що беруть участь в розвитку особистості.

А. В. Ліпкіна, розглядаючи самооцінку як властивість особистості, що визначає її як складне, динамічне особистісне утворення, в якому інтегрується як уявлення про вже досягнуте, так і «проект майбутнього», що

має значення для регуляції поведінки і діяльності, тобто підкреслюється синтез в самооцінці «наявного» й «можливого».

Структура самооцінки представлена двома компонентами – когнітивним і емоційним. Перший відображає знання людини про себе , другий – його ставлення до себе як міру задоволеності собою [40].

Основними характеристиками самооцінки є: її рівень (високий; середній; низький); співвідношення з реальною успішністю (адекватна; неадекватна); особливості її внутрішньої будови (конфліктна або безконфліктна).

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною [23]. При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реальної міри, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

До оптимальної відносяться:»високий рівень» і «вище середнього рівня» (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також «середній рівень» (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку).

Самооцінка може бути і неоптимальною – надмірно завищеною або занадто заниженою.На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих, для загальної справи. В таких випадках людина йде на ігнорування невдач заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ.

Відбувається гостре емоційне «відштовхування» всього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об'єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Невдача постає як наслідок чужих підступів або несприятливо сформованих обставин, жодною мірою не залежних від дій самої особистості.

Людина із завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недоліку знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – афект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, міняється відповідно з реальним станом справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, так як їй доводиться прикладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати свої здібності і волю [23; 40].

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе.

Занадто висока або занадто низька самооцінка порушують процес самоврядування, спотворюють самоконтроль. Особливо це помітно у спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою виступають у конфліктах. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і зневажливого поводження з ними, занадто різких і необгрунтованих висловлювань на їх адресу, нетерпимості до чужої думки, прояву зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не прощають жодного промаху або помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, все-таки стає причиною конфліктів у силу того, що мало хто може терпіти систематичне «пиляння». Коли в тобі бачать тільки погане і постійно вказують на це, то виникає неприязнь до джерела таких оцінок, думок і дій [23].

Афект неадекватності виникає як спроба осіб із завищеною самооцінкою захистити себе від реальних обставин і зберегти звичну самооцінку. Це призводить до порушення відносин з іншими людьми. Переживання образи і несправедливості дозволяють відчувати себе добре, залишатися на належній висоті у власних очах, вважати себе потерпілим або скривдженим. Це підносить людину в її власних очах і виключає невдоволення собою. Потреба в завищеній самооцінці задовольняється, і відпадає необхідність змінити її, тобто зайнятися самоврядуванням. Неминуче виникають конфлікти з людьми, які мають інші уявлення про дану особистість, її здібності, можливості і цінність для суспільства. Афект неадекватності – це психологічний захист, який є тимчасовим заходом, оскільки не вирішує головного завдання, а саме – докорінної зміни неоптимальною самооцінки, яка виступає причиною виникнення несприятливих міжособистісних відносин.

Від ступеня адекватності самооцінки залежить правильність постановки цілей, вибір їх труднощів, складання програм дій.

Висока або низька самооцінка може бути стійкою характеристикою людини, пов'язана з типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи. Як показала Л. Н. Корнєєвої (1984), занижена самооцінка частіше спостерігається у людей зі слабкою нервовою системою, інертністю гальмування і високою тривожністю; завищена самооцінка характерна для індивідів з сильною нервовою системою та високою тривожністю, а стійко

завищена самооцінка спостерігається у суб'єктів зі слабкою і середньою силою нервової системи і низькою тривожністю. Адекватна самооцінка характерна для людей з низьким або середнім ступенем тривожності.

Особи з адекватною самооцінкою, за даними Л. Н. Корнєєвої, стратегії поведінки і діяльності формують адекватно цілям діяльності. Успіх надає стимулюючу дію, а невдача не викликає різких негативних емоційних реакцій, навпаки, сприяє прояву наполегливості в досягненні мети і прагнення визначити дійсні причини невдачі. Ці люди володіють обґрунтованою впевненістю в собі. Захисні механізми активізуються ними незначно. Навчальна і професійна діяльність характеризуються високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

У осіб з заниженою самооцінкою відзначається невпевненість у собі, захисні механізми активізовані, очевидно перевагу стратегій типу «гарантованого успіху». У навчальній і професійній діяльності виявляють пасивність, слабке прагнення до досягнення мети. Рівень успішності зазвичай нижче середнього, але відрізняється стабільністю. Люди із заниженою самооцінкою не реалізують повною мірою свої можливості.

Демонструють нестійку, переважно занижену самооцінку відрізняються активізованими захисними механізмами, перевагою стратегій типу «знецінення невдачі». Ставлять цілі, перевищують реальні можливості, І не мають вираженого прагнення їх досягти. У осіб з сильною нервовою системою виражено впертість у досягненні важких цілей, хоча для цього відсутня попередня підготовка. У навчальній і професійній діяльності успіхи незначні і нестабільні. Невдачі пояснюються зовнішніми причинами, а оцінки керівників вважаються несправедливими.

Особи з завищеною самооцінкою характеризуються прагненням будь-якою ціною уникнути невдачі, тому відмовляються від цілей, які хоча б в малій мірі загрожують обернутися провалом. Захисні механізми активізовані, з перевагою стратегії типу «гарантованого успіху». Навчальна і професійна

діяльність стабільна і часто навіть успішна, але все-таки нижче можливостей, оскільки відсутня активність у досягненні більш важких цілей. Небажання визнати факт, що можливості нижче запитів, змушує цих людей уникати будь-яких ситуацій, де ця невідповідність може виявитися. У суб'єктів з завищеною самооцінкою впевненість у собі необґрунтовано висока.

Високу самооцінку часто переносять на незнайомий вид діяльності (наприклад, зі спортивного – на навчальний чи науковий). Найважчі цілі ставлять відразу, без попередньої підготовки. Перші невдачі ігноруються, пояснюються випадковістю, зовнішніми причинами. Повторні невдачі супроводжуються сильними емоційними реакціями, іноді афективного характеру, що може призвести до зниження сили мотиву діяльності і навіть відмови від неї.

Складність цілей (задач), які ставить перед собою людина, визначає рівень домагань: чим складніше мета, тим вище рівень домагань. Рівень домагань, за висновками Л. Н. Корнєєвої, пов'язаний з адекватністю і неадекватністю самооцінки. Особи, яким властива занижена самооцінка, мають стійко занижений рівень домагань. Після досягнутого успіху рівень труднощі обраної мети не підвищують (а в окремих випадках і знижують). Суб'єкти з нестійкою, переважно заниженою самооцінкою володіють нестійким і завищеним рівнем домагань. Характеризуються завищеною нестійкою самооцінкою рівень домагань звичайно занижується. Нарешті, у осіб зі стабільно високою самооцінкою він стійко завищений.

Таким чином, самооцінка виступає одним з компонентів самосвідомості. Адекватність самооцінки – це ступінь її відповідності реальній вираженості особистих якостей, які проявляються в переживаннях і поведінці. Це її реалістичність. Вона обумовлюється якістю роботи особливого особистого механізму і є одним з показників гармонійності особистості.

В рамках тематики дослідження актуальним є теоретичне вивчення особливостей самооцінки особистості підлітків. Підлітковий вік – гостро

протікає перехід від дитинства до дорослості, що відрізняється виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, в якій формується його свідоме відношення до себе як до члена суспільства.

У підлітковому віці виникає інтерес до себе і іншим людям. Підліток порівнює себе з оточуючими [30, 31]. Особливу увагу привертають вчинки – себе та інших людей. Підліток оцінює власні вчинки, намагаючись зрозуміти, до чого вони призвели або призведуть у майбутньому. Він бажає усвідомити свої особливості («Чому я такий?»), з'ясувати свої недоліки – ця потреба виникає з необхідності «правильно вести себе в суспільстві», вірно побудувати свої відносини з однолітками і дорослими, бути в змозі відповідати вимогам інших людей і своїм власним. Знати себе – неодмінна умова для того, щоб досягти цілей, які цінні і важливі. Саме тому підліток спочатку особливо стурбований своїми недоліками, хоче позбутися від них. Він бачить позитивне тільки в іншій людині, готовий брати з нього приклад. Така увага до своїх недоліків і потреба подолати їх зберігаються протягом усього підліткового віку.

Виникнення потреби у знанні власних особливостей, інтересу до себе та роздуми про себе – характерна особливість підлітка.Переважаючі зразки для підлітків – реальні люди, а не літературні герої. Серед багатьох якостей, які залучають хлопців у тих людей, на яких вони хочуть бути схожі, на першому місці стоять моральні якості, потім якості мужності. Однолітки підлітків приваблюють, загалом, ті ж якості, що і в зразках-дорослих. Проте дуже важливо, що саме з однолітком підліток порівнює себе, саме його обирає зразком на який варто рівнятися, тому що підлітку легше порівнювати себе з однолітками, ніж з дорослим. Привабливі якості дорослий виявляє у дорослих справах і в дорослих стосунках, а поставити себе на його місце підлітку ще важко. І взагалі дорослий – це зразок, практично важко досяжний для підлітка, а одноліток, особливо однокласник, близький йому в багатьох відносинах. Одноліток – це свого роду мірка, яка дозволяє підлітку оцінити себе з урахуванням цілком реальних можливостей: адже в іншого, його

однолітка, можливості такі ж, тільки він краще використовує їх, значить, на нього можна прямо рівнятися. Це дуже важливо, так як рівнятися на дорослого підліток часто не в змозі [24].

Таким чином, самооцінка підлітка складається під впливом порівняння себе з однолітками, власне суджень однолітків і оцінок дорослих.

З віком уявлення про себе розширюється і поглиблюється, зростає самостійність у судженнях про себе. Молодші підлітки бачать різні свої недоліки, але у багатьох самооцінка можливостей завищена: вони вважають себе здатними зробити те, що насправді зробити не можуть. Багато п'ятикласників ще не вміють правильно оцінити рівень своїх знань і умінь, а також побачити, наскільки важке стоїть перед ними завдання: перше оцінюється вище, друге нижче того, що є насправді. Ця особливість яскраво виражена при вирішенні різного роду математичних задач. Кмітливість – важливий показник в очах підлітків, важливий показник здібності, тому в оцінках і самооцінках це істотний критерій. Було виявлено, що приблизно у половини підлітків самооцінка не збігається з дійсними результатами, причому в переважній більшості випадків вона є завищеною. Поряд з цим було виявлено, що дорослі – вчителі та батьки схильні, навпаки, занижувати оцінку можливостей підлітків.

Для самооцінки старших підлітків – дев'ятикласників характерні типово юнацькі особливості – вона відносно стійка, висока, порівняно безконфліктна [32]. Діти саме в цей час відрізняються оптимістичним поглядом на себе, свої можливості і не надто тривожні.

У випускному класі ситуація стає більш напруженою. Життєвий вибір, який в минулому році був досить абстрактним, стає реальністю. Частина старшокласників і в цій ситуації зберігає «оптимістичну» самооцінку. Вона не дуже висока, в ній гармонійно співвідносяться бажання, претензії та оцінка власних можливостей. В інших старшокласників самооцінка висока і глобальна охоплює всі сторони життя; змішується бажане і реально досяжне.

Інша група відрізняється, навпаки, невпевненістю в собі, переживанням того розриву між домаганнями і можливостями, яке ними ясно усвідомлюється. Їх самооцінка низька, конфліктна. У цій групі багато дівчаток. У зв'язку із змінами в самооцінці в 11 класі підвищується тривожність.

Незважаючи на деякі коливання в рівнях самооцінки і тривожності, різноманітність варіантів особистісного розвитку, можна говорити про загальну стабілізації особистості в цей період, що почалася з формування образу свого «Я» на межі підліткового і старшого шкільного віку.

Самооцінка підлітка багато в чому залежить від розуміння батьками його гарних критеріїв . Коли батьки підтримують його, уважні й добрі до нього, висловлюють своє схвалення, підліток стверджується в думці, що він багато значить для них і для себе самого. Самооцінка зростає за рахунок власних досягнень і успіхів, похвали дорослих.

Підлітки з низькою самооцінкою соромливі і надмірно вразливі. Виявлено, що низька самооцінка сприяє розладу апетиту, станом пригніченості, формуванню шкідливих для здоров'я звичок. Коли над підлітком сміються, в чомусь звинувачують, коли у інших людей складається про нього погана думка, він глибоко страждає. Чим більше він уразливий, тим вище рівень його тривожності. В результаті такі підлітки соромляться, відчувають почуття незручності в суспільстві і всіма силами намагаються не осоромитися [40]. Вони прагнуть бути як можна більш непомітними. Їх не «бачать» і не вибирають в лідери, вони рідко беруть участь у шкільному або громадської діяльності.

Вони не вміють постояти за себе і не висловлюють своєї думки з хвилюючих їх питань. У таких підлітків частіше звичайного розвивається почуття самотності. Сором'язливі люди в суспільстві часто відчувають незручність і напругу, що ускладнює їх спілкування з оточуючими. Оскільки вони хочуть подобатися іншим, на них легше впливати й керувати ними, вони дозволяють іншим приймати за себе рішення.

Самооцінка і успішність у школі тісно пов'язані між собою. Той, хто поважає і цінує себе, як правило, добре або відмінно навчається. А той, хто встигає в навчанні, має високу самооцінку. У тих підлітків, хто впевнений у собі і високо цінує себе, безліч стимулів до того, щоб добре виглядати в очах інших людей, підтримувати високу репутацію. Крім того, вони збираються підтвердити те, що вони самі про себе думають. Невпевнені в собі підлітки часто відстають у навчанні. Їм постійно здається, що завдання надто важкі, а вимоги – занадто високі. Такі учні не тільки не вірять у свої сили, але і не розвивають свої здібності.

Іншим аспектом вивчення підліткового віку стала Я-концепція (свідоме когнітивне сприйняття і оцінка самого себе, думки про себе). У загальному вигляді прийнято розрізняти дві форми Я-концепції-реальну і ідеальну. Фундаментальний вплив на Я-концепцію надає сім'я. Розбіжність між реальною і ідеальною я-концепцією можуть мати різні, як негативні, так і позитивні наслідки (Реан, Коломинський).

Занижене «ідеальне Я» перешкоджає досягнень, завищений образ «ідеального Я» може призвести до фрустрації і зниження самооцінки. Реалістична Я-концепція сприяє прийняттю себе, психічному здоров'ю і досягнення реалістичних цілей.

В онтогенетичному розвитку «Образу Я» особистості важливим аспектом є внутрішній діалог. Внутрішній діалог підлітка постійно ускладнюється тим, що в ньому, крім образів-ідеалів присутній образ «значущого «Ми» – типового однолітка своєї статі. Протягом підліткового віку «Образ Я» набуває певну стійкість.

