

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
« _____ » _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема: «Зв'язок самоствалення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків»

Виконавець: студентка групи ПС-406 Слинко Дар'я Вікторівна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології ФЛСК НАУ

Гірчук Олеся Василівна.

Нормоконтролер: Гірчук О.В.

Київ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Слинько Дар'ї Вікторівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків», затверджена наказом ректора № 477/ст від 05.05.2022 р.
2. Термін виконання роботи: з 23.05.2022 р. по 19.06.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – підлітки, 45 осіб, з них 21 дівчина, 24 хлопця; у дослідженні використані методики : «Дослідження самоствавлення (МДС)» С.Р. Панталеєва, Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена), критерія Колмогорова-Смірнова.
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми зв'язку самоствавлення з копінг – стратегіями у поведінці підлітків, а також психологічні особливості самоствавлення у підлітків; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 3
рисунок, 3 таблиці.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Січень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Січень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Лютий	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Лютий	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Березень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: 27 січня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олесь Гірчук
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання _____ Слинко Дар'я
(підпис керівника)

РЕФЕРАТ

У кваліфікаційній роботі представлено емпіричне дослідження яке спрямоване на встановлення зв'язку самоствалення з копінг – стратегіями у поведінці підлітків.

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок самоствалення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків»: 52 сторінки, 3 рисунки, 3 таблиці, 41 використане джерело, 2 додатки

САМОСТАВЛЕННЯ, САМОВІДНОШЕННЯ, КОПІНГ – СТРАТЕГІЇ, Я - КОНЦЕПЦІЯ

Об'єкт дослідження – самоствалення особистості

Предмет дослідження – зв'язок самоствалення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків.

Мета дослідження – встановити зв'язок самоствалення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні : «Дослідження самоствалення (МДС)» С.Р. Панталеєва, Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена), критерія Колмогорова-Смірнова.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при встановленні рівню сформованості психологічної структури самоствалення в підлітковому віці, також рекомендується використовувати результати для того щоб визначити психологічний рівень готовності вступу до соціального контакту . Результати емпіричного дослідження можуть бути використані психологом навчального закладу для розробки тренінгових програм для підлітків.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми зв'язку самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків	8
1.1. Самоствавлення як емоційно-ціннісний аспект розвитку самосвідомості особистості.....	8
1.2. Копінг-стратегія: суть, ресурсний підхід та класифікація	16
1.3. Психологічні особливості самоствавлення у підлітків.....	22
Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків	29
2.1. Організація дослідження, підбір психодіагностичних методик у аналізі проблеми зв'язку самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків.	29
2.2. Аналіз результатів дослідження зв'язку самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків	31
2.3. Рекомендації у використанні копінг-стратегіями у поведінці підлітків ..	37
ВИСНОВОК.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

У дипломній роботі представлено емпіричне дослідження яке спрямоване на встановлення зв'язку самоствалення з копінг – стратегіями у поведінці підлітків.

Актуальність дослідження. В даний час проблема копінг-стратегій стала особливо актуальна та активно розробляється за кордоном та в нашій країні. Активно змінюється соціальне середовище, в якому перебувають діти підліткового віку, воно несе у собі безліч загроз. Це змушує їх шукати нові моделі поведінки, необхідні для швидкої адаптації та подолання труднощів у нових ситуаціях.

Проблему самоствалення досліджували такі вчені, як Б. Ананьєв, І. Кон, О. Леонтєв, В.М'ясіщев, В. Столін, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе, І. Чеснокова, Д. Ельконін. Їхні праці зробили вагомий внесок у розробку основних теоретичних положень проблеми самоствалення особистості. Але на сьогоднішній день немає однозначного визначення поняття «самоствалення».

На сьогоднішній день особливу увагу приділяють вивченню зв'язку копінг-стратегій з емоційним станом особистості, її успішністю соціальної сфери, з якостями особистості. Серед базисних якостей особистості виділяють самоствалення, тобто. оцінку особистістю себе, своїх можливостей та здібностей, місця серед інших людей. Вона формується під впливом соціального оточення з раннього дитинства і відбивається на саморегуляції особи. Також, на наш погляд, дуже важливим є дослідження вікових особливостей копінг-стратегій, а саме – їх застосування в підлітковому віці.

Феномен самоствалення є об'єктом психологічного аналізу в роботах вітчизняних і зарубіжних вчених (Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, С. Р. Панталеєв, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. І. Чеснокова, Н. І. Сарджвеладзе). Найчастіше самоствалення вивчається в контексті досліджень Я-концепції та самооцінки особистості. Однак, незважаючи на достатню кількість робіт, присвячених дослідженню структурних і змістовних характеристик

самоствалення, нерозкритими виявляються особливості самоствалення у підлітковому віці. Саме тому дослідження зв'язку самоствалення з допінг-стратегіями є дуже важливим та актуальним.

Об'єкт дослідження – самоствалення особистості.

Предмет дослідження – зв'язок самоствалення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків.

Мета дослідження – встановити зв'язок самоствалення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків.

Завдання:

1. Проаналізувати феномен самоствалення як емоційно-ціннісний аспект розвитку самосвідомості особистості
2. Визначити копінг-стратегію та психологічні особливості самоствалення у підлітків;
3. Встановити зв'язок копінг-стратегій та самоствалення в поведінці підлітків;
4. Надати рекомендації у використанні копінг-стратегіями у поведінці підлітків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, психодіагностичний метод, методи статистичної обробки даних.

Психодіагностичні методики:

1. Методика дослідження самоствалення (МДС) С.Р. Панталеєва;
2. Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса;

Методи математичної статистики: критерій Колмогорова – Смірнова, кореляційний аналіз.

Вибірка – учні 9-тих класів – 45 осіб, з них 21 дівчина, 24 хлопця, віком 14-15 років.

Практичне значення: отримані результати можна використовувати у практичній роботі психолога при розробці тренінгових програм для підлітків.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ПОВЕДІНЦІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Самоставлення як емоційно-ціннісний аспект розвитку самосвідомості особистості

В даний час самоставлення є для психології традиційним об'єктом дослідження та не зникає з її поля зору з часів У. Джеймса (виняток становлять лише 20-40-ті роки ХХ століття) [10]. У сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення такого феномену як ставлення людини до себе, незважаючи на те, що вона активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Аналіз робіт, присвячених вивченню ставлення людини до себе, дозволяє говорити про велику різноманітність використовуваних для опису його змісту психологічних категорій. Можна, назвати такі поняття як узагальнена самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно ціннісне ставлення до себе, власне самовідношення, самовпевненість, почуття власної гідності, самозадоволення, аутосимпатія, самоцінність та ін. Відсутність чіткої термінології призвела до того, що значення термінів, що використовуються більшістю авторів не розлучаються, вони найчастіше використовуються як синоніми [10].

До найбільш уживаних категорій, що розкривають сутність ставлення людини до себе, можна віднести чотири: «загальна» або «глобальна самооцінка», «самоповага», «самовідношення» та «емоційно-ціннісне ставлення до себе». Перший термін був найбільш використовуваним у західній психології з кінця ХІХ до 60-х років ХХ століття, а потім був витіснений терміном «самоповага». У вітчизняній психології початок фундаментальних досліджень феномену ставлення людини до себе було покладено завдяки працям А. Н. Леонтєва [17], С.Л.Рубінштейна [30], А.Г.Спіркіна [33], Є.В. Шорохової [36] та теоретичним роботам І.С.Кона [11] та І.І. Часниковий [35]. Термін «самоставлення» був запроваджений грузинським психологом Н.І.

Сарджвеладзе. В даний час у вітчизняній психології домінуючим є категорія «емоційно-ціннісне самоствавлення». Щодо усталених у психології є термін «глобальна самооцінка» (self-esteem). Слово «самооцінка» походить від латинського «aestimare», що означає оцінювання, яке людина робить щодо чиєїсь значущості. У німецькій мові слово "Selbwertgefühl" означає "почуття цінності", яке є у людини щодо самої себе.

Глобальна самооцінка стала предметом психологічного аналізу завдяки виданим наприкінці XIX ст. століття роботам У. Джеймса (1890). У ряді джерел цей термін принципово розлучається з терміном "Самопізнання" [5, 29, 35]. Аналізуючи основні напрями дослідження самопізнання у зарубіжній психології, І.А. Романова виявляє причину і сенс власної поведінки людини, її ставлення до інших людей, тоді як самооцінка підкреслює позитивний чи негативний модус сприйняття себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей. Для позначення самопізнання як когнітивного блоку самосвідомості особистості (когнітивна самооцінка, інтелектуальна, когнітивний рівень «образу Я») західні психологи частіше всього використовують таке поняття як "self-evaluation" [35].