Поряд з дослідженнями інших психологічних властивостей, дослідження самооцінки в підлітковому віці займає особливе місце (В. П. Зінченко та ін.). Самооцінка значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки і діяльності (Реан, Коломинський). Як показує досвід, учні, які добре встигають у навчанні, частіше відчувають

почуття власної значущості і дещо краще ставляться до себе, самооцінка у них, як правило, вище.

Отже, самооцінка виступає одним з компонентів самосвідомості. Вона розглядається як «глобальна самооцінка» (зарубіжний підхід) або як сума часткових самооцінок (позиція вітчизняних авторів). Адекватність самооцінки – це її реалістичність,ступінь відповідності реальній вираженості особистісних якостей, які проявляються в переживаннях і поведінці. Самооцінка обумовлюється функціонуванням особливого особистісного механізму і є одним з показників гармонійності особистості.

На наш погляд, позитивна і адекватна самооцінка є психологічним фоном для реалізації адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем. Підлітки із заниженою самооцінкою характеризуються неприйняттям себе, наявністю внутрішніх конфліктів. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності спроб, неможливості реалізувати свої здібності. Найімовірніше, ці підлітки не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань і при цьому занадто критичні до себе. Підлітки з адекватною реалістично співвідносять свої можливості і здібності, досить критично ставляться до себе, прагнуть реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого вони підходять не тільки зі своїми мірками, але й намагаються передбачати, як до цього поставляться інші люди. Підлітки із завищеною самооцінкою цінують себе і задоволені собою. Однак, така самооцінка може вказувати на деякі деформації у формуванні особистості: закритість для досвіду, нечутливість до власних невдач і помилок. Можна припустити, що особливості самооцінки підлітків будуть впливати на вибір відповідних стратегій копінг-поведінки у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація і методи дослідження

Констатувальний етап нашого дослідження спрямувався на виявлення домінуючих копінг-стратегій та особливостей подолання кризових ситуацій учнями підліткового віку, а також з’ясування взаємозв'язку між використовуваними копінг-стратегіями і рівнем самооцінки підлітків.

Дослідження проводилося на базі ЗОШ І-ІІІ ступенів із спеціальними класами з поглибленим вивченням математики і фізики № 34 Вінницької міської ради.У дослідження взяли участь учні сьомих класів. Загальна кількість піддослідних – 50 осіб у віці тринадцяти і чотирнадцяти років.

Дослідження здійснювалося поетапно.

Етап 1. Проведено теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження, визначено вихідні позиції дослідження (мета, об'єкт, предмет, завдання).

Етап 2. Підбір психодіагностичного інструментарію для вивчення копінг-стратегій та особливостей самооцінки підлітків; збір емпіричних даних за допомогою психодіагностичних методик.

Етап 3. Узагальнення та аналіз отриманих результатів.

Випробовувані залучалися за власним бажанням, це важливо, оскільки дослідження самооцінки передбачає настрій на серйозну роботу, щоб щиро і відверто досліджувати глибинні шари свідомості. Психодіагностика проводилася в груповій формі у поза навчальний час. Для заповнення респондентам пред'являлися бланки методик і зачитувалися інструкції.

У ході дослідження використовувався комплекс психодіагностичних методик.

Діагностика домінуючих копінг-стратегій здійснювалася за допомогою методик «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С.Норман, Д.Ф. Ендлер та ін.), «Копінг-тест» Р .Лазаруса та «Індикатора копінг-стратегій» Д.

Амірхана.

Методика «***Індикатор копінг-стратегій***» (Д. Амірхан).

Методика призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена на основі факторного аналізу. Теоретичною основою методики є уявлення, що поведінку людей в ситуації психологічного стресу можна описати в трьох групах:

- стратегія вирішення проблем – це здатність використовувати всі особистісні ресурси в стресовій ситуації;

- стратегія пошуку соціальної підтримки – це здатність активного пошуку соціальної підтримки в стресовій ситуації;

- стратегія уникнення – здатність людини ухилятися від рішення наступних проблем шляхом уникнення проблемної ситуації. Автор методики виділяв пасивний і активний спосіб уникнення проблемної ситуації.

Для проведення досліджень на російськомовній вибірці методика адаптована в Психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В. М. Бехтерева Н.А. Сиротою, В. М. Ялтонським (1994-1995).

Тест складається з 33 питань, на кожне з яких можливо дати відповідь «повністю згоден»; «згоден»; «не згоден».

Досліджуваним пред'являється наступна інструкція до тесту. «На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які з запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден; згодний; не згоден».

Тестовий матеріал і ключі методики представлені у Додатку.

Бали нараховуються за наступною схемою:

Відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали.

Відповідь «Згоден» 2 бали.

Відповідь «Не згоден» у 0 балів.

Норми для оцінки результатів тесту занесені в таблицю 2.1.

Таблиця 2.1

Тестові норми методики Д. Амірхана

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	Менше 16	Менше 13	Менше 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-26
Високий	Більше 31	Більше 29	Більше 27

Методика «***Копінг-поведінка в стресових ситуаціях***» (С. Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) [14].

Методика являє собою адаптований варіант Т.А. Крюкової, в основу якого покладено опитувальник на виявлення копінг-стресової поведінки С.Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера. Включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлена на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Є дані про валідність та надійність тесту.

Методика складається з 48 можливих реакцій людини на різні важкі, ті що засмучують або стресові ситуації. Кожна реакція представляється з варіантами «ніколи», «рідко», «іноді», «найчастіше» і «дуже часто», одну з яких необхідно обрати як відповідь на кожне твердження. Твердження утворюють 3 основних діагностичні шкали:

- копінг, орієнтований на вирішення проблеми;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;

- а також субшкали відволікання і соціального відволікання.

При обробці результатів підраховується сума балів, згідно із ключем підрахунку:

- «ніколи» – 1;
- «рідко» – 2;
- «іноді» – 3;
- «найчастіше» – 4;
- «дуже часто» – 5.

«Копінг-тест» Лазаруса.

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С.Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.А. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С.Замишляєвою в 2004 році.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як ті, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити долаючу поведінку як цілеспрямоване соціальне поводження, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, –через усвідомлені стратегії дій. Це свідома поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина

справляється з життєвими труднощами.

Процедура роботи з «Копінг-тестом»Лазаруса полягає в тому, що досліджуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Досліджуваний має оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Тест може використовуватися як індивідуально, так і в групі.

Обробка результатів наступна:

1) підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали.

2) обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал * 100.

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтаційного копінгу» питання – 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів: це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. Можна визначити простіше, за сумарним балом:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

Діагностування особливостей самооцінки підлітків здійснювалося за допомогою методик «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» С. А. Будассі та «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. М. Парафіян.

Методика «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі використовувалася як базова для визначення рівня самооцінки підлітків: заниженої, адекватної або завищеної (високої).

Проективний тест «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян» дозволив уточнити і поглибити дані про оціночний компонент самосвідомості досліджуваних, уявити «об'ємну» картину самооцінки підлітків.

Методика «***Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки***» за С. А. Будассі призначена для виявлення кількісного вираження рівня самооцінки.

Обладнання: слова, що характеризують окремі якості особистості. Зразок списку слів наведено в Додатку.

Порядок дослідження:

Випробуваний уважно переглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує у другу колонку таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з погляду досліджуваного людину, а інші 10 – негативні, тобто ті, які ні в якому разі не повинні бути в ідеалу.

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає ранжувати якості. Він повинен описати себе таким чином, щоб на першому місці колонки №1 стояло якість, що йому притаманна найбільше, на другому місці – властива, але менше, ніж якість, яка записана під №1 і т. д. Під номером 20 має стояти та якість, яка досліджуваному властива менш за все. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне – максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, досліджуваний повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці якість, що, на його погляд, має бути виражена у ідеальної людини найбільше, на другому – виражена, але менше, ніж перша і т. д. Під № 20 має стояти та якість, яка в ідеалі практично не повинна бути. Для заповнення цієї колонки

таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки №2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити аркушем паперу на час заповнення колонки №2).

При обробці результатів підраховується коефіцієнт рангової кореляції за Спірменом, який відображає узгодженість між Я-реальним і Я-ідеальним респондента і дозволяє судити про рівень самооцінки.

Отриманий показник r (коефіцієнт кореляції) порівнюється з психодіагностичною школою, на підставі чого робиться висновок про рівень самооцінки. Значення r будуть знаходиться в межах [-1; +1].

• якщо r знаходиться в межах [-1; 0], то це свідчить про неприйняття себе, про заниженя самооцінки за невротичним типом;

• якщо r = 0,1; 0,2; 0,3, то самооцінка занижена;

• якщо r = 0,4; 0,5; 0,6, то самооцінка адекватна;

• якщо r = 0,7; 0,8; 0,9, то самооцінка завищена;

• якщо r = 1, то самооцінка завищена заневротичним типом.

Проективний тест «**Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн»** в модифікації А. М. Парафіян.

Методика має наступну інструкцію: «Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонуються сім таких ліній.

Вони позначають:

• здоров'я;

• розум, здібності;

• характер;

• авторитет у однолітків;

• уміння багато робити своїми руками, умілі руки;

• зовнішність;

• впевненість у собі.

На кожній лінії рискою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу».

Випробуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня крапки наголошуються помітними рисами, середина – ледь помітною крапкою.

Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При груповій роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Інструкція та стимульний матеріал до даної методики в Додатку.

Час, що відводиться на заповнення шкали разом із читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка проводиться за шістьома шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже наголошувалося раніше, довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балам).

По кожній з шести шкал визначити висоту самооцінки – від «0» до знаку «-».

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказують на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінки оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену

самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли визнання (самому собі) власного невміння.

Отримані під час дослідження дані оброблялися з використанням методів математичної статистики.

Т-критерій Стьюдента спрямований на оцінку відмінностей величин середніх значень двох вибірок. Однією з головних переваг критерію є широта його застосування. Він може бути використаний для порівняння середніх значень у зв'язних і незв'язних вибірках, причому вибірки можуть бути не рівні за величиною. У випадку з незначними відмінностями розміром вибірки застосовується спрощена формула наближених розрахунків:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

Де M1,M2 – середні арифметичні, σ1,σ2 – стандартні відхилення, N1,N2 – розмір вибірок.

У даному дослідженні t-критерій Стьюдента використовувався з метою міжгрупового порівняння вираженості базисних копінг-стратегій поведінки у підлітків з заниженою, адекватною (нормальною) і завищеною самооцінкою.

Формула розрахунку коефіцієнта кореляції побудована таким чином, що якщо зв'язок між ознаками має лінійний характер, r-коефіцієнт Пірсона точно встановлює тісноту зв'язку. Якщо коефіцієнт кореляції виявляється по модулю близькому до 1, то це відповідає високому рівню зв'язку між змінними. Якщо знак коефіцієнта кореляції «плюс», то між змінними існує пряма кореляційна залежність. Якщо ж отримано знак «мінус», то більшої величини однієї ознаки відповідає менша величина іншого – існує зворотна

пропорційна залежність. Це положення дуже важливо для правильної інтерпретації отриманої кореляційної залежності. Формула для підрахунку коефіцієнта кореляції :

$$r = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_i (x_i - \bar{x})^2} \sqrt{\sum_i (y_i - \bar{y})^2}}$$

Де хі – значення, що приймається змінною X, уі – значення, що приймається змінною Y, – середня по X, х – середня по Y.

Коефіцієнт кореляції Пірсона дозволив нам визначити лінійний взаємозв'язок високої або низької самооцінки підлітка і частоти використання тієї чи іншої базової стратегії копінг-поведінки.

2.2. Стратегії та особливості реагування підлітків на кризові ситуації

В результаті проведення дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана, Д.Ф. Ендлера та ін. ми отримали результати, представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Бали	Копінг, орієнтований на:				
	Вирішення завдання	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Максимально можливі бали	75	80	80	40	25
Експеримент. група	49,5	45,4	53,5	25,3	19,1
Контрольна група	51,6	44,4	54,2	24,4	18,2

Перший стиль, проблемно-орієнтований, включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, відносяться: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, направлена на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості справитися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, яка турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою.

Таким чином, результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана, Д.Ф. Ендлера та ін. вказують, що провідними стратегіями копінг-поведінки підлітків у стресових ситуаціях є: вирішення завдання – 50,4; уникнення – 54,3; та соціальне відволікання – 18,2.

Внаслідок дослідження домінуючих способів копінг-поведінки підлітків у різних ситуаціях за допомогою «Копінг-тест Лазаруса» ми отримали результати, представлені у таблиці2.3.

Таблиця 2.3

Стратегії копінг-поведінки підлітків у кризових ситуаціях («Копінг-тест Лазаруса»)

Бали	Копінг-стратегії поведінки							
	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняттявідповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Максимально можливі бали	18	18	21	18	12	24	18	21
Експеримент. Група	11,8	10,9	12,5	9,6	7,8	14,5	11,8	12,9
Контрольна група	12,1	11,3	12,0	8,9	8,4	15,2	11,6	13,2

За даних наведених у таблиці легко простежити найважливіші копінг-стратегії поведінки підлітків в кризових ситуаціях, які мають вищий від середнього рівень вираженості (самоконтроль – 12,3; планування вирішення проблеми – 11,7; позитивна переоцінка – 13,0).

У цілому, в підлітків в більшій мірі виражені конструктивні копінгові стратегії поведінки, особливо самоконтроль, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Застосування самоконтролю передбачає зусилля із регулювання своїх почуттів та дій. Процес поведінкового самоконтролю складається з п’яти основних кроків:

1.Визначення форми поведінки, на яку потрібно впливати.

2.Збір основних даних, тобто інформації про фактори, які впливають на поведінку, яку ми хочемо змінити.

3.Розробка програми самоконтролю, яка націлена на зміну частоти повторень поведінки, яку хочемо змінити.

4.Виконання і оцінка програми самоконтролю.

5.Завершення програми самоконтролю.

Планування вирішення проблеми полягає в довільних проблемно-фокусованих зусиллях, щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Тобто вироблення плану порятунку і чітке його дотримання. Ті з підлітків, які обрали стратегію позитивної переоцінки зазвичай докладають зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростання власної особистості. Вона включає також релігійний вимір. Решта стратегій відповідає середньому рівню значення (конфронтаційний копінг; дистанціювання; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; втеча-уникнення).

Ми намагалися також з’ясувати особливості реагування підлітків на кризові ситуації залежно від сфери їх виникнення. Підліткам пропонувалося вказати на найбільш часто використовувані ними (але не більше чотирьох) форми реагування в складних ситуаціях, що виникають у таких життєвих сферах, як: 1) сім'я («конфлікт в сім'ї»); 2) взаємини з однолітками («конфлікт з другом»); 3) взаємини із значущим дорослим («конфлікт з учителем»); 4) навчальна діяльність («невдача на контрольній»); 5) здоров'я («хвороби, травми»). Для оцінки форм реагування пропонувалися думки, що стосуються тієї або іншої стратегії подолання проблеми.

1. *Поведінкові стратегії* – адаптивні (активне подолання); частково адаптивні (пошук соціальної підтримки, відволікання уваги); неадаптивні (ізоляція, компенсація з використанням допінгових засобів, втеча від реальності).

2. *Когнітивні стратегії* – адаптивні (пошук розв'язку проблеми, переосмислення ситуації); частково адаптивні (пошук соціальної підтримки, збереження обличчя); неадаптивні (заперечення проблеми).

3. *Емоційні стратегії* – адаптивні (емоційно-вольове зосередження); частково адаптивні (пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка); неадаптивні (придушення почуттів, переживання почуття провини, конфронтація, покірність).

Аналіз отриманих даних дозволив визначити тенденції, характерні для різних вікових підгруп підлітків. З'ясувалося, зокрема, що частка адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій залишається незмінною для молодшої і старшої вікових підгруп підлітків – 25,8%. Неадаптивні ж форми реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючись проявам частково адаптивних стратегій (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Частка адаптивних і неадаптивних стратегій копінг-поведінки підлітків в усіх типах стресових ситуаціях

Вікова підгрупа	Копінг-стратегії,%		
	адаптивні	частково адаптивні	Не адаптивні
13 років	26	34	40
15-16 років	26	39	35

У молодшому підлітковому віці переважають неадаптивні способи подолання стресових ситуацій. У старшому підлітковому віці провідними стають частково адаптивні способи реагування. Найбільш часто адаптивні стратегії копінг-поведінки як молодшими, так і старшими підлітками застосовуються у сфері сімейних відносин (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Частка адаптивних стратегій копінг-поведінки в різних стресогенних ситуаціях

Вікова підгрупа	Частка адаптивних стратегій реагування, %				
	у ситуації сімейної	у ситуації конфлікту з другом	у ситуації конфлікту з учителем	у ситуації отримання «поганої»	у ситуації проблеми із здоров'ям

	кризи			оцінки	
13 років	35	22	23	24	25
15-16 років	33	29	27	21	17

Така тенденція з віком зберігається. Це дає підстави стверджувати, що найбільш адаптованими підлітки виявляються до кризових ситуацій, які виникають у сімейних стосунках. На тлі загального підвищення адаптивності поведінки в складних життєвих ситуаціях у старшому підлітковому віці зростає вразливість до проблем із здоров'ям. Найменш часто адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій застосовуються старшими підлітками саме у сфері проблем зі здоров'ям. Ймовірно, це пов'язано з підвищенням рівня усвідомлення підлітками цінності здоров'я на етапі їх життєвого і професійного самовизначення. Ситуація фізичної травми або захворювання, як правило, сприймається старшим підлітком як нестерпна, така, що перекреслює його життєві плани і професійні наміри.

Як бачимо, з віком помітно зменшується кількість неадаптивних способів реагування підлітків, перш за все, у ситуаціях конфлікту з другом і в ситуаціях отримання «поганої» оцінки (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Частка неадаптивних стратегій копінг-поведінки в різних стресових ситуаціях

Вікова підгрупа	Частка неадаптивних стратегій реагування				
	у ситуації сімейної кризи	у ситуації конфлікту з другом	у ситуації конфлікту з учителем	у ситуації отримання «поганої» оцінки	у ситуації проблеми із здоров'ям
13 років	34	46	37	44	41

15-16 років	30	32	33	34	44

Підвищення значущості спілкування з ровесниками в молодшому підлітковому віці далеко не завжди зумовлює використання адаптивних способів поведінки, спрямованих на розв'язання міжособистісних конфліктів. «Погана» оцінка викликає у молодших підлітків хворобливу реакцію на тлі загального зниження їх самооцінки і нестійкості ще несформованої Я-концепції. Загострене реагування на проблеми в старшому підлітковому віці змінюється більш зрілим баченням ситуації.

Проаналізувавши і узагальнивши отримані дані, ми виділили найбільш часто використовувані підлітками способи подолання кризових ситуацій у різних життєвих сферах (табл. 2.7). Найменш варіативними є способи подолання як молодшими, так і старшими підлітками проблем, пов'язаних із здоров'ям. Такі життєві ситуації викликають у багатьох підлітків емоційний шок, гальмування активності, когнітивних і емоційних процесів. Найчастіше в кризових ситуаціях, що стосуються здоров'я, підлітки використовують такі копінг-стратегії, як втеча від реальності за допомогою теле-, відео-, аудіотехніки і комп'ютерних ігор (23% молодших і 45% старших підлітків).

Таблиця 2.7

Частота використання підлітками способів копінг-поведінки в різних кризових ситуаціях

Тип ситуації	Стратегії копінг-поведінки (в порядку зменшення частоти використання)	
	13 років	15-16 років
Ситуація проблеми із здоров'ям	1) втеча від реальності (23%) 2) заперечення проблеми (19%) 3) активне подолання (14,5%)	1) втеча від реальності (45%) 2) відволікання уваги (42,5%)

Ситуація отримання «поганої» оцінки	1) пошук розв'язку проблеми (31%) 2) почуття провини (23%) 3) збереження обличчя (19%) 4) конфронтація (17%)	1) збереження обличчя (42,5%) 2) заперечення проблеми (32,5%) 3) пошук розв'язку проблеми (27,5%), заперечення проблеми (27,5%) 4) емоційно-вольове зосередження (22,5%), відволікання уваги (22,5%)
Ситуація конфлікту з учителем	1) відволікання уваги (19%) 2) заперечення проблеми (17%) 3) конфронтація, збереження обличчя (по 14%)	1) пошук розв'язку проблеми (35%) 2) пошук соціальної підтримки (30%), заперечення проблеми (30%) 3) заперечення проблеми (27,5%) 4) відволікання уваги (25%)
Ситуація конфлікту з другом	1) пошук розв'язку проблеми (27%) 2) почуття провини (21%) 3) ізоляція (19%) 4) конфронтація (15%)	1) пошук розв'язку проблеми (42,5%) 2) пошук соціальної підтримки (40%) 3) емоційно-вольове зосередження (37,5%) 4) втеча від реальності (27,5%)

		5) заперечення проблеми (25%) 6) збереження обличчя (22,5%)
Ситуація сімейного кризи	1) пошук розв'язку проблеми (27%) 2) відволікання уваги (20,8%) 3) ізоляція (19%)	1) пошук розв'язку проблеми (50%) 2) збереження обличчя (45%) 3) відволікання уваги (37,5%), емоційно-вольове зосередження (37,5%) 4) втеча від реальності (25%)

Загальне зниження життєвої активності спостерігається і в ситуації конфлікту молодших підлітків з учителем. Для значної частини підлітків конфлікт з учителем є однією з найсильніших стресових ситуацій, що приводять до своєрідного «паралічу» активності. Молодші підлітки почуваються безпорадними в такій ситуації. Деякі з них (20%) намагаються забути конфлікт з учителем, занурюючись в улюблену справу, інші – заперечують значущість цієї події (18%). Окремі підлітки відзначають, що в такій ситуації вони «відчувають злість, агресію, звинувачують в усьому інших». Старші підлітки в ситуаціях конфлікту з учителем демонструють дещо інші способи реагування: пошук розв'язку проблеми (35%), пошук соціальної підтримки (30%), заперечення проблеми (28%), конфронтація (27%).

У сфері сімейних стосунків старші підлітки найчастіше демонструють зовнішню відособленість від конфліктів і намагаються поводитися так, щоб інші подумали, ніби у них все гаразд (збереження обличчя). Очевидно, з віком сімейні проблеми стають все більш табуйованими, і активність підлітків витрачається не стільки на розв'язання виникаючих проблем,

скільки на їх ретельне маскування. Збереження обличчя для старших підлітків стає провідною стратегією реагування не тільки в ситуаціях сімейного конфлікту, але й у ситуації отримання «поганої» оцінки.

Молодші підлітки порівняно з старшими сприймають стресові ситуації у взаєминах з однолітками як важчі. Найчастіше в таких ситуаціях вони обирають стратегію ізоляції (19% молодших підлітків і лише 10% старших) і переживання почуття провини (21% молодших підлітків і 12% старших).

Аналіз результатів дослідження свідчить, що як молодшими, так і старшими підлітками найменш часто використовуються такі стратегії копінг-поведінки, як: переосмислення ситуації, пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка. Це знижує їх адаптаційний потенціал в кризових ситуаціях соціально-психологічної взаємодії. Підлітки часто залишаються наодинці зі своїми почуттями і стримують їх вираження. При цьому обмежується як можливість усвідомлення почуттів, так і використання прийомів емоційної саморегуляції. Інші люди, в тому числі близькі, рідко сприймаються підлітками як учасники переживання важкої ситуації, тим більше як помічники в її подоланні.

Отже, результати, отримані в ході проведеного дослідження, вказують на застосування підлітками як адаптивних так і неадаптивних стратегій копінг-поведінки: самоконтролю, планування вирішення проблеми, уникнення та соціального відволікання.

Грунтуючись на результатах проведеного дослідження, можна констатувати збіднений репертуар способів поведінкового, емоційного і когнітивного реагування підлітків на кризові ситуації, а також недостатнє володіння способами конструктивного виходу з них. Спостереження свідчать, що нездатність підлітків до використання продуктивних стратегій реагування на кризові ситуації призводить до посилення внутрішньоособистісних конфліктів, активізації дезадаптивних механізмів психологічного захисту і формування відхилень у поведінці. З цієї позиції девіантну поведінку підлітків можна розглядати як захисно-компенсаторне

утворення – неусвідомлюваний і неадекватний спосіб подолання кризових ситуацій.

Наступне завдання нашого дослідження полягало у визначенні рівня самооцінки підлітків. Основною методикою, спрямованою на вирішення цього завдання, став тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за С. А. Будассі. Згідно зотриманими даними, рівень самооцінки підлітків вибірки розподіливсянаступним чином:

Таблиця 2.8

Розподіл підлітків за рівнями розвитку самооцінки за методикою С.А. Будассі

1	Занижена за невротичним типом	5	10%
2	Занижена	11	22%
3	Адекватна	22	44%
4	Завищена	12	24%
5	Завищена за невротичним типом	0	0%

Отже, 10% досліджуваних мають занижену за невротичним типом самооцінку. Ці підлітки характеризуються неприйняттям себе, наявністю внутрішніх конфліктів. Для 22% опитаних характерна занижена самооцінка без прояви неврозу. Рівень оцінки у цих підлітків нижчий їхніх реальних можливостей. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності агресивності, неможливості реалізувати свої здібності. Найімовірніше, ці підлітки не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань і при цьому занадто критичні до себе.

Адекватною, оптимальною самооцінкою відрізняються 44% тих, що взяли участь в дослідженні. Ці підлітки адекватно співвідносять Я-реальне і Я-ідеальне, свої можливості і здібності, досить критично ставляться до себе,

прагнуть реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого вони підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди. Вважається, що саме адекватна самооцінка, яка притаманна 44% опитаних, є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Завищена самооцінка виявлена у 24% підлітків. Ці підлітки цінують себе і задоволені собою. Однак, така самооцінка може вказувати на деякі спотворення у формуванні особистості, – закритості для досвіду, нечутливості до власних невдач і помилок оточуючих.

Випадків самооцінки, завищеною за невротичним типом, серед підлітків, які ввійшли у вибірку, не виявлено.

Для реалізації мети дипломної роботи – визначення копінг-стратегій поведінки підлітків з різним рівнем самооцінки – в межах загальної вибірки (n=50) виділимо ряд підгруп:

Група 1: підлітки з заниженою самооцінкою.

Група 2: підлітки з адекватною самооцінкою.

Група 3: підлітки із завищеною самооцінкою.

Підлітки із заниженою самооцінкою і самооцінкою, заниженою за невротичним типом, об'єднані в одну підгрупу. На це є дві підстави: по-перше, число підлітків з самооцінкою, заниженою за невротичним типом у вибірці становить лише 5 осіб, та аналіз особливостей стратегій їх копінг-поведінки не може дати достовірних даних в силу малого числа досліджуваних; і по-друге, як самооцінка занижена за невротичним типом, так і просто – низька самооцінка, можуть приховувати за собою два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли визнання (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Отже, для подальшого розгляду за критерієм рівня самооцінки нами визначено три підгрупи підлітків. В якості методики, що дозволяють

уточнити і поглибити дані про самооціночних компонентів самосвідомості досліджуваних, уявити «об'ємну» картину самооцінки підлітків, застосовувався проективний тест «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян»

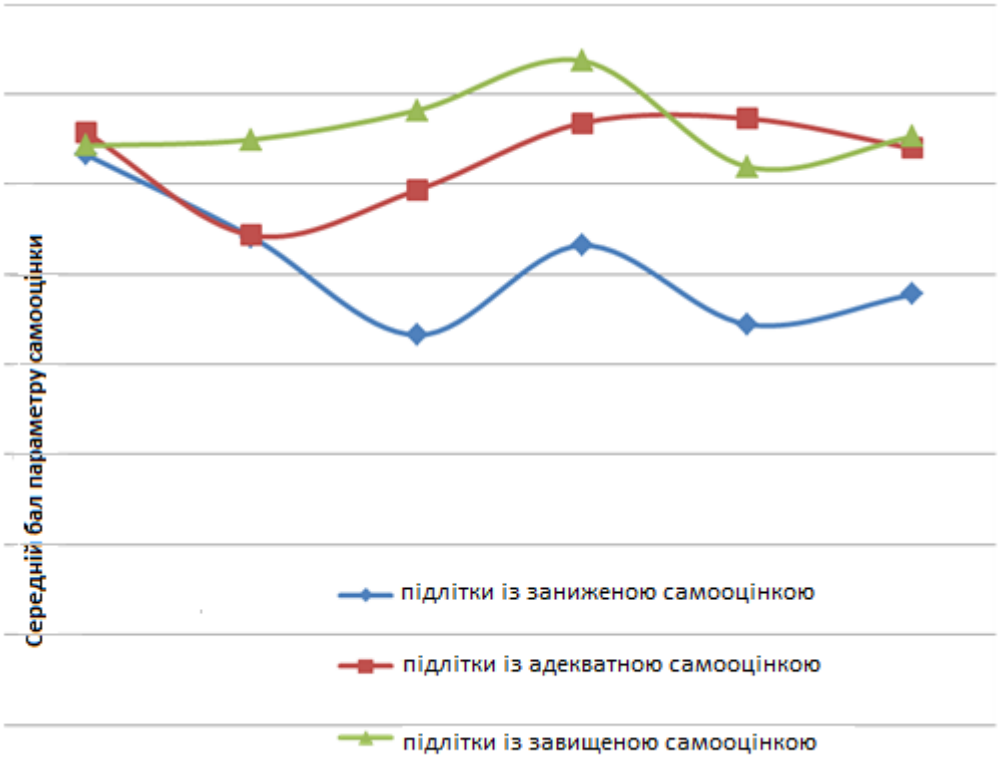

Рис.2.1. Різні аспекти самооцінки підлітків трьох підгруп за даними методики Дембо-Рубінштейн

Таким чином, отримані результати показують, що середнє значення самооцінки підлітків за параметром «розум, здібності» практично не розрізняється і знаходиться в районі 63-65 балів. Також подібні параметри самооцінки характеру у підлітків з адекватною і заниженою самооцінкою (середній бал становить близько 54 одиниць) і самооцінки впевненості в собі підлітками з адекватною і завищеною самооцінкою (63-65 середніх балів).