У вітчизняній психології під глобальною самооцінкою переважно розуміється особлива афективна освіта особи, яка є результатом інтеграції самопізнання та емоційно-ціннісного самоствавлення або загальне почуття «за» або «проти» себе як сукупність позитивних та негативних моментів самоствавлення. Необхідно відзначити, що у вітчизняній психології поняття єдиної, цілісної самооцінки не набуло свого розвитку: більшість досліджень присвячені приватним самооцінкам, які є факторами саморегуляції особистості, не дозволяють судити про сутність ставлення людини до себе як такої. У процесі формування глобальної самооцінки психологи виявляють такі механізми як проекція усвідомлюваних якостей на внутрішній стандарт [26]; судження індивіда про самого себе, що відноситься до ступеня, якій він або будь-які аспекти його «Я» відповідають бажаним властивостям; порівняння реального «Я» з ідеальним "Я" [27]; відображення суб'єктом інформації про

себе з погляду певної системи цінностей [7]; особистісне судження про власну цінність, що відбиває суб'єктивну значимість «Я»; оцінка своїх характеристик що сприяють чи перешкоджають самореалізації [24]; оцінка особистістю реалізації свого "Я"; своєї успішності.

У західній літературі виділяють кілька основних підходів до розуміння глобальної самооцінки (загальної самоповаги, самоствавлення) та її структури:

1. Самоствавлення - як сума приватних самооцінок, пов'язаних із різними аспектами Я-концепції.

2. Самоствавлення – як інтегральна самооцінка приватних аспектів, виважених за їх суб'єктивною значимістю. Витоки цих уявлень історично лежать у поглядах У. Джемса, який вважав, що неуспіх у малозначимих сферах мало впливає на загальну самооцінку. Проте, прямих доказів обґрунтованості відповідних уявлень не отримано. Певною мірою це пов'язано з нерозробленістю поняття суб'єктивної значимості та можливістю існування взаємодії між значимістю та самооцінкою.

3. Самоствавлення – як ієрархічна структура, включає приватні самооцінки, інтегровані по сферах особистісних проявів та у комплексі складові узагальнене "Я", яке перебуває на верху ієрархії. М. Розенберг отримав підтвердження цієї ідеї: він виявив, що більш висока значущість приписується індивіду саме тим аспектам, з якими він успішний [38]. Існує безліч сфер, які проявляються особистістю, тому зведення психологічної структури самоствавлення до структури сфер самооцінювання нічого не прояснить. Теоретичні установки, згідно з якими самооцінка та загальна самоповага є емоційна реакція на ту чи іншу подію, зводяться до тих сфер особистості та життєдіяльності, які можуть бути об'єктами усвідомлення та оцінки [29].

4. Самоповага - розуміється як самостійна змінна, що має свою особливу природу. В основі стійкості загальної самоповаги, як передбачається, лежать два основні внутрішні мотиви: мотив самоповаги і потреба у сталості образу. Мотив самоповаги визначається як "Особиста потреба" зробити як

максимальним переживання позитивних і мінімальних негативних установок по відношенню до себе.

К. Роджерс розглядає самоприйняття як прийняття себе в цілому, незалежно від своїх властивостей і переваг, і навіть виділяє самооцінку – ставлення до себе як носія певних якостей і переваг [37]. Спираючись на викладені погляди, можна зробити висновок, що глобальна самооцінка не просто відображає узагальнені почуття позитивності чи негативності по відношенню до себе, а сама має складну будову. Можна виділити два положення, що приймаються більшістю дослідників: існує ніби узагальнене самоставлення (самоповага, глобальна самооцінка), що виражає ступінь позитивності суб'єкта до себе; узагальнене самоставлення якимось чином інтегрується із приватній самооцінці.

Загальні ставлення до самопізнання і само ставлення спираються на ідеї А.Н.Леонтьєва про діяльність, свідомості особистості, уявлення про особистісне значення як однієї з основних "утворюючих у свідомості". Самосвідомість, за А.І. Леонтьєвим, розуміється не як самоопис, самопізнання чи комплекс оцінок. Самосвідомість особистості спрямовано те головне, що становлять її психологічну сутність – її власний особистісний спосіб інтеграції діяльностей, інтеграції та ієрархізації її мотивів. При цьому одні й ті самі по своєму змісту обставини, дії, їх наслідки, залучені у різні життєві відносини, тобто в різні діяльності, матимуть різний особистісний сенс. Таким чином, одночасно здійснюючи різні відносини за допомогою різних діяльностей, людина перебуває в потенційно конфліктній ситуації, у якій одні й ті самі дії можуть мати різний сенс (стосовно різних мотивів) [17].

С.Р. Пантелєєва вважав, що усе самоставлення " захищено ", так, як може здійснювати регулятивну функцію щодо соціальної життєдіяльності. Значить повинен існувати механізм, що дає узагальнену та неспотворену оцінку "Я" як умови самореалізації, це і є емоційно-ціннісне ставлення себе [24].

Спираючись на базові положення теорії диспозиційного регулювання соціальної поведінки, І.С.Кон визначає самоповагу як емоційний компонент

особливої настановної системи - "образу Я" [11], як «особисте ціннісне судження, виражене в установках індивіда до себе (схвалення або несхвалення), які вказують якою мірою індивід вважає себе здатним, значним, процвітаючим і гідним» [13, с. 100]. Знижена самоповага невротика - це мотив і водночас самовиправдання відходу з діяльності, тоді як самокритика творчої особистості - стимул до самовдосконалення та подолання нових рубежів [11].

Самосвідомість у А.Г.Спіркіна, це усвідомлення та оцінка людиною своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, моральної подоби, інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, тобто. цілісна оцінка себе і свого місця у житті [33].

В.С. Мерлін відмічає, що самосвідомість має чотири головні компоненти - свідомість тотожності, свідомість "Я", усвідомлення своїх психічних властивостей, соціально-моральна самооцінка [21].

Найбільш послідовна рівнева концепція самосвідомості сформульована В.В. Столін. Він вводить поняття "вертикальної будови самосвідомості" та відповідно до трьох видів активності назвав три рівні у розвитку самосвідомості: організмий (на рівні організму активність суб'єкта визначена системою організм-середовище, має, насамперед всього, руховий характер і викликається потребами у самозбереженні, нормальному функціонуванні, фізичному благополуччі); особистісний (активність суб'єкта називається, перш за все, потребою в саморегуляції та основою Я-образу стає диференціююча складова, спрямована на виділення особистості з соціуму, і забезпечує її самоактуалізацію); індивідуальний. Я-образ полегшує людині орієнтацію у системі цих активностей за рахунок формування у ньому системи самоідентичностей: статевої, вікової, соціально-психологічної (етнічної, модоутворення) і т.д. В.В. Столін пов'язує мотивацію та ставлення до себе залежно від результату діяльності. Якщо особливості суб'єкта сприяють досягненні мети, то "Я" набуває позитивного характеру, інакше - негативний особистісний сенс.

Переходячи до свідомості, особистісний сенс виражається у значеннях, й у переживаннях – почутті невдоволення собою чи гордості за досягнення. Отже, процес усвідомлення себе відбувається у єдності когнітивної оцінки та емоційної реакції, переживань щодо цієї оцінки, тобто, самоствавлення.

Це означає, що самоствавлення виникає як наслідок, як результат попереднього самопізнання особистості, а визначальним фактором у розвитку емоційно-ціннісного ставлення до себе є почуття інших людей [34].

Виходячи зі позиції, що особистість існує як модус відносин до соціального оточення та самого себе Н.І. Сарджвеладзе трактує поняття «особистість» як системоутворення, що не тільки має певний статус у системі соціальних відносин, а й особливим чином відноситься до себе і характеризується підструктурою самоствавлення. Тому, “в структурному плані особистість може бути представлена як єдність трьох видів відносин:

- 1) місце, яке займає в системі соціальних відносин, тобто соціальний статус особи;
- 2) відношення індивіда до свого соціального оточення, норм та цінностей;
- 3) ставлення до себе”[31].

Змістовно близьким до самоповаги як установчої освіти є розроблена в рамках теорії «стосунків» А.Ф.Лазурського – В.Н.Мясищева категорія «самоствавлення». Самоствавлення розглядається як єдність змістовних та динамічних аспектів особистості, міра усвідомлення та якість емоційно-ціннісного прийняття себе як ініціативного та відповідального початку соціальної активності [22]. Самоствавлення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку та ступенем узгодженості його складових [15].

Поняттям "переживання" С.Л.Рубінштейн позначив специфічну форму свідомості; виражену у різному ступені, яке є у будь-якому реальному прояві. При цьому зрозуміти та вивчити переживання можливе лише на основі вивчення реальних відносин особистості діяльності, поведінці, спілкуванні.

Пізнання власних стосунків відносно об'єктів та явищ реального світу здійснюється у процесі усвідомлення переживання, таким самим закономірностям підпорядкованих у ставленні особистості до себе [34].

Становлення самоствалення, згідно з дослідженнями І.І. Чеснокової, складається з багатьох переживань різних емоційних станів, почуттів особистості щодо самого себе у різні вікові періоди з розширенням його емоційного досвіду. Таким чином, це дуже складний і тривалий в онтогенетичному плані процес, що характеризується певною динамікою та має різні рівні розвитку. При цьому перехід на більш високий рівень вимагає акумулювання результатів, отриманих на попередніх стадіях, перетворення на стійкі освіти психіки. Самоствалення розвивається на основі багатьох відносин, що виникають у процесі життєдіяльності особи. Спочатку, ставлення до себе не має стійкістю, на думку І.І. Чесноковий, людина переважно спирається на оцінку інших у поведінці. Тільки в результаті безлічі аналогічних по суті усвідомлень себе як суб'єкта, певних проявів у діяльності та поведінці у неї формується фіксоване та відносно стійке поняття про себе як про особистість, більш або менш стійке ставлення себе, що виявляється у самооцінці, відбиває рівень психологічної зрілості особистості [35].