Таблиця 2.9

Різні аспекти самооцінки підлітків трьох підгрупах за методикою Дембо-Рубінштейн (середнє значення та стандартне відхилення)

Розум,	Характер	Авторитет	Уміння	Зовнішн	Впевнені

здібності		у в однолітків	робити своїми руками	ість	сть в собі
Група 1. Підлітки з заниженою самооцінкою					
63,25±9,71	54,13±14,67	43,25±13,82	53,19±15,64	44,44±14,74	47,75±12,13
Група 2. Підлітки з адекватною самооцінкою					
65,68±10,52	54,32±15,35	59,32±16,38	66,77±10,07	62,27±10,44	63,95±13,98
Група 3. Підлітки з завищеною самооцінкою					
64,25±11,74	64,92±11,17	68,17±17,97	73,67±10,60	61,92±10,14	65,25±10,43

Група підлітків із завищеною самооцінкою більше оцінює власний «авторитет у однолітків» і «уміння багато робити своїми руками» (середній бал дорівнює відповідно 68,17 і 73,67). Група підлітків з адекватною самооцінкою більш за все в собі «розум, здібності» та «зовнішність» (середній бал становить 65,68 і 66,67). Група підлітків з заниженою самооцінкою порівняно прихильно відгукується про свої розумові здібності (63,25) і характер (54,13).

Перейдемо до аналізу безпосередньо копінг-стратегій поведінки підлітків з різним рівнем самооцінки. Як визначено в теоретичній частині роботи, людина має ефективний копінг, коли має позитивні копінг-ресурси, такі як інтелект, підтримка сім'ї, а також здоров'я і матеріальні ресурси. При цьому важлива компетентність, яка заснована на досвіді і здібностях, набутих частково саме в підлітковому віці.

Вираженість базисних копінг-стратегій поведінки за методикою Д. Амірхана у підлітків з різним рівнем самооцінки представлена у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Вираженість базисних копінг-стратегій поведінки за методикою Д. Амірхана у підлітків з різним рівнем самооцінки (середнє значення та стандартне відхилення)

	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникнення
Група 1. Підлітки з заниженою самооцінкою	22,75±4,17	22,75±4,14	26,31±4,24
Група 2. Підлітки з адекватною самооцінкою	26,27±4,63	23,73±3,88	24,77±3,38
Група 3. Підлітки з завищеною самооцінкою	26,08±4,01	25,25±1,66	23,83±5,52

Базисна копінг-стратегія розв'язання проблем займає перше місце в структурі копінг-поведінки учнів з адекватною і високою самооцінкою. Орієнтація на вирішення проблем дозволяє конструктивно пристосовуватися до запропонованих вимог і труднощів, які з'являються в підлітковому віці. Що стосується підлітків з заниженою самооцінкою, то їхньою найбільш вираженою базисною копінг-стратегією є уникнення.

В групі 1, серед підлітків, недостатньо цінують себе, стратегія вирішення проблем і соціальної підтримки є ідентична середньому рівні – 22,75 середніх бали. Стратегія уникнення перевищує їх: отримано 26,31 середнього балу по підгрупі.

Серед підлітків, які володіють нормальною, адекватно сформованою самооцінкою, широко застосовується базисна стратегія розв'язання проблем, що передбачає активні дії по перетворенню скрутних ситуації (26,77). Менш виражена стратегія уникнення (24,77 середніх бали). Третє місце по частоті

використання підлітками з адекватною самооцінкою займає стратегія пошуку соціальної підтримки.

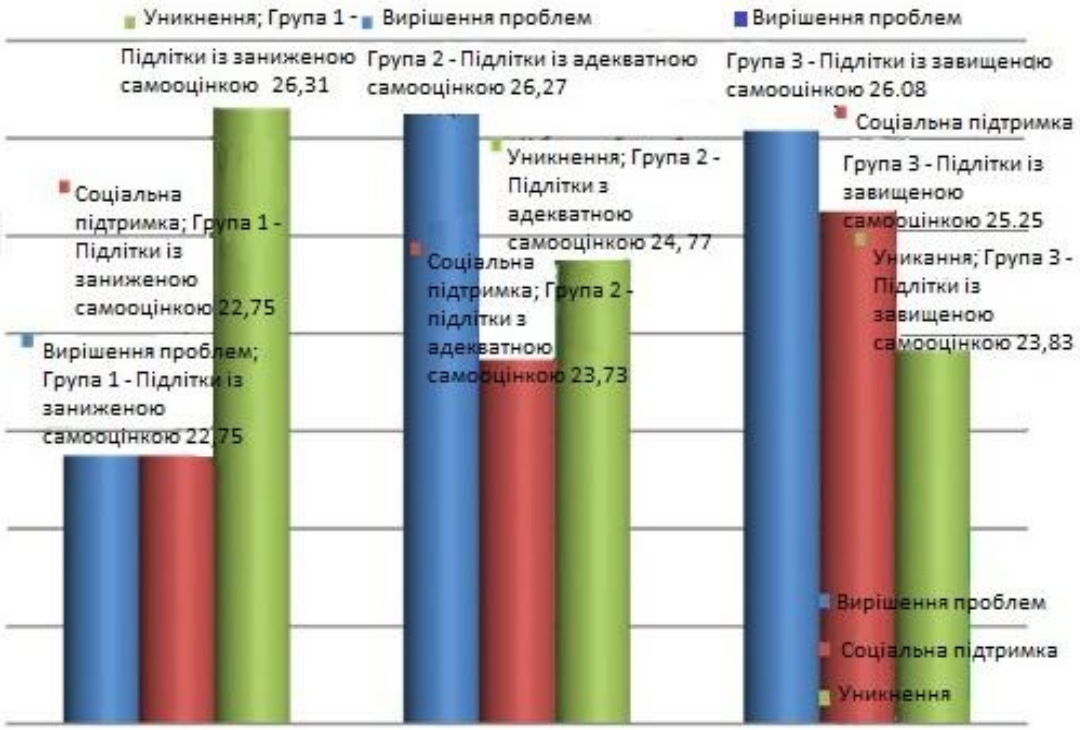

Рис.2.2. Вираженість базисних копінг-стратегій за методикою Д. Амірхана у підлітків з різним рівнем самооцінки.

Як відомо з теоретичного аналізу літератури, самооцінка підлітка формується за принципом «відбитого «Я», на її становлення впливає система зовнішніх оцінок (з боку однолітків, батьків, педагогів тощо). Стратегія пошуку соціальної підтримки приводить суб'єкта до думки, що його цінують, що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання.Можливо, підліток з нормальною самооцінкою має можливість спиратися на систему адекватних зовнішніх оцінок і бути включеним в соціальну мережу апріорі, і не потребує спеціальної активації даної стратегії у період стресу, в активному пошуку можливостей соціальної підтримки.

Підлітки з високою самооцінкою в кризових ситуаціях спираються передусім на копінг-стратегію вирішення проблем (26,08). Менш виражена

стратегія пошуку соціальної підтримки (25,25). Рідше застосовується стратегія «уникнення» (23,83). Стратегія уникнення проблем формує тенденцію до негайного зняття, уникнення виникає в стресовій ситуації емоційної напруги шляхом редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникнення – це механізм поведінки, заснований на недостатньо розвинутій системі особистісних копінг-ресурсів і активних копінг-стратегій.

Таким чином, стратегія розв'язання проблем являє собою комплекс навичок для ефективного щоденного вирішення проблемних ситуацій різного спектру, і є найбільш використовуваною підлітками з адекватною і завищеною самооцінкою; в той час як копінг-стратегія уникнення пов'язана з механізмом редукції, і функціонування індивіда на більш низькому функціональному рівні, і застосовується найбільш часто підлітками з заниженою самооцінкою.

Таблиця 2.11

Матриця кореляційних взаємозв'язків рівня самооцінки та копінг-стратегій підлітків

		Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникнення
Самооцінка заБудассі		r= 0,196	r= 0,272*	r= -0,311*
Самооцінка за методикою Дембо-Рубінштейн	Розум, здібності	r= -0,029	r= -0,148	r= 0,027
	Характер	r=0,024	r= 0,276*	r= 0,015
	Авторитет серед однолітків	r= 0,026	r= 0,215	r= -0,343*
	Вміння багато що робити своїми руками	r= -0,131	r= 0,184	r= -0,118
	Зовнішність	r= 0,333*	r= 0,066	r= 0,089
	Впевненість у собі	r= 0,343*	r= 0,284*	r= 0,140

При наявності статистично значущого взаємозв'язку на рівні p≤0,05.

Таким чином, r-критерій кореляції Пірсона дозволив виявити наступні закономірності.

Глобальна самооцінка підлітків (за Будасси) взаємопов'язана з використанням копінг-стратегії соціальної підтримки таким чином, що чим вищbq рівень самооцінки особистості дев'ятикласника, тим він частіше вдається до пошуку важливої для адаптації до умов середовища соціальної підтримки, отримуючи відчуття власної цінності для близьких (r= 0,272; p≤0,05).

Глобальна самооцінка підлітків негативно взаємопов'язана з копінг-стратегією«уникання» (r= – 0,311; p≤0,05). Чим нижче себе оцінює підліток, що більш характерно для нього неприйняття себе і невпевненість в собі, тим він більш схильний використовувати допінг уникнення (уникання стресових думок або ситуацій на поведінковому і когнітивному рівні).

Виявлено ряд взаємозв'язків часткових самооцінок з вираженістю копінг-стратегій поведінки підлітків.

Самооцінка характеру позитивно пов'язана зі стратегією пошуку соціальної підтримки (r= 0,276; p≤0,05).

Самооцінка авторитету у однолітків негативно взаємопов'язана зі стратегією уникнення (r= – 0,343; p≤0,05).

Самооцінка зовнішності демонструє прямий (позитивну) взаємозв'язок з частотою використання копінг-стратегії конструктивного вирішення проблем (r= 0,333; p≤0,05).

Самооцінка впевненості в собі підлітка виявилася позитивно взаємопов'язана з активними копінг-стратегіями вирішення проблем (r= 0,343; p≤0,05); і пошуку соціальної підтримки (r= 0,284; p≤0,05).

Наше припущення полягало в тому, що у підлітків з адекватною самооцінкою переважають активні копінг-стратегії. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базисну копінг-стратегію і стратегію «пошук соціальної підтримки». До пасивної копінг-поведінки

належать варіанти поведінки, що включає базисну копінг-стратегію «уникнення».

Результати проведеного дослідження підтвердили, що у підлітків з адекватною самооцінкою переважає стратегія пошуку соціальної підтримки (яка також відноситься до активних копінг-стратегій), що визначено за допомогою аналізу даних методики Амірхана за t-критерієм Стьюдента і r-критерію Пірсона.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ЗДАТНОСТІ ДО КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Організація формувального експерименту

Отримані результати свідчать про необхідність спеціальної підготовки підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій. На цій основі нами була створена програма профілактики соціально-психологічної дезадаптації, спрямована на розширення уявлень підлітків про продуктивні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії реагування в кризових ситуаціях.

Завдання програми полягали в: створенні умов для довірливих, доброзичливих відносин, атмосфери взаєморозуміння і активної участі в роботі групи; інформуванні підлітків про причини і наслідки різних форм відхилень у поведінці; розвиток здатності до самопізнання і саморегуляції в підлітків; гармонізація Я-концепції підлітка, його уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізація й активізація процесів особистісного саморозвитку; формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції; допомога підліткам упоратися з переживаннями, які заважають їхньому нормальному емоційному почуттю та спілкуванню з ровесниками; усвідомлення власних непродуктивних способів поведінки у кризових ситуаціях; набуття умінь використання активних поведінкових стратегій під

час подолання життєвих труднощів; попередження формування і подальшого розвитку девіантної поведінки.

Основу програми становить проблемно-орієнтований тренінг, орієнтований на усвідомлення підлітками особливостей своєї поведінки і формування адаптивних копінг-стратегій, що сприяють збереженню позитивної самооцінки і дозволяють ефективно долати критичні життєві ситуації.

Перевірка ефективності розробленої програми розвитку здатності підлітків до конструктивної поведінки в кризових ситуаціях здійснювалася нами шляхом проведення формувального експерименту на базі загальноосвітньої школи №34 м. Вінниці. Для експерименту було відібрано експериментальну і контрольну групи, до складу яких увійшли 50 учнів 8-х класів (по 25 у кожній групі). Для з'ясування змін у використанні підлітками різних стратегій копінг-поведінки у кризових ситуаціях було проведено два діагностичні зрізи: на початку і після завершення формувального експерименту.

В експериментальній групі протягом півтора місяців (по годині на тиждень) у позанавчальний час з підлітками проводилися тренінгові заняття відповідно до розробленої програми, що складалася з двох етапів: діагностично-рефлексивного і тренувального.

Робота з підлітками спрямовувалася на вирішення наступних завдань:

- розвиток навичок рефлексії, ознайомлення підлітків із способами самопізнання;
- закріплення почуття власної гідності,впевненості в собі,підвищення рівня прийняття себе;
- формування адекватної самооцінки;
- навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях;
- формування мотивації самовиховання і саморозвитку. Навчання способам внутрішнього самоконтролю.