Б.Г.Ананьєв, вивчаючи процес характероутворення, спирається на ідею певної послідовності в переході відносин у характеристики характеру. Виникають стосунки до інших людей (вони фіксуються в вигляді певних позицій, авторитету, престижу, рангу популярності і т. д.), закріплюючись на практиці суспільної поведінки, перетворюються на комунікативні риси характеру. Потім ці риси характеру стають внутрішньою основою для утворення інших характерологічних властивостей. Найбільш пізнім є утворення відносин людини, що формується до себе. Він вважав, що лише пройшовши через багато об'єктів відношення, свідомість стає саме об'єктом самосвідомості. Тобто, із стосунків до інших у людини формуються так звані рефлексивні риси характеру – як ціла система свідомих відносин до себе [2].

Таким чином, закінчуючи огляд точок зору на цю проблему, можна зробити такий висновок: будова та суть самоствавлення можуть бути розкриті лише у контексті реальних життєвих відносин суб'єкта та діяльності, за якими стоять мотиви, пов'язані з самореалізацією суб'єкта як особистості.

При цьому вираз сенсу "Я" здійснюється двома способами – самооцінкою та емоційно-ціннісним ставленням. Самооцінка є самоповага, почуття компетентності або почуття ефективності. Як емоція самоствавлення постає як симпатія, почуття власної гідності, цінності себе. У самооцінці оцінною підставою будь-якого судження є інші люди.

Отже, дослідники, які визначають самоствавлення особистості як настановну освіту, акцентують свою увагу на його місці у системі саморегуляції. При цьому саморегуляція розуміється як процес організації особистістю своєї поведінки, «до якої включені результати самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе» [34, с. 126].

Характер регуляторного впливу самоствавлення визначається широтою і глибиною його включеності до процес внутрішньо-особистісної детермінації [12]. Ставлення особистості до себе впливає на прояв соціальної активності особистості, зумовлює її адекватність та диференційованість. Воно виступає мотивом саморегуляції поведінки та актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акта, починаючи з його мотивуючих компонентів та закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки, бере участь у механізмах регуляції поведінки від рівня конкретної ситуації діяльності до рівня тривалої реалізації ідейних задумів [34].

У психології представлено величезну кількість досліджень, у яких встановлено тісний зв'язок між ставленням особи до себе як до суб'єкта життєвих відносин та її поведінкою [1; 3; 4; 18; 20].

У них наголошується, що висока самоповага особи виступає умовою її максимальної активності, продуктивності у діяльності, реалізації творчого потенціалу [19], впливає на свободу вираження почуття, рівень саморозкриття у спілкуванні [37]. Позитивне стійке самоствавлення лежить в основі віри

людини у свої можливості, самостійність, енергійність, пов'язана з його готовністю до ризику, зумовлює оптимізм щодо очікування успішності своїх дій у ситуації невизначеності [9].

1.2. Копінг-стратегія: суть, ресурсний підхід та класифікація

Термін «копінг» було введено в науковий обіг в 1962 Л. Мерфі для позначення процесу подолання криз розвитку дітьми «Копінг» розуміється автором як бажання людини вирішити конкретну проблему, яку, з одного боку, слід розуміти як уроджену модель поведінки, а з іншого, як набуту диференційовану форму поведінки.

У вітчизняній психології стало широко використовуватись поняття «Подолання» після виходу в західній психології 1974 книги Г. Коїлхо, Д. Гамбурга, Дж. Адамса «Подолання стресу та адаптація», з якої виникли поняття «стрес, що справляється» і «справляється поведінка». Підвищений теоретичний інтерес замінили практичним. На сьогоднішній день вивчення стратегій подолання є однією з найбільш затребуваних галузей прикладної психології.

У ранніх дослідженнях стресу увага приділялася стресорам, проявам особистісних якостей у стресовій ситуації, меншою мірою - процесу подолання стресу, тобто фактичної взаємодії індивіда з умовами довкілля. Цю взаємодію слід розглядати як вплив динамічних компонентів життєдіяльності людини (інформації, енергії, часу), когнітивних оцінок та особистісних регуляторів на механізми формування та подолання стресу [8].

Одним із основних факторів цього феномену є поняття «невідповідність» або «загроза». Подолання полягає у усуненні невідповідності між вимогами ситуації (зовнішній фактор) та фактичними чи потенційними можливостями особистості (внутрішній фактор). Подолання невідповідності, що виникає, є універсальною реакцією на вплив стресора, у

той час як рушійною силою може бути подолання інстинкту (Е. Фромм), пошукова діяльність (Ст. Аршавський, В. Ротенберг), орієнтація на розвиток, пошук нового, самореалізація (К. Роджерс) [30].

При подоланні важких життєвих ситуацій людина використовує великий арсенал активних (копінги), а також пасивних (захисні механізми) стратегій, які є найважливішими формами адаптаційних процесів та реакції людини на стресові ситуації (Р.М. Грановська, В.А. Ташликов, Р.К. Назиров, І.М. Микільська, П.Плутчик, Є.І. Чехлати та ін) [28].

Як зазначають І.Г. Сізова та С.І. Філіпченкова, «психологічне призначення поведінки подолання – якнайкраще адаптувати людини до вимог ситуації, дозволяючи їй опанувати нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і, в такий спосіб, погасити стресовий вплив ситуації» [41, с.184].

Труднощі, що виникають щодо процесів подолання стресу, пов'язані з визначенням сутності терміна «допінг».

Сучасні вчені по-різному дають визначення даному терміну та вкладають у нього різні значення. С.К. Нартова-Бочавер вважає, що інтерес дослідників до проблеми копінг-стратегій особистості пояснюється тим, що він відображає дві основні тенденції сучасної психології особистості: «По-перше, це перенесення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, у якій діє. Саме ситуація багато в чому визначає логіку поведінки та міру відповідальності за результат вчинку. Друге, зміцнення позицій ідеографічного підходу в психології, орієнтованого не так на загальне і постійне особистості, але в особливе і мінливе, властиве конкретній людині за певних умов» [27, с. 23].

На думку Т.Л. Крюкова, що справляється поведінкою – це цілеспрямована соціальна поведінка, яка дозволяє суб'єкту справлятися зі стресом чи важкою життєвою ситуацією з адекватними особистісними характеристиками та ситуаціями шляхом усвідомлених стратегій дій. Це свідома поведінка, спрямована на адекватну взаємодія суб'єкта із ситуацією -

зміна ситуації (контрольоване) або адаптація до неї (якщо ситуація не піддається контролю, наприклад, смертельна хвороба) [22].

Р. Лазарус під подоланням розуміє поведінкові та когнітивні зусилля для задоволення зовнішніх та внутрішніх вимог, які дозволять людині здійснювати контроль за загрозливими ситуаціями.

Мета подолання – адаптація до реальності, яка дозволяє людині задовольнити свої життєві потреби. Р. Лазарус та С. Фолкман описують «успішну» копінг-поведінку як активну, гнучку та реалістичну, яка розширює адаптивні можливості суб'єкта. Р. Лазарус та С. Фолкман є авторами однієї з найвідоміших та популярних існуючих копінг-моделей когнітивної теорії стресу та копіngu, розробленого у 1966 році. Вони вважають, що взаємодія навколишнього середовища та індивіда регулюється двома процесами: когнітивна оцінка та копіngом.

Когнітивна теорія стресу та подолання неодноразово доводила своє ефективне наукове та практичне застосування та поєднує основні необхідні компоненти: когнітивний, поведінковий, емоційний. Різноманітні стратегії поведінки для зняття стресу викликані зовнішніми та внутрішніми факторами. Емоційне опрацювання (розрядка) проводиться з метою усунення джерела напруженості або пошуку соціальної підтримки. Когнітивні стратегії дозволяють нейтралізувати стрес шляхом зміни суб'єктивної оцінки ситуації та відповідного зміни рівня контролю [32].

А. Маслоу визначив копінг-поведінку як «функціональну відповідь» на проблему та виділив такі особливості:

- 1) воно чітко мотивоване та служить певній меті;
- 2) визначається вимогами навколишнього середовища та спрямовано на рішення проблеми;
- 3) призначено для того, щоб викликати відому зміну навколишнього середовища чи самого себе;
- 4) усвідомлюється та легко піддається контролю;

5) свідомо «не міститься» в людині, але здобувається у процесі навчання [32].

С.К. Нартовий-Бочавер вважає, що «психологічна ситуація є єдністю зовнішніх умов та їх суб'єктивною інтеграції, обмежена в часі і спонукає людину до виборчої активності», і далі – «coping є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значимістю у житті і його психологічними можливостями» [27, с.24]. Ця думка перегукується з когнітивною теорією стресу і подолання.

Л.І. Анциферова у дослідженнях, які займаються подоланням стресових ситуацій, зазначає, що підвищення значення складності, небезпеки, шкідливості ситуації не знижує ролі суб'єкта, він залишається вільним в ініціативі, вибираючи індивідуальні стратегії подолання. Автор підкреслює, що сукупність життєвих ситуацій та набір способів їх вирішення змінюються з людиною протягом усього життя [49]. Питання про те, чи є стратегії подолання більшою мірою постійним або змінним механізмом, все ще залишається спірним.

Окремою проблемою є класифікація, систематизація копінг-стратегій, починаючи окремими авторами. У цій роботі ми не ставимо за мету виділити всі типології, які існують сьогодні, але ми наведемо лише деякі з них, найпоширеніші.

Як зазначає С.К. Нартова-Бочавер, що створення класифікації видів психологічного - справа майбутнього [27].

Класифікація копінг-стратегій, розроблена Л.І. Анциферової, побудована на підставі обліку особливостей когнітивного та поведінкового рівня регулювання цього процесу та своєрідності важких життєвих та професійних ситуацій Автор виділяє п'ять груп стратегій.

1. Перетворюючі стратегії:

а) практичні та вербальні форми реагування;

б) перебудова змістовно-смісловий і енергетично-динамічній сфері свідомості;

- в) корекція очікувань;
 - г) відновлення позитивної самооцінки;
 - д) «що йде вгору порівняння»;
 - е) «антиципіруюча влада», «передбачає печаль».
2. Прийоми пристосування до важких ситуацій:
- а) усвідомлене зміна ставлення до ситуації;
 - б) «позитивне тлумачення» неприємного;
 - в) рольова поведінка для подолання небажаних рисами особистості;
 - г) ідентифікація з більш щасливими людьми.
3. Допоміжні прийоми самозбереження:
- а) догляд чи втеча з важкої ситуації;
 - б) заперечення факту травмуючої події, «самопоражаюча» стратегія (наркоманія, алкоголізм, суїцид).
4. «Метастратегічні техніки» життя, розвиток можливості:
- а) передбачати та запобігати важким ситуаціям;
 - б) своєчасно розпізнавати нерозв'язність певних проблем.
5. Удосконалення морального початку особистості – почуття милосердя, співчуття тощо.

Л.І. Анциферова вважає, що немає таких стратегій, які були б ефективні у всіх ситуаціях. Необхідно і можливо тренуватися в подоланні поведінки, але самій людині вирішувати, які методи використовувати. В.А. Бодров запропонував власну класифікацію стратегій, що систематизована за такими ознаками:

- а) превентивна, оперативна, комплексна спрямованість впливів;
- б) орієнтація методів регуляції поведінки на людини, тобто на емоційні переживання, на вирішення проблеми або на поведінку, щоб уникнути важких ситуацій;
- в) активність чи пасивність форм подолання;
- г) характер мобілізованих для подолання особистих ресурсів (психологічних, фізіологічних, професійних, соціальних) [8].

Р. Лазарус та С. Фолкман висунули свою типологію стратегій подолання залежно від когнітивної оцінки стресової ситуації та ресурсів, щоб упоратися з нею. Психологічне подолання спрямоване або на вирішення проблеми (проблемно-фокусоване), або на зміну власних установок по відношенню до ситуації (особистісно-або емоційно-фокусоване).

Перший – проблемно-орієнтований стиль – пов'язаний із створенням та виконанням плану вирішення складних ситуацій. Індивід спрямований на поліпшення відносин між людиною та середовищем шляхом зміни когнітивної оцінки того, що відбувається. Як приклад даного типу подолання можуть виступати: пошук інформації, стримування себе від необдуманих дій; аналіз проблемної ситуації.

Другий – емоційно-орієнтований – включає думки і дії, спрямовані на зниження фізичного та психологічного впливу стресогенних факторів. Однак ці думки та дії носять короткочасний ефект, даючи лише тимчасове почуття полегшення, тому вони не націлені на усунення загрозової ситуації. Механізм дії копінг-стратегій складається з наступних етапів: перший етап пов'язаний зі сприйняттям стресу, другий – оцінка сили впливу стресора та оцінка своїх власних ресурсів для боротьби з ним, надалі стратегій його подолання, третій оцінка результату дій. До цього типу копінгу можна віднести уникнення проблемної ситуації, її заперечення, уявне та поведінкове дистанціювання та ін.

Виходячи з вищеописаних стилів, Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували класифікацію, що включає вісім основних копінг- стратегій:

- планування вирішення проблеми: полягає у здійсненні конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, шляхом застосування аналітичного підходу до вирішення проблеми;
- конфронтаційні стратегії: використання агресивних та ворожих дій для зміни ситуації, готовність йти на ризик;
- прийняття відповідальності: визнання своєї ролі у виникненні проблеми, її наслідки та спроби її вирішення;

- самоконтроль: прагнення до регулювання власних емоцій та дій, спричинених конкретною проблемною ситуацією;
- позитивна переоцінка: спроби знайти позитивні сторони ситуації;
- пошук соціальної підтримки: прагнення звернутися за допомогою до інших людей, коли власних ресурсів виявляється недостатнім;
- дистанціювання: прагнення відокремитися від ситуації та зменшити її значимість для індивіда;
- втеча-уникнення: прагнення втекти від проблеми, не вирішувати її, пустити на самоплив [35].

Самі автори зазначають, що ця класифікація не є суттєвим доказом того, що людина буде використовувати виключно один тип копінгу. Кожен індивід має свій набір прийомів та методів, що включають як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтована стратегія.

Згідно З. Фрейду [44], існує два способи подолання тривоги і напруги: перший, більш здоровий спосіб, полягає в взаємодії з явищем, що породжує дані стану (подолання перешкоди, усвідомлення мотивів своєї поведінки та ін.), другий, більше пасивний, полягає у несвідомій деформації реальності (як зовнішньої, внутрішньої) шляхом формування захисних механізмів.

1.3. Психологічні особливості самоствавлення у підлітків

Проблема самоствавлення та її роль в структурі особистості нині є дуже актуальною для психологічної науки. У вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі самоствавлення розглядаються як емоційний компонент самосвідомості, який, з одного боку, спирається на самопізнання, а з іншого – створює головні передумови для формування саморегуляції, самоактуалізації та саморозвитку. Разом з тим стверджується, що основою саморозвитку є самооцінка, рефлексія, рівень претензій, і складається

саморозвиток з таких понять, як самоповагу, самоцінність, самоприйняття, які переходять у позитивне чи негативне ставлення до себе [6].

Самоставлення надає регулюючий вплив на всі аспекти поведінки людини, грає значну роль у встановленні міжособистісних відносин, у постановці та досягненні цілей, у способах формування та вирішення критичних ситуацій. Провідну роль самоставлення у нормальному функціонуванні особистості висвітлюють такі психологи, як І.Г. Андрєєва, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, І.С. Кон, А.М. Леонтьєв та ін.

Сучасний етап розвитку психологічної науки та практики демонструє, що проблема самоставлення особистості є актуальною та має важливе науково-практичне значення. Генезис самоставлення, його зміст та структура здатні істотно впливати на формування цілісної гармонійної особистості, її спілкування, поведінку, адаптаційні можливості. Узгодженість і несуперечність ставлення до себе виділяють як базові умови успішної соціалізації особистості. Важливо, що у вітчизняній, ні у зарубіжній літературі немає загальноприйнятого поняття «самоставлення». У психологічній науці сформульований все-таки більш-менш усталений погляд на його онтологічний статус.

Самоставлення – поняття, що використовується позначення специфіки ставлення людини до свого «Я» [7]. Структура відносини людини включає: самооцінку, симпатію, самоприйняття, любов до себе, почуття розташування, самоповагу, самовпевненість, самозниження, самозвинувачення, невдоволення собою тощо.

Самоставлення включає когнітивний, конативний і емоційний компоненти. Когнітивний компонент - це мислення, відчуття, уява, сприйняття, уявлення, пам'ять. Сприйняття дає інформацію людині про себе, форму і змістом діяльності визначатиме самосприйняття. Завдяки регуляції, людина здатна брати на себе участь у міжособистісних стосунках. За допомогою розумових процесів, (аналіз, синтез, судження, висновок) людина виробляє думку про себе. У процесі пізнання себе, людина може наділити себе

конкретними властивостями, мотивувати власну поведінку, пояснити собі та іншим причини свого вчинку, а завдяки уяві – уявити себе у різних та ідеальних уявленнях про власне життя, зможе проектувати своє життя.

Емоційний компонент включає установки по відношенню до себе: аутосимпатія та самоповагу, задоволеність собою або незадоволеність собою, позитивне ставлення до себе або негативне ставлення до себе.

Когнітивний компонент включає здатність людини бути готовим до таких внутрішніх дій як: впевненість у собі, похвала себе, довіра себе чи навпаки звинувачення себе, контроль себе і корекція, ставлення, яке очікуєш з інших. Схема дій щодо себе здійснюються по-різному, залежно від цього, як людина належить себе.

Більшість авторів зазначається, що найбільш критичним у формуванні само ставлення є підлітковий вік (І.С. Кон, В.С. Мухіна, І.І. та ін.). Це зумовлено тим, що неоднозначність та суперечливість розвитку підлітків на даному віковому етапі характеризується різними аспектами: численні обмеження, властиві даному віку, та поява нової потреби бути дорослим, вимагають від підлітка не малої роботи над собою, а головне над ставленням до себе.

Відповідно до поглядів вітчизняного психолога Л.С. Виготського, підлітковий вік це самий нестійкий і мінливий період, який насичений стресами та конфліктами, в якому домінують нестабільність, ентузіазм, сум'яття та панує закон контрастів. Саме у підлітковому віці на основі якісно нового характеру, структури та складу діяльності підлітка закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень та соціальних установок.