Головне завдання діагностично-рефлексивного етапу полягало в

забезпеченні критичного аналізу підлітками особливостей своєї поведінки в кризових ситуаціях, оцінці продуктивності використовуваних при цьому копінг-стратегій. У рамках цього етапу проводилися такі групи вправ:

1. Пізнання (сприйняття) себе і відносин з навколишнім світом. Мета – осмислення емоцій, пов'язаних зі ставленням до себе; рефлексія індивідуальних потреб і стосунків з іншими людьми.

2. Я і моє життя. Мета – осмислення себе в контексті власної життєвої перспективи, що включає минуле, сьогодення і майбутнє.

3. Переживання кризових ситуацій. Мета – вираження почуттів, пов'язаних з переживанням і подоланням важких ситуацій.

Програма побудована затакоюмоделлю:

1 – дистанціювання (розвиток рефлексії, вміння побачити себе зі сторони);

2 – інвентаризація (вивчення самого себе, своїх сильнихі слабких сторін);

3 – ситуативне підбадьорювання (пошук і фіксація на внутрішніх ресурсах);

4 – вербалізація (формування умінь і навичок ефективної поведінки) заняття;

5 – розширення цілей (тренування здатності планувати своє майбутнє, бути готовим до позитивних змін).

Тренувальний етап програми передбачав використання наступних методів і технік: метод позитивної психотерапії (притчі, метафори, позитивна реінтерпретація, аналіз концепцій), бесіди, проективне малювання, релаксаційні методи, аналіз ситуацій, рольові ігри, завдання на самопізнання, метод «тренування поведінки», інформаційні повідомлення тощо. Важливим засобом корекції виступала рольова гра, під час якої підлітки моделювали поведінку в критичних ситуаціях і освоювали нові соціальні ролі та способи емоційного переживання та подолання стресових ситуацій. Зміст (тематика)

рольових ігор визначалася відповідно до критичних ситуацій, визначених у процесі попереднього опитування підлітків.

Використання рольових ігор забезпечувало корекцію дезадаптивних способів копінг-поведінки і підвищувало готовність дітей до конструктивної поведінки у кризових ситуаціях, що передбачає: збалансоване використання копінг-стратегій, для яких характерна активність і орієнтація на розв'язання проблеми; збалансованість когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів копінг-поведінки; розвиток особистісних ресурсів конструктивної копінг-поведінки (позитивна самооцінка, емпатія, мотивація досягнення, рефлексія), що забезпечують психологічний фон для подолання стресу і вибору ефективних стратегій поведінки.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Діагностичний зріз, проведений після завершення формувального експерименту, засвідчив, що в експериментальній групі відбулися позитивні зрушення у використанні підлітками адаптивних і неадаптивних стратегій подолання кризових ситуацій (див. рис. 3.1 і 3.2).

Аналіз результатів групової роботи з підлітками показав певні позитивні зміни в їх особистісному розвитку. Підлітки демонстрували товариськість, активність, розсудливість вже на початковому етапі занять.

Повторне обстеження показало, що підлітки експериментальної групи стали більш толерантно ставитися до різних життєвих подій, що виявилося як у зниженні негативних емоційних переживань, так і в зміні стратегій поведінки в критичних життєвих ситуаціях.

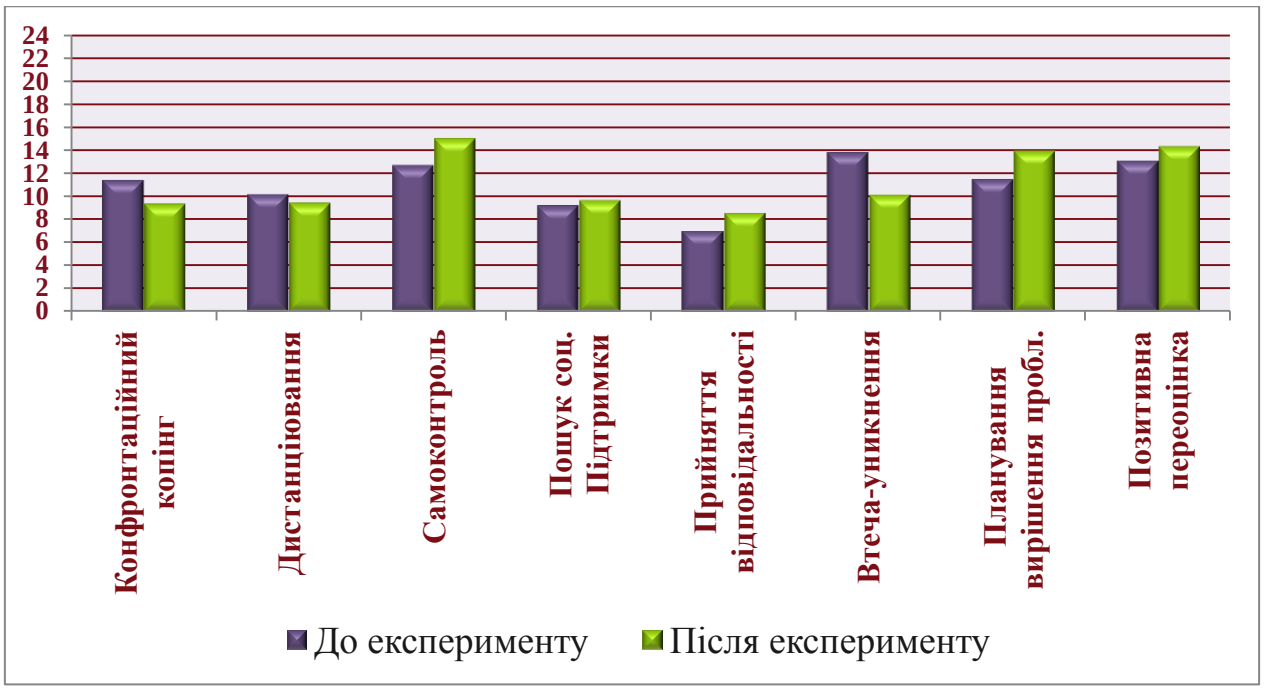

Рис. 3.1. Динаміка показників стратегій копінг-поведінки підлітків експериментальної групи, за методикою «Копінг-тестЛазаруса».

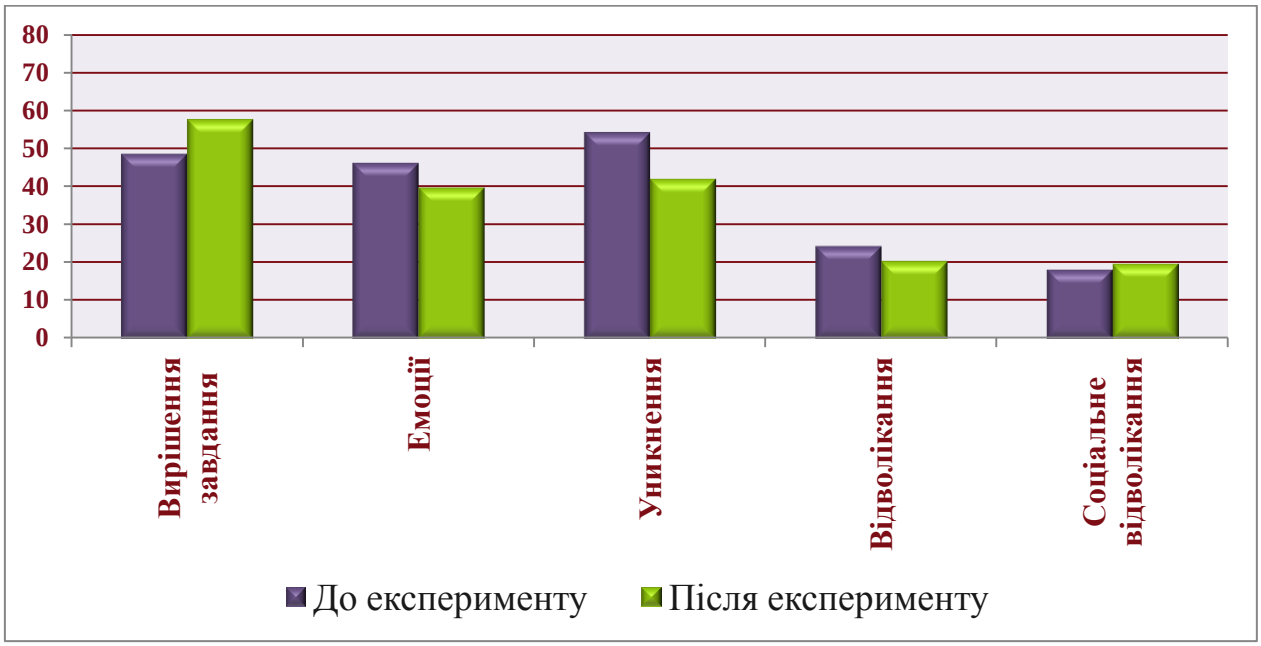

Рис. 3.2. Динаміка показників стратегій копінг-поведінки підлітків експериментальної групи, за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях».

Підвищилася частота використання підлітками таких стратегій копінг-поведінки, як самоконтроль, планування вирішення проблеми,вирішення завдання, прийняття відповідальності,соціальне відволікання. Водночас істотно знизилися показники використання таких стратегій, як конфронтація,

втеча від реальності, ізоляція, заперечення проблеми, почуття провини, уникнення. Це свідчить про те, що, завдяки участі в запропонованій програмі підлітки стали менш агресивно реагувати на кризові ситуації, перестали відвертатися від проблем, натомість почали спрямовувати свої зусилля на їх розв'язання за допомогою ефективних стратегій, таких як: пошук соціальної підтримки, пошук розв'язку проблеми, позитивна переоцінка ситуації, прийняття відповідальності на себе.

Використання параметричного t-критеріюСтьюдента засвідчило, що зміна частоти використання підлітками експериментальної групи адаптивних і дезадаптивних стратегій копінг-поведінки має статистично достовірний характер (α=0,05).

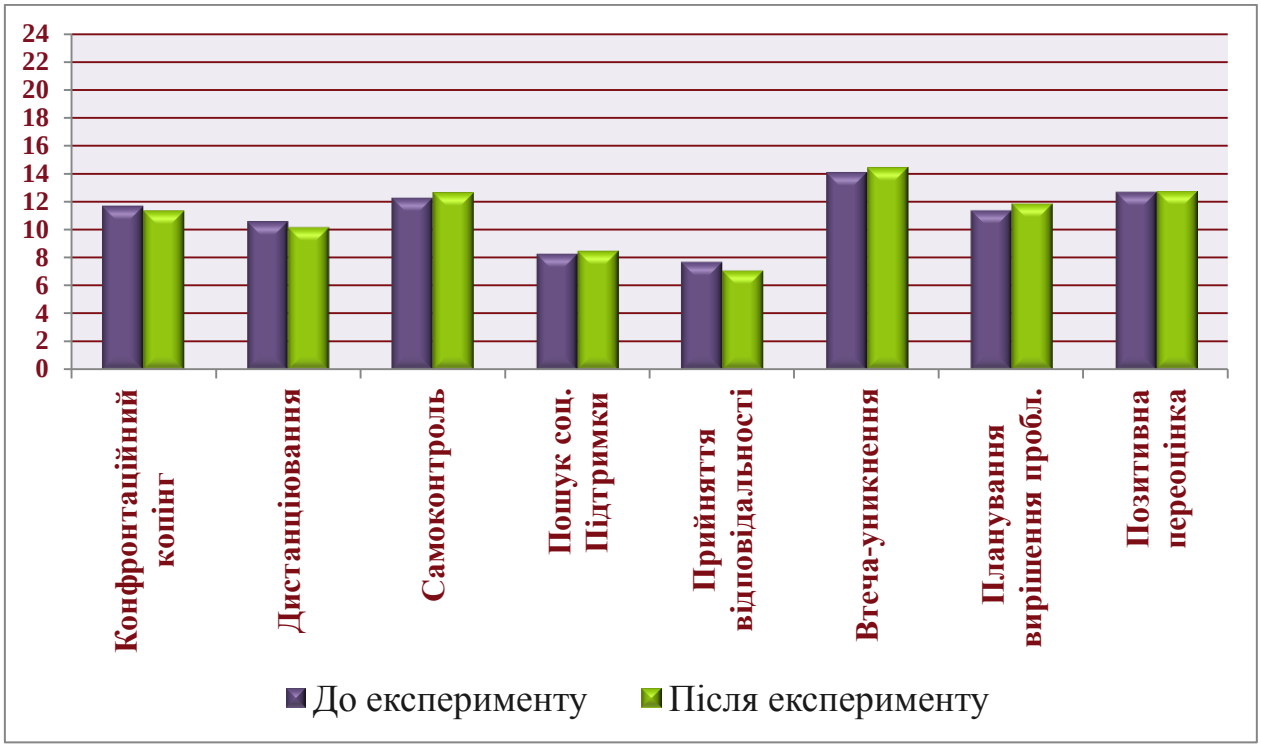

Рис. 3.3. Динаміка показників стратегій копінг-поведінки підлітків контрольної групи, за методикою «Копінг-тест Лазаруса».

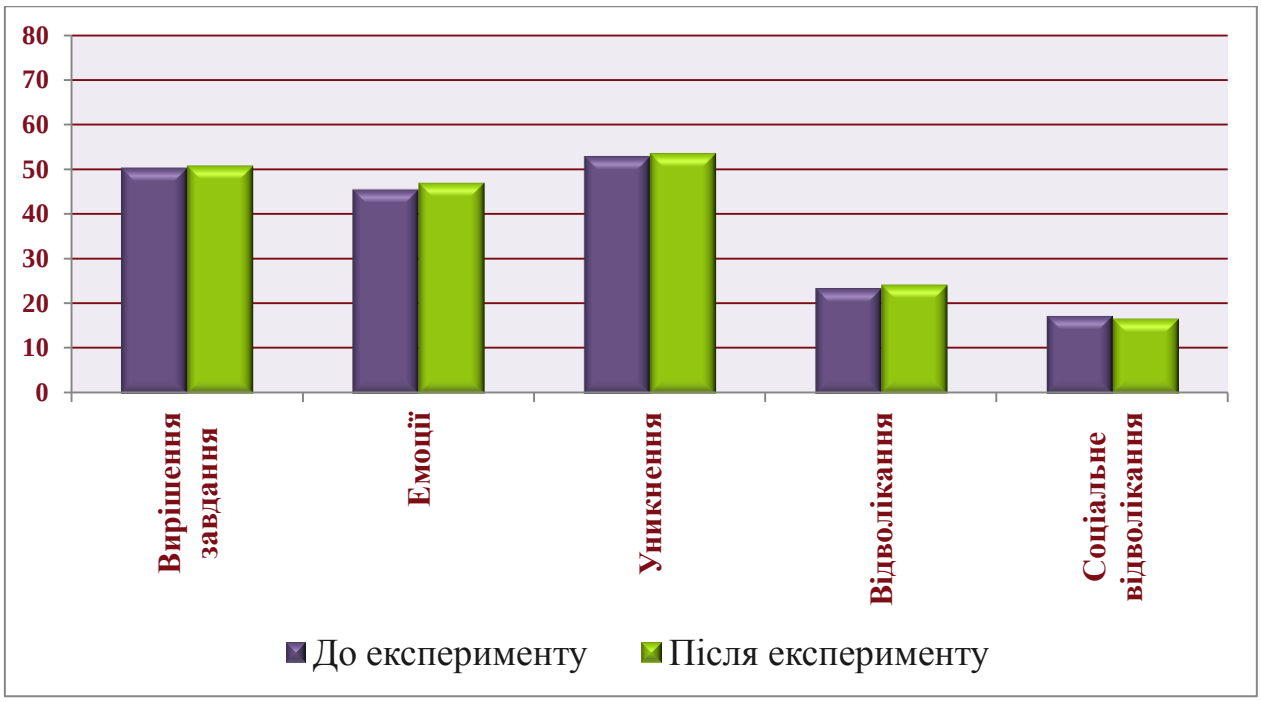

Рис. 3.4. Динаміка показників стратегій копінг-поведінки підлітків експериментальної групи, за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях».