Багатогранне шкільне життя підлітків, усвідомлювані ними пізнавальні, комунікативні, організаторські та інші здібності, що виявляються у навчальній діяльності, є об'єктивними та суб'єктивними факторами, що визначають рівень та модальність самовідносини. Усвідомлення підлітками того, наскільки вони ефективно чи неефективно справляються з проблемами, стверджують власне

«Я» у групі друзів, наскільки рівень їхнього домагання відповідає їх можливостям та успішної реалізації способів самоствердження, - все це може визначати особливості якості самооцінки та ставлення підлітків до себе на довгі роки.

Взаємини підлітка складаються, передусім, з однолітками, які виступають йому референтною групою. Усвідомлення себе особистістю відбувається у підлітків, як правило, у процесі спілкування з однолітками. Тому психологи виділяють спілкування з однолітками у підлітковому віці як одним із провідних видів діяльності. Пізнання самого себе, виділення та зіставлення власного «Я» з іншими створюють умови для самовдосконалення підлітка. Підлітки, оцінюють свої здібності, успіхи, зовнішню привабливість, моральний образ, свою соціальну роль групи однолітків, свої недоліки, емоційно переживають усе це, і прагнуть завоювати повагу і довіру однолітків.

Існують проблеми у житті підлітка (проблеми у спілкуванні, у школі, з друзями, батьками тощо), з якими він не в змозі самотійно впоратися, і це накладає відбиток на його фізичне самопочуття, на емоційний стан, на ставлення до себе. Тому дуже важливо, щоб підлітки могли орієнтуватися у навколишній світ, але це найчастіше зумовлено особистісними особливостями, тобто. краще адаптуються у соціумі підлітки з адекватною самооцінкою. Завдяки самооцінці підліток здатний фіксувати результат пізнання себе. Але важливо пам'ятати, що самооцінка – це сукупність раціонального та емоційного компонентів [8].

Емоційний компонент самооцінки характеризує переживання те, що підлітки дізнаються щодо себе. Разом з розвитком пізнання себе відбувається та розвиток самоствавлення. Часто у підлітків можна спостерігати своєрідне поєднання конкретної та загальної самооцінки: при цьому кожній позитивній та кожній негативній конкретній самооцінці підліток тут же приписує масштабний характер. При цьому самооцінка, як правило, варіюється між полярними полюсами: або все дуже погано, або все дуже добре, середини немає. Підлітки у цьому віці дуже чутливі до оцінки з-за, до зворотного зв'язку.

Вченими наголошується, що підлітки схильні театралізувати власне життя: їм здається, що вони постійно проживають на сцені, думають, як вони виглядають збоку, грають, подають себе, як дивляться на себе очима іншої людини. Підліткам цікаво знати, що про них думають люди, що оточують їх.

Самооцінка у підлітковому віці формується одночасно під впливом двох тенденцій: з одного боку – значимість оцінок інших; з іншого боку – орієнтація на власні внутрішні критерії, самооцінку. При цьому важливо відзначити, що в різних ситуаціях може домінувати одна, то інша тенденція [10].

У підлітковому віці у зв'язку з нестійкістю ставлення себе останнє стає особливо значущим. Тому, привласнюючи зовнішньому рівні низьку самооцінку, підлітки цим задовольняють потреба у стійкої самооцінці.

Якщо у підлітковому віці спотворені елементи самосвідомості, це дуже істотно впливає на поведінку підлітків. Оцінюючи себе, свої можливості та особисті якості підлітки формують ставлення до себе, що є провідним фактором психологічного благополуччя дітей підліткового віку. Багато вчених (І.Г. Андрєєва, І.С. Кон, Л.А. Рєгуш, О.В. Хухлаєва) відзначають, що позитивне ставлення до себе є благополучним фактором для психічного здоров'я та для функціонування у суспільстві. Автори стверджують, що головний компонент «Я-концепції» – це самовідношення, в основі якого знаходиться рефлексія та аутосимпатія, самоприйняття, самоповагу, самоцінність, самооцінка, самовпевненість. Перелічені характеристики здатні поєднуватися в позитивне та негативне ставлення до себе. Позитивне ставлення себе є істотним чинником, що веде до успішної самореалізації.

Негативне ставлення себе властиво підліткам, залежним від думки навколишніх і зовнішніх обставин. Дані підлітки характеризуються закритістю, мають низьку самооцінку, їм властива демонстрація своїх негативних якостей. Спотворене ставлення до себе проявляється в тому, що підлітки не готові змінювати щось у своєму житті. Такі підлітки почуваються неповноцінними та ущербними. Своєю особистістю такі підлітки намагаються утвердити за рахунок оточуючих, звідси – тенденція до маніфестації себе у

різних формах та бажання виділитися серед однолітків. Негативний полюс у формуванні ставлення себе породжує проблеми соціалізації, які заважають розвитку підлітка як у внутрішніх, і у зовнішніх аспектах життєдіяльності. У свою чергу, ці проблеми впливають на розвиток характерологічних особливостей особистості підлітка, які можуть бути поштовхом до девіантної поведінки [8].

Андреева І.Г. у своїй роботі «Дослідження особливостей самовідносини підлітків» зазначає, більшість підлітків-випробуваних характеризуються середнім рівнем самоствалення і я. Однак і в експериментальній та контрольній групах виявлено підлітків з низьким рівнем самоствалення (низький рівень самоповаги, негативне емоційне ставлення до себе, психологічна нестійкість та дезадаптація). Дані підлітки не мають ефективними методами саморегуляції та адекватною самооцінкою, вони схильні до прояву агресії та аутоагресії, залежної та асоціальної поведінки. У дослідженні автором зазначено, що ця група підлітків потребує психологічної допомоги та корекції самоствалення.

Підлітковий та ранній підлітковий вік характеризуються прагненням до емоційного вирішення проблем та конфліктів. Це період переоцінки установок та закладки «фундаменту» для майбутнього сенсобудування. Емоційна сфера, особливості чуттєвого пізнання світу підлітків мало розроблені та важкодоступні для безпосереднього вивчення. Віковий максималізм і егоцентризм роблять підлітків надмірно критичними до аспектів життєдіяльності оточуючих людей, сім'ї та соціуму в цілому. При неможливості суттєво змінити ситуацію підліткам за допомогою гумору вдається змінити власне ставлення до того, що відбувається, до власної особистісної та соціальної незрілості, з більшою терпимістю приймати інших. Гумор стає своєрідним обхідним шляхом, у якому підлітки можуть висловити ставлення, нерідко агресивне, до близьких людей, коли реальну агресію застосувати неможливо, а також щоб послабити напругу потреб, які існують під особистою чи соціальною заборонаю, наприклад, сексуальні, коли реальне

їх задоволення неможливо [3]. З одного боку, гумор є результатом діяльності певного підлітка, з другого, відбиває позицію конкретного підлітка як члена суспільства [4]. Почуття гумору з погляду, служить для підлітків і емоційним переживанням, і з способів пізнання складного світу дорослих. Гумор допомагає виплеснути у власні проблеми, емоції при цьому підлітку не потрібно розкривати для інших. Таким чином, за допомогою почуття гумору підлітки маскують потреби та інтереси без безпосереднього контролю свідомості. Саме тому дослідження гумору, особливо у підлітковому віці може допомогти у розумінні дорослими багатьох труднощів та особливих турбот підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ПОВЕДІНЦІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація дослідження, підбір психодіагностичних методик у аналізі проблеми зв'язку самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків

Дослідження зв'язку самоствавлення та копінг-стратегій у підлітковому віці відбувалося в 4 етапи. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці самоствавлення в підлітковому віці та його зв'язку з копінг-стратегіями. Було розглянуто основні підходи до визначення понять та їх класифікації.

Другий етап полягав у підборі та обґрунтуванні блоку психодіагностичних методик, спрямованих на діагностику самоствавлення та копінг-стратегій.

Далі, на третьому етапі, було проведено тестування 45 респондентів обраними психодіагностичними методиками. Отримані результати оброблено за допомогою ключів та обраховано відсоток досліджуваних з низькими, середніми та високими показниками за кожною шкалою.

Для встановлення зв'язків між самоствавленням та копінг-стратегіями було застосовано кореляційний аналіз.

Четвертий етап полягав в представленні отриманих результатів у вигляді таблиць та графіків, їх інтерпретації, узагальненні та написанні висновків.

До вибірки дослідження увійшло 45 осіб, з них 21 дівчина, 24 хлопця, вік: 14-15 років.

Для діагностики самоствавлення та копінг-стратегій в підлітковому віці було застосовано блок психодіагностичних методик: Методика дослідження самоствавлення (МДС) С.Р. Панталеєва, Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса,

Для встановлення зв'язків між самоставленням та копінгстратегіями в підлітковому віці було використано кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена). Для правильного вибору коефіцієнта кореляції було встановлено тип розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова.

Характеристика психодіагностичних методик.

1. Методика дослідження самоставлення (МДС) – це тест, який розробив С.Р. Панталеєв в 1989 р. Він спрямований на дослідження структури самосвідомості особистості, що включає її різні аспекти. Стимульний матеріал складається з 110 тверджень, що дозволяють діагностувати 9 шкал: відкритість (внутрішня чесність), самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне Я (очікуване ставлення до себе збоку інших людей), самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення [35].

2. Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса призначений для діагностики способів долаття труднощів, тобто копінг-стратегій. Був розроблений в 1988 році Р. Лазарусом, С. Фолкманом.

Методика складається з 50 запитань та дозволяє діагностувати такі шкали: конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникання, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка.

Отримані за методикою результати оцінюються в залежності від кількості набраних балів як низькі, середні чи високі.

Бали від 0 до 6 вказують на адаптивне застосування копінг-стратегії; 7-12 балів свідчать про напруженість копіngu; високий рівень (13-18 балів) може означати дезадаптацію, тобто надмірне напруження даної копінг-стратегії.

Далі ми розглянемо результати, отримані за психодіагностичними методиками.

2.2. Аналіз результатів дослідження зв'язку самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків

Наступним кроком емпіричного дослідження була обробка та представлення групових результатів за психодіагностичними методиками у відсотках у вигляді таблиць та діаграм.

Розглянемо спочатку результати діагностики самоствавлення юнаків та дівчат за методикою дослідження самоствавлення (МДС) С.Р. Панталеєва (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за показниками самоствавлення, n=45

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Відкритість	9	20	24	53	12	27
Самовпевненість	11	25	19	42	15	33
Самокерівництво	8	17	21	47	16	36
Дзеркальне Я	13	29	20	44	12	27
Самоцінність	10	22	24	53	11	25
Самоприйняття	14	31	22	49	9	20
Самоприв'язаність	11	25	23	51	11	24
Внутрішня конфліктність	10	22	21	47	14	31
Самозвинувачення	6	14	24	53	15	33

В табл. 2.1.1 представлено групові результати за шкалами методики діагностики самоствавлення (кількість респондентів та відсотки). Можемо спостерігати переважно середні показники по всім шкалам практично у 50% досліджуваних.

Серед високих показників найчастіше зустрічається шкала самоприйняття (у 31% досліджуваних) та дзеркального Я – у 29%. Виражене самоприйняття вказує на досить позитивне ставлення до себе та прийняття як своїх переваг, так і недоліків. Можна стверджувати, що підлітки з високими показниками самоприйняття цінують себе такими які вони є.

Високі бали за шкалою «дзеркальне Я» вказують на очікування позитивного ставлення до себе з боку інших людей. Такі досліджувані впевнені, що викликають повагу інших, їх симпатію та схвалення.

Серед шкал з низькими показниками опинилися самокерівництво та самовпевненість (рис. 2.2.1). Також близько 30% респондентів отримали низькі бали по шкалах «самозвинувачення» та «внутрішня конфліктність».

Низькі показники за останніми двома шкалами вказують на досить позитивну життєву позицію, за якої людина не звинувачує себе в усіх негараздах та знаходиться в гармонії з собою.

З іншого боку, дуже низькі показники внутрішньої конфліктності автори-розробники методики характеризують як повне заперечення проблем, замкненість та надмірну задоволеність собою.

Отже, оптимальним буде середній рівень внутрішньої конфліктності, за якого людина здатна до рефлексії, усвідомлення свої труднощів та буде адекватний образ Я. В нашій вибірці 47% респондентів мають середній рівень за цією шкалою.

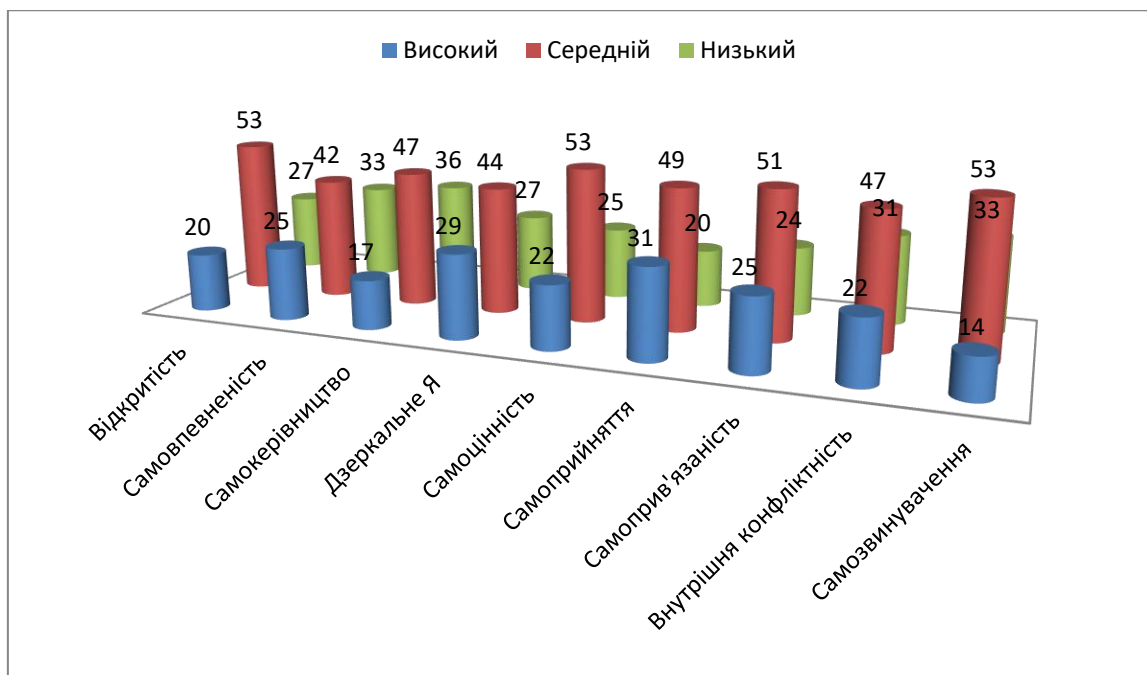


Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за показниками самоствавлення (Методикою дослідження самоствавлення С.Р. Панталеєва).

Самокерівництво та самовпевненість більше ніж у 30% респондентів має низький рівень, що вказує на недостатню саморегуляцію в підлітковому віці та незадоволеність собою. Якщо високий рівень самовпевненості, діагностований у 25% досліджуваних, свідчить про високу думку людини про себе, то низький рівень (у 33%), навпаки, вказує на сумніви, що особистість гідна поваги.

В табл. 2.2.2 наведено результати тестування за опитувальником «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса.

Результати тестування за методикою Р. Лазаруса показали, що приблизно у половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, що вказує на задовільний рівень адаптації та оптимальну напруженість копіngu. Такі підлітки переживають певні стресові ситуації, але ефективно з ними справляються.

Високий рівень копіngu може свідчити про виражене напруження і навіть про дезадаптацію особистості. Треба зазначити, що багато досліджуваних отримали високий рівень напруженості копінг-стратегій. Так, у 27% респондентів діагностовано високий рівень копінг-стратегій «пошук

соціальної підтримки» та «пошук вирішення проблем». Ці стратегії вважаються адаптивними, проте їх високий рівень може вказувати на тривалість стресової ситуації та труднощі в її подоланні.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій (тест Р.Лазаруса)

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб		К-сть осіб	%
Конфронтація	10	22	21	47	14	31
Дистанціювання	8	18	25	55	12	27
Самоконтроль	10	22	22	49	13	29
Пошук соціальної підтримки	12	27	22	49	11	24
Прийняття відповідальності	10	22	24	54	11	24
Уникнення/втеча	13	29	22	49	10	22
Пошук вирішення проблеми	12	27	22	49	11	24
Позитивна переоцінка	11	24	23	52	11	24

У 29% респондентів діагностовано високий рівень стратегії «втеча / уникнення», що вказує на переважання таких моделей реагування як ігнорування проблеми, пасивність та уникання спроб її вирішення (рис. 2.2.2.).

Таке реагування може бути ознакою невміння долати труднощі та вказувати на деяку інфантильність реагування на стрес.

Низький рівень вираженості отримали стратегії конфронтації (у 31% досліджуваних) та самоконтроль (29%). Якщо низький рівень конфронтації є показником досить успішної адаптації (низька конфліктність, імпульсивність та ворожість), то недостатній самоконтроль, навпаки, може стати причиною конфліктів, відреагування негативних емоцій та ускладнити стресову ситуацію.