У підлітків контрольної групи за період проведення формувального експерименту теж сталися певні зрушення у використанні стратегій подолання кризових ситуацій, проте вони не досягають рівня статистичної значущості. Це дає підстави зробити висновок, що запропонована корекційна програма сприяє розвитку здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій. Участь підлітків у тренінгових заняттях сприяла усвідомленню ними деструктивних способів власної поведінки в кризових ситуаціях, розумінню того, що вони виконують захисну функцію і перешкоджають реальному розв'язанню проблем. Водночас учасники тренінгу оволоділи новими стратегіями копінг-поведінки, які забезпечують збереження позитивної самооцінки і дозволяють конструктивно долати кризові ситуації.

3.3. Рекомендації щодо формування у підлітків здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій

На основі отриманих даних ми можемо дати наступні рекомендації щодо розвитку здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Шкільний психолог має приділяти важливу увагу формуванню та корекції копінг-стратегій підлітків з різним рівнем самооцінки.

У процесі розвитку конструктивних копінг-стратегій підлітків доцільно виділяти два етапи:

– діагностичний етап, що включає в себе визначення особистісних особливостей самооцінки та копінг-поведінки підлітка, а також отримання інформації про положення дитини в колективі, про характер сімейних взаємостосунків, про склад сім'ї, про його захоплення і здібності, про його друзів та інші можливі референтних групах;

– інформаційно-просвітницький етап, який полягає в розширенні компетенції підлітка в галузі способів подолання стресових ситуацій:необхідно пояснити підліткам, що конструктивні, адаптивні копінг-стратегії передбачають:

• збалансованість відповідних для підліткового віку копінг-стратегій з переважанням активних і спрямованих на пошук соціальної підтримки стратегій;

• Переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдачі, готовність до активного протистояння середовищу і усвідомлена спрямованість копінг-стратегії на джерело стресу.

Важливо звернути увагу підлітків на те, що існують два основних рівні категоризації важких життєвих ситуацій: «легко переборні» і «важко переборні». При цьому «легкість» і «важкість» обумовлені різними факторами, індивідуальними для кожного суб’єкта.Наприклад, «легкість» може бути пов'язана з тим, що суб'єкт відводить собі активну роль в ряді ситуацій, здатний сам змінити їх, змінивши своє ставлення до ситуацій.

«Трудність» може бути опосередкована тим, що ситуація переживається як «переломний момент» в житті, може викликати порушення психіки. Якщо ситуація визначається як, легко переборна, з якої суб'єкт може впоратися, яка не викликає сильних переживань, то, найімовірніше, стане суб'єкт здійснювати конструктивні копінг-стратегії. Якщо ж ситуація виявиться на «протилежному полюсі», тобто буде визначатися як важко переборна, що викликає сильні переживання, тоді копінг-поведінка буде неконструктивною або буде відсутня зовсім.

У процесі підготовки підлітків до конструктивного подолання кризових ситуаційдоцільно використовувати тренінг особистісного зростання росту з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою. Формування копінг-стратегій у процесі тренінгу може здійснюватися у досить короткі терміни.

Корекційно-розвиваюча робота повинна носити випереджаючий характер. При розробці стратегії такої роботи не можна обмежуватися сьогочасними потребами, а необхідно орієнтуватися на перспективи розвиткупідлітків. Тому специфіка конкретних завдань і форми проведення роботи з розвитку стратегій копінг-поведінки залежать від конкретних умов.

Для оптимального розвитку усвідомлених способів подолання важких життєвих ситуацій необхідне створення відповідної інтерпсихічної ситуації, що характеризується наявністю оточення, здатного надавати соціальну підтримку підліткам. Позитивна Я-концепція – один з найважливіших копінг-ресурсів особистості підлітків. Психологічними факторами резистентності підлітків є позитивний емоційний фон партнерів по комунікації, позитивний образ свого тіла, адекватні позитивні сімейні, соціальні та сексуальні відносини, стійкий рівень моральної самосвідомості, що визначили прагнення, суб'єктивні відчуття контролю над середовищем і високу здатність пристосування до неї, сформованість реального та ідеального

компонентів самооцінки, помірні розбіжності між ними, сприяють зростанню самосвідомості.

Таким чином, робота по формуванню конструктивних копінг-стратегій підлітків повинна торкнутися всіх сфер їх життя, – в тому числі і сім'ї.В сім'ї для підлітка значущими факторами є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує під помірним контролем його дій та помірною опікою з тенденцією до розвитку самостійності й уміння брати відповідальність за своє власне життя. Батькам важливо пам'ятати, що адекватну самооцінку дитини і підлітка може формувати правильне використання методів похвали і критики. Похвала може принести користь дитині, збільшити його впевненість у своїх силах, сформувати адекватну самооцінку, якщо батьки хвалять дитину щиро; висловлюють схвалення не тільки на словах, але і невербальними засобами; хвалять за конкретні дії, зусилля, ініціативу; і не порівнюють при цьому дитину з іншими дітьми. Для наслідків цієї моделі характерне збалансоване використання відповідних в даному віці копінг-стратегій з переважанням активних стратегій, спрямованих на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач, готовність до активного протистояння середовищу.

Тому ми вважаємо актуальним включити в рекомендації для батьків ряд практичних правил «корисної критики».

- Золота пропорція виховання. Людині важко погодитися з критикою у власну адресу, якщо у неї немає твердої впевненості в тому, що вона «хороша», що вона потрібна і важлива для близьких людей, тобто якщо у людини не задоволені базові психологічні потреби: в безпеці, забезпеченості і стабільності, любові, почутті приналежності, в самоповазі та повазі іншими. Золота пропорція виховання вказує на співвідношення схвалення і критики у зверненнях до дитини. Це «співвідношення 4:1»: чотири знаки схвалення на кожне критичне зауваження. У цьому випадку інформація, закладена в

критичному висловлюванні, цілком можливо, буде сприйнята дитиною і використана нею у своєму розвитку.

- Поділ критики і почуттів. Розділіть критику і вираження власних почуттів. Корисна критика завжди спокійна. Якщо ви відчуваєте роздратування, образу, злість, страх, тривогу, вам не вдасться приховати свої почуття, вони обов'язково прорвуться в самий невідповідний момент.

- Доброзичлива критика. Ваша критика буде корисною, якщо зауваження будуть говорити про вашу любов і повагу до дитини.

- Критика вчинків. Корисна критика стосується вчинків і дій дитини, але не її особистості.

- Конкретна критика. Корисна критика включає в себе конкретні ваші побажання. Вкажіть дітям конкретно, що саме не подобається вам у їхніх діях, переконайтеся, що вони вас розуміють.

- Творча критика. Корисна критика включає в себе не тільки те, що вас не задовольняє, але і те, що ви хочете від дитини. Зробіть емоційний акцент на другому.

- Аргументована критика. Корисна критика включає в себе пояснення переваг бажаної поведінки.

Підліток, який має розвинені особистісні та середовищні ресурси, а також поведінкові навички вирішення проблем, виявляється більш захищеним перед обличчям життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

Особистісний розвиток дітей у підлітковому віці суттєвою мірою залежить від їх здатності конструктивно реагувати на кризові ситуації, уникаючи непродуктивних механізмів психологічного захисту. У цьому контексті важливого значення набуває вивчення особливостей і стратегій копінг-поведінки, які використовуються підлітками у процесі подолання кризових ситуацій у різних сферах життєдіяльності.

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано, що копінг-поведінка являє собою комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на подолання зовнішніх або внутрішніх перешкод, що оцінюються особистістю як напружені і перевищують її адаптивні можливості. Копінг-поведінка визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і має на меті розв'язання реальної проблеми або її емоційне переживання, коректування самооцінки або регулювання взаємин з людьми. Аналіз і порівняння різних підходів до класифікації типів поведінки особистості в кризових ситуаціях дає підстави визначити декілька критеріїв диференціації стратегій копінг-поведінки: спрямованість (розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації); сфера прояву (поведінкова, когнітивна, емоційна); адаптивні можливості (адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні).

Узагальнення психологічних досліджень дає підстави визначити три базисні копінг-стратегії: копінг-стратегія розв'язання проблем (комплекс навичок для ефективного управління щоденними проблемними ситуаціями), копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (захист людини, що приводить до думки, що його люблять і про нього піклуються, цінують, і що він є членом емоційної мережі і має з нею взаємні зобов'язання) і копінг-стратегія уникнення (визначає тенденцію уникнення стресової напруги шляхом редукції). До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем»,

як базисну копінг-стратегію і стратегію «пошук соціальної підтримки». До пасивної копінг-поведінки належить стратегія «уникнення». Механізми подолання емоційного стресу у підлітків визначають розвиток і формування різних варіантів поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації індивіда.

2. Емпіричне вивчення особливостей реагування підлітків на кризові ситуації дало змогу виявити низку тенденцій у застосуванні ними адаптивних і неадаптивних стратегій копінг-поведінки у кризових ситуаціях. З'ясовано, що для учнів підліткового віку характерним є застосування таких конструктивних копінг-стратегій, як самоконтроль, пошук вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Водночас результати, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана, Д.Ф.Ендлера та ін., свідчать, що значна частина підлітків вдається до таких стратегій копінг-поведінки, як уникнення та соціальне відволікання.

Виявлені особливості реагування підлітків на кризові ситуації у різних сферах життєдіяльності (сім'я, взаємини з однолітками, взаємини із значущими дорослими, навчальна діяльність, здоров'я): частка адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій залишається незмінною для молодшої і старшої вікових підгруп підлітків; неадаптивні способи реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючись місцем частково адаптивним стратегіям; найчастіше адаптивні стратегії копінг-поведінки застосовуються підлітками у сфері сімейних відносин; найменш варіативними є способи подолання кризових ситуацій, пов'язаних із здоров'ям.

3. Результати проведеного дослідження свідчать, що як у молодшому, так і у старшому підлітковому віці домінуючими стратегіями подолання кризових ситуацій у різних сферах життєдіяльності є: пошук розв'язку проблеми, пошук соціальної підтримки, заперечення проблеми, збереження обличчя, відволікання уваги, втеча від реальності. Найменш часто використовуються такі стратегії копінг-поведінки, як: переосмислення ситуації, пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка. Збіднений

репертуар способів поведінкового, емоційного і когнітивного реагування підлітків на кризові ситуації, а також недостатнє володіння способами конструктивного виходу із них призводить до загострення внутрішньоособистісних конфліктів, активізації дезадаптивних механізмів психологічного захисту і формування відхилень у поведінці.

4. В ході емпіричного дослідження було встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків та частотою застосування різних стратегій копінг-поведінки. Глобальна самооцінка підлітків (за Будассі) прямо пов'язана з використанням копінг-стратегії соціальної підтримки таким чином, що чим вищий рівень самооцінки особистості підлітка, тим частіше він вдається до пошуку соціальної підтримки, отримуючи відчуття власної цінності. Глобальна самооцінка підлітків негативно взаємопов'язана з копінг-стратегією уникнення:чим нижча самооцінка, чим характерніше неприйняття себе і невпевненість у собі, тимпідліток більш схильний до використання стратегії уникнення (уникнення стресових думок або ситуацій на поведінковому і когнітивному рівні). Проведене дослідження показало, що позитивна і адекватна самооцінка є психологічним фоном для реалізації копінг-стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем.

5. Експериментально доведено, що розвиток здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій можливий на основі впровадження розробленої профілактично-корекційної програми, що складається з діагностичного-рефлексивного й тренувального етапів і забезпечує критичний аналіз підлітками власної поведінки в кризових ситуаціях та оволодіння адаптивними копінг-стратегіями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Е.В. Личностные детерминанты неконструктивного совладающего поведения у подростков/ Психология совладающего поведения. Материалы междунар. науч.-практ. конф./отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома :КгУ им. Н. а. Некрасова, 2007. – С. 24-28.

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях; переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Анцыферова Л.И. // Психологический журнал. – 1994. – Том 15 . – №1. –С.3-17.

3. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей / В.П. Балакирев // Журнал практического психолога. – М., 1996. – №1. – С. 6- 23.

4. Бекетова И.И. Формирование психологической устойчивости подростков к кризисным ситуаціям / И.И. Бекетова // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы. – Пятигорск: ПГЛУ, 2000. – С.28-30.

5. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т. 2, № 4. – С. 64-74.

6. Божович Л.И. Психологические особенности развития личности подростка / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1990. –127 с.

7. Бурлачук Л.Ф., Психологія життєвих ситуацій / Л.Ф. Бурлачук, Є.Ю. Коржова. – М.: Наука, 1998. – 412 С.

8. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа – 2001. – №4. – С.12 -20.

9. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собрание сочинений : В 6 т. – М., 1984 (б) – Т.4 – С. 244 – 269.

10. Волкова А.Н. Психолого-педгогическая поддержка детей суицидентов / А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998.– №2 – С. 36-43.

11. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб., 2003. – 268 с.

12. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.В. Драгунова // Вопросы психологии. – 1972. – №2. – С. 51-63.

13. Ельконін Б.Д. Введення в психологію розвитку / Б.Д. Ельконін. – М.: Освіта, 1994. – 167 с.

14. Источник копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер Д.А. Джеймс М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. –с. 442-444.

15. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія / О.М.Кокун. –К.: Міленіум, 2004. – 265 с

16. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. – СПб.:Изд-во СПбГУ 2006г. 382 с.