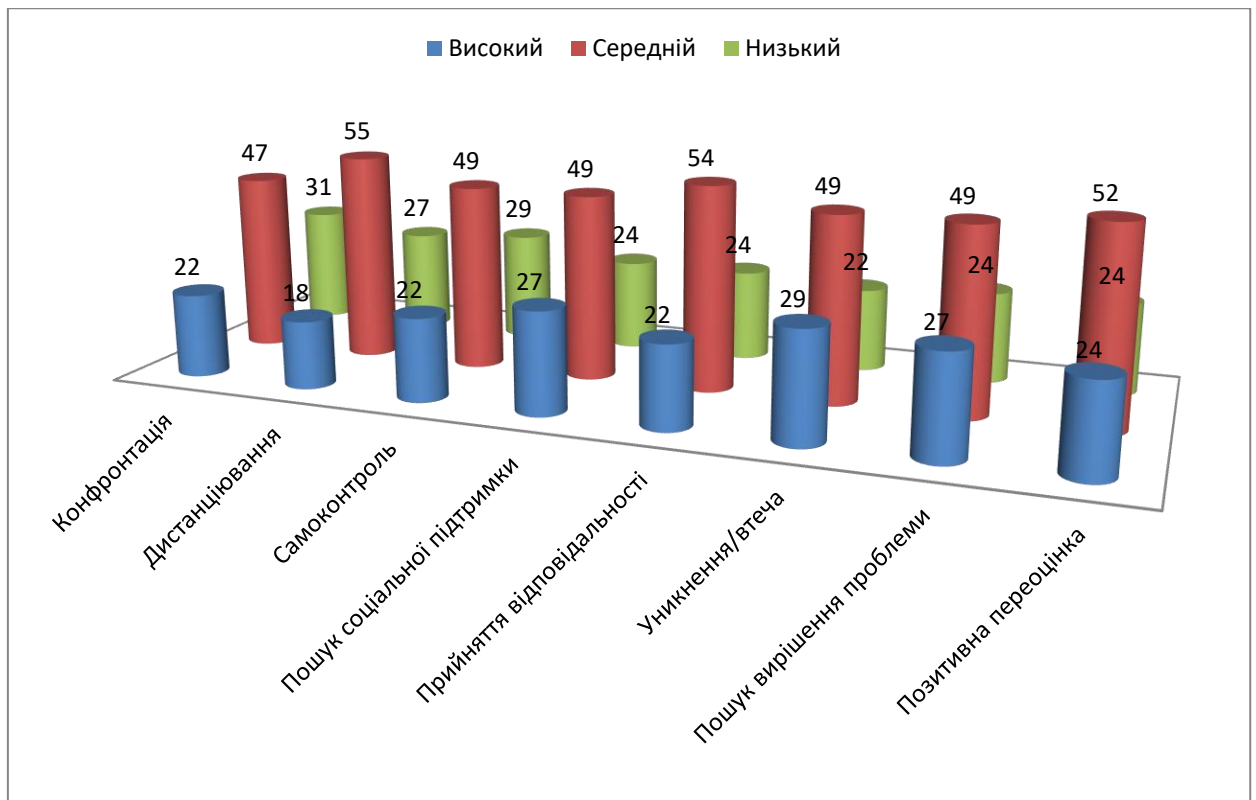


Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів за показником вираженості копінгстратегій (Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса).

Отже, можемо зробити висновок, що рівень вираженості копінг-стратегій варіює від низького до дуже високого, що може вказувати на дезадаптацію підлітків.

Для встановлення зв'язків між самостваленням та копінг-стратегіями у підлітковому віці було застосовано кореляційний аналіз. Вибір критеріїв (Пірсона чи Спірмена) відбувався в залежності від типу розподілу даних: для змінних з нормальним розподілом було обрано критерій Пірсона, для тих, що значимо відхиляються від нормального розподілу – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

В табл. 2.2.3 зображено значимі кореляційні зв'язки між показниками самоствалення (методика МДС С.Р. Панталеєва) та копінг-стратегіями за методикою Р. Лазаруса.

Таблиця 2.2.3

Кореляційні зв'язки між самостваленням та копінг-стратегіями (за методикою Р. Лазаруса)

Показники	Самоприйняття	Самокерівництво	Внутрішня конфліктність
Дистанціювання	-0,297* 0,042		
Самоконтроль		0,329* 0,018	
Пошук підтримки	0,322* 0,020		
Прийняття відповідальності	0,275* 0,050		-0,384** 0,005
Втеча			0,288* 0,046
Планування рішень		0,435** 0,001	

Кореляційний аналіз показав наявність значимих прямих зв'язків між самоприйняттям та такими копінг-стратегіями як пошук соціальної підтримки (рівень значимості менший 0,05) та прийняття відповідальності (значимість 0,05). Отже, чим вищий рівень самоприйняття у юнаків та дівчат, тим частіше вони використовують ці копінги. З дистанціюванням шкала самоприйняття отримала обернений зв'язок (рівень значимості менший 0,05): чим більше людина себе приймає такою як вона є – тим менше їй необхідно уникати проблем та ігнорувати їх наявність.

Шкала самокерівництво прямо пов'язана з копінг-стратегіями самоконтроль та планування рішень (причому з плануванням рішень встановлено більш тісний зв'язок: значимість менша за 0,01). Можемо зробити припущення, що інтернальний тип контролю, на який вказує високий показник самокерівництва, сприяє вибору таких копінг-стратегій, що змушують придушувати емоції та тримати себе в руках в будь-яких ситуаціях, а також спонукає до раціонального вирішення проблеми шляхом висування та вибору альтернативних рішень.

Внутрішня конфліктність виявилася прямо пов'язаною зі стратегією уникнення (рівень значимості менший 0,05) та обернено – з прийняттям відповідальності (рівень значимості менший 0,01). Отже, наявність внутрішніх конфліктів, самокопання, внутрішньої суперечливості сприяє застосуванню стратегії уникнення, яка допомагає позбутися зайвого напруження та виснаження.

2.3. Рекомендації у використанні копінг-стратегіями у поведінці підлітків

Інформаційно-просвітницький етап, є розширення в компетенції підлітка у сфері способів подолання стресових ситуацій.

Збалансованість відповідних підлітковому віку копінг-стратегій з величезним переважанням активних проблемно-вирішуючих і спрямованих на пошук соціальної підтримки стратегій.

Переважає більшість мотивації на досягнення успіху над мотивацією уникнення невдачі, готовність до активного протистояння середовищу та усвідомлена спрямованість копінг-стратегії на джерело стресу.

Існує два основних рівні категоризації важких життєвих ситуацій: «легко переборні» та «важко переборні». У цьому «легкість» і «трудність» обумовлені різними чинниками, індивідуальними особливостями кожного респондента.

Наприклад, «легкість» може бути пов'язана з тим, що суб'єкт відводить собі активну роль у низці ситуацій, здатний сам змінити їх, змінивши своє ставлення до ситуацій. «Трудність» може бути опосередкована тим, що ситуація переживається як «переломний момент» у житті, може спричинити порушення психіки. Якщо ситуація визначається як, легко переборна, з якою суб'єкт може впоратися, яка не викликає сильних переживань, то, найімовірніше, суб'єкт здійснюватиме конструктивні копінг-стратегії. Якщо ж ситуація опиниться на «протилежному полюсі», тобто визначатиметься як

важко подолана, що викликає сильні переживання, тоді копінг-поведінка буде неконструктивною або не буде зовсім.

Тренінги особистісного зростання з елементами корекції окремих особистісних особливостей та форм поведінки, що включають формування та розвиток навичок роботи над собою. Формування копінг-реакцій у ситуації тренінгу може здійснюватися у досить короткі терміни, вони є ефективними та дієвими.

Корекційно-розвиваюча робота повинна мати випереджальний, передбачаючий характер. При розробці стратегії такої роботи не можна обмежуватися негайними потребами, а необхідно орієнтуватися на перспективи розвитку. Тому специфіка конкретних завдань та форми проведення роботи з розвитку залежить від умов, у яких проводиться.

Для раціонального розвитку усвідомлених методів подолання з важкими життєвими ситуаціями необхідно створення відповідної інтерпсихічної ситуації, що характеризується наявністю оточення, здатного надавати соціальну підтримку. Позитивна Я-концепція - один із 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, прагнення, суб'єктивні відчуття контролю над середовищем та висока здатність пристосування до неї. Компонентів самооцінки, помірно розбіжністю з-поміж них, сприяють зростанню самосвідомості.

Таким чином, робота з формування конструктивних копінг-стратегій підлітків має торкнутися всіх сфер життя підлітка, зокрема й сім'ї.

У сім'ї для підлітка важливими чинниками є емоційна стабільність та захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує помірного контролю його дій та помірної опіки з тенденцією до розвитку самостійності та вміння приймати відповідальність за своє власне життя. Батькам важливо пам'ятати, що адекватну самооцінку дитини та підлітка може формувати

правильне використання методів похвали та критики. Похвала може принести дитині користь, збільшити її впевненість у своїх силах, сформувати адекватну самооцінку, якщо батьки хвалять дитину щиро; висловлюють схвалення як на словах, а й невербальними засобами; хвалять за конкретні дії, зусилля, ініціативу; і не порівнюють у своїй дитину коїться з іншими дітьми. Для наслідків цієї моделі характерно збалансоване використання копінг-стратегій, що відповідають віку, з переважанням активних стратегій, спрямованих на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, переважання мотивації на досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач, готовність до активного протистояння середовищу.

Тому ми вважаємо актуальним включити до рекомендацій для батьків низку практичних правил «корисної критики».

Золота пропорція виховання. Людині важко погодитися з критикою на власну адресу, якщо вона не має твердої впевненості в тому, що вона «загалом хороша», що вона потрібна і важлива для близьких людей, тобто якщо в людини не задоволені базові психологічні потреби: у безпеці, забезпеченості та стабільності, любові, почутті приналежності, у самоповазі та повазі іншими. Золота пропорція виховання вказує на співвідношення схвалення та критики у зверненнях до дитини. Це пропорція 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 та почуттів. Розділіть критику та 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 та дій дитини, але не її особи.

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

Створювальна критика. Корисна критика включає не тільки те, що вас не задовольняє, але й те, що ви хочете від дитини. Зробіть емоційний акцент другою.

Аргументована критика. Корисна критика включає пояснення переваг бажаної поведінки.