17. Леонтьєв Д.А. Нарис психології особистості / Д.А. Леонтьєв. – М.: Сенс, 1993. –С. 126.

18. Либина А.В. Совладающий интеллект. Человек в сложной жизненной ситуации. – М.:Эксмо, 2008. – 400 с.

19. Литовченко Н.Ф., Здоровець Т.Г. Психокорекція депресії у підлітковому віці / Н.Ф. Литовченко, Т.Г. Здоровець // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 4. – С.40-50.

20. Маслоу А. Психологія буття / А. Маслоу. – М.: Знання, 2003. –435С.

21. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии / 1998, том 1, вып. 2. С.

22. Налчаджян А.А. Личность. Групповая социализация и психическая адаптация / А.А. Налчаджян.– Ереван : Изд-во АН АрмССР, 1985. – 263 с.

23. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С.20-30.

24. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – С-Пб., 2001: «Речь». – 244 с.

25. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В. Овчарова. – М., 200. – С. 331-345.

26. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 1994. – №1. – с. 61-69.

27. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров.–М. : PerSe, 2005. – 350 с.

28. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход./ Н.В.Родина. Матеріалив сеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». – К.: Либідь, 2006. – С 98-104.

29. Сирота Н.А. Копінг-поведінка у підлітковомувіці / Н.А. Сирота. – СПб.: Пітер, 1994. –283 С.

30. Титаренко Т.М. Жизненный мир личности: этапы становления / Т.М. Титаренко // Философская и социологическая мысль, 1991. – №1.

31. Тишкова М. Дослідження стійкостідітей і підлітків у важких ситуаціях / М. Тишкова // Питання психології. 1987. – № 1. – С. 27-34.

32. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни / Е.Н. Туманова. – Саратов, 2002. – 156 с.

33. Чиркина Р.В., Проблемы психодиагностики и психотерапии в учреждениях дополнительного образования / Р.В. Чиркина, Л.Е. Федкулина // Вопросы практической психологии. – 1996. – Вып. VIL. – С.67-71.

34. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дисс. докт.мед.наук. / Ялтонский В. М. – СПб., 1995. – 396 с.

35. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – V. 56. – P. 267-283.

36. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. – N.Y., Academic Press, 1977. –457p.

37. Hobfoll S.E. (1996). Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. – California: Brooks / Cole Publishing Co.

38. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N.Y., 1984. – 266 p.

39. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. — 1984. –Vol.12.-P. 5-25.

40. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation N.-Y., 1974

41. Pearlin L.I., Schooler C, (1978). The structure of coping / L.I. Pearlin, C. Schooler // The journal of health and social behavior. Vol. 19. №. 1. P. 2-21.

42. Seligman M.E. (1995). The Optimistic Child. NSW: Random House Australia.

Додатки

Додаток А

КОПИНГ-ТЕСТ (Р. ЛАЗАРУС)

П.І._____Вік_____Клас _____Дата____,___,_____

Инструкция к тесту:

Вам предлагаются 50 утверждений, описывающих ваше поведение в трудной жизненной ситуации. Оцените как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

Оказавшись в трудной ситуации, я ...	**никогда**	**редко**	**иногда**	**часто**
... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
... надеялся на чудо	0	1	2	3
... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
... спал больше обычного	0	1	2	3
... срывал свою досаду на тех, кто	0	1	2	3

навлек на меня проблемы				
... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
... пытался забыть все это	0	1	2	3
... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
... составлял план действии	0	1	2	3
... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
... рисковал напропалую	0	1	2	3
... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
... отказывался воспринимать это	0	1	2	3

слишком серьезно				
... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
... вымещал это на других людях	0	1	2	3
... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
... что-то менял в себе	0	1	2	3
... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
... молился	0	1	2	3
.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Додаток Б

МЕТОДИКА «КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ»

(С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированныйвариант Т.А.Крюковой)

Инструкция: Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто вы ведетесебя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

Бланк ответов

№	**Частотность использования заданных типов поведения** ***Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях***	**Никогда**	**Редко**	**Иногда**	**Чаще всего**	**Очень часто**
1.	Стараюсь тщательно распределить свое время					
2.	Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить					
3.	Думаючем-то хорошем, что было в моей жизни					
4.	Стараюсь быть на людях.					
5.	Виню себя за нерешительность					
6.	Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации					
7.	Погружаюсь в свою боль и страдания.					
8.	Виню себя за то, что оказался в данной ситуации					
9.	Хожу по магазинам, ничего не покупая.					
10.	Думаю о том, что для меня самое главное.					
11.	Стараюсь больше спать.					
12.	Балую себя любимой едой					
13.	Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14.	Испытываю нервное напряжение.					

15.	Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.					
16.	Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17.	Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.					
18.	Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19.	Испытываю эмоциональный шок.					
20.	Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21.	Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22.	Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					
23.	Иду на вечеринку					
24.	Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25.	Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26.	Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27.	Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28.	Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					
29.	Иду в гости к другу.					
30.	Беспокоюсь о том, что я буду делать					
31.	Провожу время с дорогим человеком.					
32.	Иду на прогулку.					
33.	Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34.	Сосредотачиваюсь на своих общих недостатках					
35.	Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36.	Анализирую проблемы, прежде, чем реагировать на нее.					
37.	Звоню другу.					
38.	Испытываю раздражение.					
39.	Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40.	Смотрю кинофильм.					
41.	Контролирую ситуацию.					
42.	Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					

43.	Разрабатываю несколько различных решений проблем.					
44.	Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45.	Отыгрываюсь на других.					
46.	Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					
47.	Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48.	Смотрю телевизор.					

Додаток В

Стимульный материал методики «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан».

Инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др.

Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее.

Вам предлагаются семь таких линий.

Они обозначают:

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени».

Додаток Г

Бланк методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

Утверждение	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.			
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.			
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.			
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.			
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.			
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.			
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.			
17. Обдумываю про себя план действий.			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.			
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.			
21. Избегаю общения с людьми.			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.			
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать			

проблему.			
24. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию.			
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.			
26. Сплю больше обычного.			
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.			
28. Представляю себя героем книг или кино.			
29. Пытаюсь решить проблему.			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.			
31. Принимаю помощь от друга или родственника.			
32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.			

Додаток Д

Стимульный материал теста «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» по С.А. Будасси

Аккуратность Беспечность Вдумчивость Вспыльчивость Восприимчивость Гордость Грусть Заботливость Завистливость Застенчивость Злопамятность Искренность Изысканность Капризность Легковерие Медлительность Мнительность Мстительность Настойчивость Сдержанность Стыдливость Трусость Упорство Энтузиазм Холодность	Нежность Непринужденность Нервозность Нерешительность Несдержанность Обаяние Обидчивость Осторожность Отзывчивость Педантичность Подвижность Подозрительность Принципиальность Поэтичность Презрительность Радушие Развязанность Рассудочность Решительность Самозабвение Сострадательность Терпеливость Увлекаемость Уступчивость

Додаток Е

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Мета програми— формування впідлітків адаптивних стратегій поведінки, які сприяють підтриманню позитивної самооцінки і дозволяють ефективно долати критичні ситуації в різних сферах життєдіяльності.

Завдання:

– створення умов для формування довірливих, доброзичливих відносин, атмосфери порозуміння і активної участі в роботі групи;

– інформування підлітків про причини і наслідки різних форм відхилень у поведінці;

– з'ясування сутності девіантної поведінки як ілюзорного способу розв’язання проблем – їх псевдоподолання, що веде до саморуйнування особистості, дезадаптує її;

– формування впідлітків мотивації розвитку своєї особистості шляхом усвідомлення своїх внутрішніх переживань і причин, які їх викликають, з подальшим емоційним відреагуванням;

– формування впідлітків активних поведінкових стратегій переживання та подолання життєвих труднощів.

Очікувані результати:

1. Зняття у підлітків песимістичної установки, тривожності, психологічного дискомфорту.

2. Мотивування підлітків на звернення до себе, до свого внутрішнього «Я».

3. Розвиток у підлітків прагнення до позитивного світобачення і світовідчуття.

4. Формування толерантності до себе і до навколишніх людей.

5. Розвиток механізму когнітивного оцінювання життєвих проблем.

6. Формування у підлітків конструктивних стратегій поведінки в кризових ситуаціях і уміння справлятися з негативними емоційними переживаннями.

Особливість програми полягає в тому, що її можна диференціювати залежно від індивідуально-психологічних особливостейпідлітків. Диференціація може проводитися або всередині певної корективальної сфери (приділяється більше уваги якійсь одній групі емоційних станів, одній стратегії поведінки), або між сферами — акцент робиться на розвитку емоційної, поведінкової або когнітивної сфери.

Тематичний план групових занять з підлітками.

І. Рефлексивний блок.

Мета — корекція емоційної сферипідлітків.

Група І.Пізнання (сприйняття) себе і відносин з навколишнім світом.

Мета:відреагування емоцій, пов'язаних із ставленням до себе; рефлексія індивідуальних потреб і відносин з іншими людьми.

Заняття 1

Підготовка. Вправи з кольорами: використовуючи кольори, які найбільш і найменш подобаються в даний момент, спробуйте зобразити ними різні форми, лінії і дослідіть їх смислові значення.

Виконання теми. Вправа-знайомство: представте себе групі, не вдаючись до слів і користуючись тільки малюнком. Використовуючи лист ватману, намалюйте плакат, що ілюструє ваш спосіб життя; у малюнку відобразіть

свої інтереси, цінності, сім'ю, друзів, рід занять. Зобразіть за допомогою квітів, форм і ліній особливості свого світовідчуття.

Заняття 2

Підготовка. Вправи з кольорами: виберіть кольори, що відображають особливості вашого характеру або стану, і спробуйте, зображаючи ними різні лінії і форми, досліджувати їх смислові значення.

Виконання теми. «Автопортрет»: намалюйте своє реалістичне зображення; намалюйте, як вам хотілося б, щоб вас сприймали; зобразіть, як вас бачить ваш друг і недруг.

«Метафоричний автопортрет»: намалюйте себе у вигляді якого-небудь предмету або тварини (можна зобразити фон). Після створення образу розкажіть про нього від першої особи. Намалюйте, яким предметом або твариною вам хотілося б бути. Зобразіть себе у вигляді предмету, що відображає ваш стан у даний момент.

Зобразіть себе у вигляді рослини на тому або іншому етапі її розвитку.

Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з уявним процесом зростання рослини.

Заняття 3

Підготовка. Вправи з кольорами: виберіть кольори, «нейтралізуючі» ваші негативні переживання, і, використовуючи їх, створіть який-небудь образ.

Виконання теми. «Грані мого Я»: зобразіть себе в центрі аркуша і розмістіть навколо образи, що відображають різні грані вашої особистості.

Зверніть особливу увагу на розташування образів, їх розмір. Розмістіть навколо себе предмети і людей, що відображають ваші взаємини.

Зобразіть себе у вигляді співтовариства різних персонажів, що відображають різні сторони (грані) вашого «Я». Намалюйте чотири «Я»: 1) реальне, 2) те, як мене бачать інші (соціальне), 3) ідеальне — те, яким хочу бути, 4) майбутнє.

Заняття 4

Підготовка. Вправи з кольорами: використовуючи два кольори (приємний і неприємний для вас), створіть який-небудь образ і складіть про нього розповідь.

Виконання теми. «Хороше і погане»: зобразіть те, що у вас є хорошого і поганого; що вам в собі подобається і не подобається; свої достоїнства і недоліки. Зобразіть ідеальне і реальне «Я», включаючи їх позитивні і негативні сторони. Зобразіть позитивне «Я» і негативне «Я»; складіть розмову між ними.

Заняття 5

Підготовка. Вправи з кольорами: створіть два малюнки: один — з кольорів, приємних вам, інший — з неприємних, а потім порівняйте обидва малюнки.

Придумайте розмову між ними.

Виконання теми. Мої секрети: зобразіть себе наодинці і на людях; в абстрактно-символічній формі намалюйте, що ви відчували, коли були одні і в оточенні людей. Зобразіть своє соціальне «Я» і приватне «Я» — те, яке ніхто ніколи або майже ніколи не бачив і не побачить; намалюйте маску самого себе, що зображає вас в стані: а) тривоги, б) туги, печалі, відчаю, в) напруги, г) веселому, піднесеному настрої. Придумайте історію, в якій ці стани виступають у ролі дійових осіб.

Заняття 6

Підготовка. «Вирізані форми»: накресліть яку-небудь фігуру, потім виріжте її і створіть на ній зображення. Придумайте розповідь про те, що відчуває; що думає; що хоче і що може ваша фігура.

Виконання теми. «Бажання»: зобразіть реалістично або абстрактно декілька ваших бажань: що ви хочете, що є для вас привабливим; що ви хотіли б уміти; яким ви хотіли б бути; намалюйте, де б вам хотілося зараз знаходитися; намалюйте те, з чим пов'язані ваші надії; уявіть, що ви переправляєтеся через річку; намалюйте те, що знаходиться на іншому березі;уявіть, що ви — підростаюча рослина; зобразіть пейзаж, що оточує вас;

зобразіть себе в безпечному, приємному місці, а також людей, тварин або предмети, які знаходяться поряд з вами.

***Група* 2.** Я і моє життя.

Мета **–** осмислення себе в контексті власного життя; у контексті психологічного часу особистості, що включає психологічне минуле, сьогодення і майбутнє.

Заняття 7

Підготовка. «Права і ліва рука»: виберіть різні кольори для правої і лівої руки. Закривши очі, намалюйте карлючки двома руками; розплющивши очі, сформуйте образи і опишіть їх. Поясніть вибрані вами кольори.

Виконання теми. «Спогади дитинства»: проілюструйте один із своїх найбільш ранніх або найбільш яскравих дитячих спогадів. Зобразіть по одній з найщасливіших і нещасливіших подій свого дитинства (або декілька пов'язаних одна з одною подій). Намалюйте в абстрактній формі своє дитинство і розфарбуйте його яким-небудь кольором. Зобразіть те, що вам забороняли або не давали робити в дитинстві. Позначте переживання, які у вас виникали, яким-небудь кольором. Зобразіть один з найбільш ранніх спогадів, пов'язаних з розставанням або розлукою. Яке відношення воно може мати до ситуацій, пов'язаних з розставанням зараз?

Заняття 8

Підготовка. «Карлючки»: закривши очі, розмашистими рухами рук створіть карлючки. Подивившись на отримане зображення з різних сторін, спробуйте знайти в ньому образ і розвинути його.

Виконання теми. «Лінія життя»: зобразіть своє життя у вигляді лінії або шляху на місцевості. Позначте символами або словами найбільш значущі події (групу подій) свого життя.

Зобразіть життєвий шлях у вигляді лабіринту або спіралі з позначеннями, які повинні включати минулий, теперішній і майбутній періоди життя.

Розфарбуйте своє минуле, сьогодення і майбутнє в різні кольори, залежно від характеру подій, які в них відбувалися.

«Огляд життєвого шляху»: намалюйте сцени, пов'язані з найбільш яскравими спогадами вашого життя.

Намалюйте сцени зі свого минулого (дитинства) і теперішнього періоду життя.

Розфарбуйте своє минуле і сьогодення в який-небудь колір. З чим пов'язаний вибір вами кольорів?Намалюйте сцени, пов'язані з хорошими і поганими спогадами, і розфарбуйте їх в який-небудь колір.

Намалюйте сцени, пов'язані з найбільш важливими подіями вашого життя.

Намалюйте сцени, пов'язані з «сильними» відчуттями, які ви відчували у минулому: самота, покинутість; сильна внутрішня напруга; туга, пригніченість; страх, побоювання. Кожне відчуття позначте певним кольором і поясніть його вибір. Виберіть колір, який нейтралізує ваші негативні переживання. Зобразіть людей (вчителів, друзів, знайомих), з якими у вас пов'язані «незавершені» справи або яким ви не встигли сказати і зробити те, що хотіли б сказати і зробити.

Заняття 9

Підготовка. «Карлючки»: вільним рухом руки намалюйте складний «клубок» ліній. Знайдіть в карлючках який-небудь образ і складіть про нього розповідь.

Виконання теми. «Минуле, сьогодення і майбутнє». Створіть три малюнки, що зображають вас у минулому, сьогоденні і майбутньому.

Намалюйте те, що найбільш важливе для вас в сьогоденні, минулому і майбутньому.

Намалюйте негативні і позитивні моменти вашого майбутнього.

Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямів подальшого руху; кожен напрям розфарбуйте певним кольором.

Зобразіть важкі, критичні ситуації вашого минулого, сьогодення і майбутнього. Яким-небудь кольором позначте емоції, які ви відчували,

поясніть ваш вибір кольору. Намалюйте, звідки ви прийшли, де знаходитеся і куди рухаєтеся.

Намалюйте ваші втрати у минулому, те, що ви придбали в сьогоденні, і те, що ви можете придбати в майбутньому. З яким кольором це асоціюється? Зобразіть людей, найбільш значущих для вас у минулому і сьогоденні.

Група 3. Переживання критичних (важких) ситуацій.

Мета – вираження почуттів, пов'язаних з критичними ситуаціями і їх подоланням.

Заняття 10

Індивідуальна робота — зображення критичної ситуації, що служить виявленню почуттів, пов'язаних з нею, і визначенню можливих варіантів її вирішення.

Підготовка. «Карлючки»: використовуючи різні кольори, намалюйте карлючки.

Постарайтеся виразити в словах свої відчуття і асоціації, що з'являються під час малювання.

Виконання теми. «Проблеми»: зобразіть найбільш значущу для вас проблему або ту, яка має стійкий характер.

Зобразіть ті вигоди, з якими можуть бути пов'язані ці проблеми.

Виберіть колір і зобразіть ваші відчуття, пов'язані з проблемою.

Заняття 11

Підготовка. «Плями»: використовуючи відбитки фарби на папері (отримані за допомогою пензля або руки), створіть образ і опишіть його. Кольором позначте, що ви відчували в процесі малювання.

Виконання теми. «Критична ситуація»: намалюйте критичну, важку для вас ситуацію у вигляді «розповіді в картинках», що виділяє стадії її розвитку і події, з яких вона складається.

Створіть маски учасникам критичної, важкої ситуації. Створіть композицію на одну з тем «Шторм», «Вибух», «Вогонь», «Чудовисько» для того, щоб дати вихід почуттям, пов'язаним з критичною, важкою ситуацією.

Заняття 12

Підготовка. Напишіть свої ініціали або автограф якомога більшим, а потім спробуйте знайти в контурах образ і розвинути його.

Виконання теми. «Втрати»: намалюйте образ або символ втрати (речі, людини, ситуації) або нереалізованого бажання.

Вибравши який-небудь колір, намалюйте, що ви відчували в ситуації втрати і в даний момент.

«Асоціації з кольорами»: намалюйте різними кольорами «радість», «спокій», «задоволеність». Це завдання використовується для зняття емоційної напруги.

Заняття 13

Підготовка. «Чорнильні плями і метелики»: крапніть чорнилом або рідкою фарбою на папір, складіть аркуш навпіл, а потім розгорніть. Перетворіть отримані плями в образи і складіть на їх основі розповідь.

Виконання теми. «Страхи»: зобразіть свій страх (або страхи), а також те, з чим він пов'язаний.

Уявіть, що ви ховаєтеся. Де і від кого? Намалюйте цю ситуацію.

Намалюйте себе таким, що загубився в дикому лісі.

Уявіть незнайомі двері або ворота. Намалюйте, що або хто знаходиться за ними.

Заняття 14

Парна робота — невербальна взаємодія, що здійснюється в процесі образотворчої роботи, здатна генерувати конфлікти, які потім обговорюються.

Підготовка. «Розмова»: кожен учасник групи вибирає для себе колір і підбирає партнера, орієнтуючись на його колір. Потім пари зображають «розмову» квітів на одному листі паперу. Кожен прагне вести свою лінію паралельно лінії партнера або продовжуючи її.

Заздалегідь розподіливши кольори, використовуйте різні форми і плями у відповідь на форми і плями, використовувані партнером. Спробуйте імітувати емоційно забарвлену розмову (суперечка, конфлікт).

Виконання теми. «Критична ситуація (проблема) і її вирішення»: один підліток зображає проблему на одній половині аркуша, інший — на другій половині.

Намалюйте почуття, які виникали у вас і вашого партнера. «Небезпечна подорож»: один малює шлях з перешкодами, інший — способи їх подолання.

Намалюйте і позначте кольором почуття і переживання, які у вас виникали при зустрічі з перешкодою, в процесі її подолання і після того, як ви її подолали.

Заняття 15

Групова робота — дає можливість спостереження за груповими ролями і їх динамікою, що дозволяє виявити конфлікт і знайти підходи до його розв'язання як у процесі роботи, так і під час її обговорення.

Підготовка. «Малюнок на вологому папері»: на вологий папір нанесіть кистю або розбризкайте водорозчинні фарби. Зверніть увагу на змішування кольорів і свої почуття, пов'язані з цим.

Користуючись фломастером (олівцем), обведіть або з'єднайте окремі кольорові плями і дайте їм назви.

Виконання теми. Малювання історій виникнення критичних ситуацій в підгрупах по 2-5 осіб з подальшою їх передачею іншій підгрупі, яка намагається визначити зміст малюнку, ролі окремих учасників, подій.

«Критична ситуація»: кожна підгрупа зображає задану психологом або вибрану самостійно критичну ситуацію і варіанти її розв'язання. Потім обговорюються погляди на цю ситуацію; те, як вона може вплинути або впливає на їхнє життя; обговорюються відмінності в оцінках даної проблеми.

«Інтерпретації»: кожен зображає яке-небудь почуття, пов'язане з переживанням критичної ситуації, і позначає його на звороті аркуша.

Після цього малюнки перемішуються і вибираються по одному для інтерпретації і порівняння з позначеннями на звороті аркуша.

II. ***Психодраматичний блок***

Мета: корекція дезадаптивних, неефективних способів подолання критичних ситуацій і вироблення адаптивних стратегій реагування на важкі, критичні ситуації у житті підлітків.

В якості тем для рольових ігор, що складають основний зміст психодраматичних сесій, доцільно використовувати три групи критичних ситуацій:

1. *Однолітки, друзі:*конфлікти, спори, будь-які «невдалі» відносини з друзями, однокласниками, після яких виникали неприємні переживання, а також необдумані вчинки і дії; конфліктні стосунки друзів (подруг) з вашими батьками, що викликають у вас почуття образи, незадоволеності, напруження, самотності, злості, розпачу, безвихідності.

2. *Сім'я:*конфлікти, сварки, напружені відносини між батьками, між батьками і родичами; напружені, конфліктні відносини з братом (сестрою); напружені, погані відносини з батьками.

3. *Школа:*напружені відносини між батьками і вчителями; конфлікти з вчителями, з педагогічним колективом і обслуговуючим персоналом школи;погані взаємини з однокласниками.

Загальною характеристикою під час опису кожної ситуації є те, що в ній у підлітків виникають стани, які свідчать про наявність психотравмуючого переживання, а також те, що для «виходу» з ситуації підлітки обирають непродуктивні стратегії поведінки: втечі з дому, вживання психоактивних речовин (алкоголю, наркотиків), здійснення протиправних дій, ауто- і гетероагресія.

Під час обговорення кожної сесії необхідно робити акцент на тому, що девіантна поведінка підлітків є наслідком неефективного подолання критичних ситуацій, їх псевдоподолання, а також на пошук нових альтернативних стратегій подолання труднощів без шкоди для особистісного розвитку.

Сценарій для рольових ігор не є жорстко детермінованим. Іноді він визначається самим підлітком, що виступає у ролі протагоніста по ходу

психодраматичної сесії. Для «розігріву» на початковому етапі психодраматичної сесії можна використовувати такі вправи:

«***Зустрілися дві істоти»:*** учасники отримують завдання придумати і показати сценку, як зустрілися дві істоти і чим це закінчилося. При цьому учасникам необхідно виконати одну умову: вони повинні представити кожну істоту без слів, тобто жестами, мімікою, типовими для цієї істоти звуками показати характерні її особливості. Потрібно також показати реакцію цих істот одна на одну.

«***Матрьошка»:*** використовується для полегшення самопрезентації підлітка і стимуляції у нього прагнення до самопізнання, саморозкриття.

Інструкція: «Вправа, яку ти зараз виконуватимеш (якщо захочеш), дає можливість краще дізнатися, хто ти такий і що ховається за твоєю зовнішньою оболонкою. Річ у тому, що в людині багато пластів. Верхній — це той образ,який людина демонструє світу. Цей образ видно всім. А ось нижні пласти приховані від сторонніх очей, а деколи і сама людина погано знайома з ними...

Я хочу, щоб ти на якийсь час уявив себе такою матрьошкою, мов би став нею. Спочатку потрібно описати себе таким, яким тебе бачать інші люди. Потім — відкрити матрьошку і знайти там прихований від сторонніх очей пласт і теж розповісти про нього. Потім ти знімеш з матрьошки ще одну оболонку і відкриєш наступний, глибший пласт... Будь ласка, розповідай про себе до тих пір, поки не дійдеш до таких частин свого «Я», які ти нікому не хочеш показувати».

Цей прийом допомагає уникнути дискомфорту і забезпечує підліткові, що виконує вправу, психологічну безпеку.

«***Межа»:*** учасники розташовуються попарно на відстані десяти кроків один від одного. Необхідно поволі просуватися назустріч один одному і постаратися вловити момент, коли буде неприємне подальше наближення до партнера, одночасно стежачи за тим, коли цей момент виникне у нього.

«***Психологічна дистанція»:*** зображення найближчого оточення підлітка (протагоніста) через відстань. При цьому психологічна дистанція визначається як оцінка відносин людини з конкретними людьми, представлена в зовнішніх кількісних (просторових) характеристиках.

Інструкція: «Ступінь близькості наших відносин з тією або іншою конкретною людиною може бути визначена за допомогою поняття «психологічна дистанція». Давайте спробуємо виразити близькість — дальність відносин один з одним через відстань у просторі». Доброволець повинен стати лицем до стіни, а решта всіх учасників розташовується за його спиною на такій відстані, яка символічно показує близькість їх відносин з ним. При цьому необхідно враховувати взаємне розташування один щодо одного. Потім ті, що стоять за спиною, повинні розійтися, запам'ятавши свої місця. Після цього доброволець повертається і розставляє учасників так, як, на його думку, вони повинні були стати.

На закінчення, проводячи обговорення виниклих переживань, слід подумати над такими питаннями: чи складно було прогнозувати розташування своїх товаришів? Чи відчували ви себе упевнено, коли розставляли їх по місцях? Чи спіткало вас розчарування, коли ви побачили, які місця вони зайняли самі? Або, навпаки, вас це обрадувало? Що вас здивувало в цій вправі? Що ви дізналися нового про себе і своїх товаришів?

«***Чарівний магазин»:*** учасникам необхідно уявити собі, що на сцені відкрита крамниця, де продаються чудові речі — любов, мужність, мудрість, пошана тощо. Добровольців просять вийти вперед і спробувати виміняти який-небудь товар. Режисер, що грає роль господаря крамниці, уточнює, скільки чого потрібно, від кого отриманий товар і у зв'язку з чим. Потім він просить що-небудь взамін. Розробка цієї теми приводить до того, що покупець починає краще розуміти мету своєї покупки і усвідомлювати наслідки своїх дій.

Під час тренінгу доцільно використовувати наступні психодраматичні техніки.

Обмін ролями: протагоніст (підліток) грає в психодрамі роль якої-небудь іншої ключової фігури, а допоміжне «Я» (інший підліток з групи) бере на себе роль протагоніста. В цьому випадку допоміжне «Я» стає об'єктом проекцій, тому при обміні ролями протагоніст дістає доступ до витісненої ним частини власної особистості, виражає витиснені потреби, бажання, приховані мотиви. Техніка використовується для того, щоб з іншої ролі підліток отримав необхідні йому поведінкові зразки або якості. Застосування техніки дозволяє пережити новий емоційний досвід і розширити поведінковий репертуар. З її допомогою можна управляти емоційною напругою розігруваної дії.

Дзеркало: підліток, промовець в ролі допоміжного «Я», повинен якомога точніше зімітувати поведінку протагоніста на сцені, тоді як протагоніст покидає місце дії. У цій техніці штучно створюється проекція для того, щоб підліток виявив ті аспекти своєї поведінки, а через них — бажання і почуття, які раніше відкидав, заперечував.

Проекція на майбутнє: ця техніка дозволяє розіграти можливий варіант розвитку подій (сцену з майбутнього). Застосування техніки дає можливість апробувати нові поведінкові стратегії, закріпити ті способи дії, які були освоєні в психодрамі.

Моделювання: демонстрація допоміжним «Я» альтернативних способів дії для того, щоб протагоніст знайшов прийнятний для себе зразок. Відбувається навчання підлітка новим поведінковим стратегіям.

Свічка: короткочасне, таке, що триває декілька хвилин перебування кожного учасника в ролі протагоніста.

Розмови за спиною: протагоніст сідає спиною до групи і слухає, як його обговорюють.