Таким чином, підліток, що має розвинені особистісні та середовищні ресурси, а також поведінкові навички вирішення проблем, виявляється більш захищеним перед життєвими труднощами.

Таким чином, ми можемо зробити такі висновки:

У теорії копінг-поведінки виділяються такі базисні копінг-стратегії: копінг-стратегія вирішення проблем (комплекс навичок для ефективного управління щоденними проблемними ситуаціями), копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (захист людини, що призводить до думки, що її люблять, про неї дбають, цінують, і що він є членом емоційної мережі та має з нею взаємні зобов'язання) та копінг-стратегія уникнення (визначає тенденцію уникнення стресової напруги шляхом редукції). До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» як базисну копінг-стратегію та стратегію «пошук соціальної підтримки». До пасивного копінг-поведінці відносяться варіанти поведінки, що включає базову копінг-стратегію «уникнення». Механізми подолання емоційного стресу у підлітків визначають розвиток та формування різних варіантів поведінки, що призводять до адаптації, або дезадаптації індивіда. У підлітковому віці механізми копінг-поведінки носять динамічний та транзиторийний характер.

Переваги групової роботи в порівнянні з індивідуальною полягають у наступному:

- груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає у вирішенні міжособистісних проблем, підліток не залишається віч-на-віч зі своїми труднощами;

- підлітки виявляють, що їх проблеми не унікальні та інші переживають подібні почуття;

- група відображає суспільство та сім'ю в мініатюрі, робить очевидними багато прихованих факторів;

- група надає можливість проаналізувати свою поведінку в безпечних та комфортних умовах;

- у групі підлітки можуть ідентифікувати себе з іншими, зіграти роль іншої людини для кращого розуміння його та себе та знайомства з новими ефективними способами поведінки, що застосовуються кимось іншим; що виникають внаслідок цього емоційний зв'язок, співпереживання та емпатія сприяють особистісному зростанню та розвитку самосвідомості;

- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання; ці процеси не можуть бути повними без участі інших;

відкриття себе іншим та відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе і підвищити впевненість у собі.

Основні поняття, що застосовуються у підлітковій груповій схемотерапії, включають крім концепції РДС(ранніх дезадаптивних схем) поняття «режими функціонування РДС» та «замісне батьківство». У груповій схемотерапії дорослих, і особливо підлітків, робота здійснюється в основному не з РДС, які є дуже ригідними і важкими для усвідомлення та сприйняття, а з режимами їхнього функціонування.

Активізація РДС релевантними подіями викликає включення одного або кількох дисфункціональних режимів, що ведуть до спотворень у мисленні, сильним емоційним реакцій та проблемної поведінки.

Режими являють собою інтенсивні емоційні стани, що виникають у певний момент часу, коли відбувається активізація РДС. Режими

функціонування РДС можуть бути не лише дисфункціональними, а й адаптивними. Існує 4 види режимів функціонування РДС:

1. Дитячі режими: вразливий, сердитий, імпульсивний, неприборканий (недисциплінований) та щасливий підліток. Працюючи з підлітками увага на віці не акцентується. Як правило, ми не використовуємо слово «дитина» для позначення перерахованих режимів, говорячи про вразливого (ранимого, чутливого, сумного і т. д.), сердитого, імпульсивного, недисциплінованого та щасливого підлітка, даючи кожному з режимів назву разом із підлітком. Підлітки вигадують для режимів такі назви, які будуть їм зрозумілі, і можуть оптимально передати суть кожного з режимів і те, як вони відчують і репрезентують його (наприклад: «сумна Оля», «непосида», «самотній малюк», «веселий», «радісне сонечко» та ін.).

2. Деадаптивні копінгові режими: відсторонений захисник, що уникає, відсторонений самоутішник, слухняний капітулянт, зарозумілий самозвеличувач, агресивний задира.

Для роботи зазвичай вибираються ті деадаптивні копінгові режими, які присутні у конкретній групі, заважають груповому процесу, перешкоджають досягненню цілей або становлять загрозу для психологічної безпеки учасників.

3. Дисфункціональні батьківські (критикуючі) режими: караючий, вимогливий та звинувачуючий критик.

Ці режими є інтерналізовані негативні або критичні послання, які транслювалися людині в дитинстві його батьками та найближчим оточенням та надалі перетворилися на своєрідний внутрішній голос, особливо що часто звучить у важких і проблемних ситуаціях і впливає на інтерпретацію ситуації, емоційне стан та поведінка людини.

У підлітковій схемотерапії для позначення цих режимів ніколи не використовується слово "батько". Воно замінюється на поняття «критик», що дозволяє уникнути конфлікту лояльності до сімейних цінностей. Більшість підлітків живуть у сім'ях з одним або обома батьками, актуальні взаємини з

якими продовжують бути значущими та впливають ними, навіть попри травматичний характер цих відносин. У зв'язку з цим ми називаємо ці режими «внутрішній критик» та «вибагливий критик», що добре зрозуміло підліткам і допомагає вирішити проблему лояльності.

Режим здорового дорослого є функціональним, адаптивний режим, який дозволяє брати на себе відповідальність, приймати рішення, ставити та досягати мети, дбати про себе та інших. У підлітковій схемотерапії ми не використовуємо термін «дорослий», оскільки очевидно, що підлітки ще не є дорослими та за визначенням не можуть мати всі якості дорослого людини. Ми замінюємо назву цього режиму на «мудрий», «розумний» або «здатний».

Замісне батьківство є наріжним каменем успішного лікування у схемотерапії. Терапевти – посередники між дорослим та підлітковим світом. Вони стають людьми, яким довіряє підліток. Будучи хорошим батьком для дитячих режимів, зокрема для режиму «вразливого підлітка», терапевти знаходять способи прийняти почуття та потреби.

При цьому терапевтичні втручання повинні відповідати не тільки рівню розвитку підлітка, але і конкретному режиму, в якому він у зараз перебуває.

Завдання терапевта – допомогти підліткам знайти способи задоволення своїх базових психологічних потреб поза групою, встановити здорові стосунки зі своїми батьками, вчителями, однолітками та іншими людьми. Терапевти роблять те, що зробив би люблячий та дбайливий батько підлітка, відповідаючи потребам цього підлітка в межах професійних кордонів. У задоволенні основних емоційних потреб головна мета – допомогти підліткам розвинути свій мудрий (розумний) режим. Терапевти займають різні позиції стосовно різних режимів і використовують різні інтервенції в залежності від режиму, у якому перебувають учасники групи. Наприклад, виявляють тепло, турботу та співчуття до режиму «вразливого підлітка», дають йому безпеку та підтримку; дуже тверді, стійкі та послідовні у взаємодії з режимом «внутрішнього критика», вміють ставити та утримувати здорові

межі при взаємодії з дисфункціональними копінговими режимами і дуже шанобливо, з довірою та інтересом ставляться до мудрого (розумного) режиму.

Групова робота суттєво розширює можливості задоволення потреб підлітків, оскільки вони зустрічаються як з терапевтами, так та з членами групи. Група представляє сім'ю з двома «батьками» (ко-терапевтами) та 6–7 сиблінгами. Це допомагає підліткам навчитися ефективно спілкуватися з батьками, вчителями, іншими членами дорослого світу та однолітками, що дозволяє вирішити одне з основних завдань розвитку у підлітковому віці.

Для підліткової групової схемотерапії існують показання та протипоказання. Вона є ефективною при роботі з широким спектром підліткових проблем, але є певні дисфункції, які можуть особливо виграти від групової динаміки: занепокоєння та страхи, депресії, шкільна неуспішність, низький самоконтроль, психологічні травми, психосоматичні проблеми, низька самооцінка, розлад харчової поведінки (не в гострій фазі, при стабільному діапазоні ваги), obsesивно-компульсивний розлад, самодеструктивна поведінка, труднощі у взаємовідносинах, міжособистісні проблеми, конфлікти з членами сім'ї, однолітками, вчителями, відсутність цілей та мотивації.

До показань включення до групи можна також віднести антисоціальну поведінку та синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ). При цьому важливо враховувати, що підлітки з антисоціальною поведінкою чи СДУГ можуть бути включені до психотерапевтичної групи, тільки якщо вони перебувають у меншості у групі та вже пройшли індивідуальну схемотерапію перед групою. Більш переважно, якщо вони проходять її одночасно з групою, щоб терапевти могли забезпечити безпеку для її членів і надавати необхідну підтримку та допомогу [6].

До критеріїв невключення до групи відносяться: зловживання психоактивними речовинами та наркоманія (якщо група спеціально не присвячена цій темі, не проводиться у спеціалізованій установі та всі члени

групи не мають однакову проблему), психози, гострі розлади, органічні ураження головного мозку, антисоціальний розлад особистості, первазивні порушення розвитку, суїцидальні тенденції (коли потрібна індивідуальна увага), низький рівень інтелекту, близькі родичі однієї групи.

Оптимальний розмір схемотерапевтичної групи – 8–10 учасників за наявності двох терапевтів або одного терапевта та одного помічника.

У великих групах сором'язливі, закриті та інтровертовані підлітки можуть не отримати достатньо уваги. У маленьких групах зростає психологічне навантаження на кожного підлітка. Для деяких підлітків важко не лише ділитися почуттями, а навіть просто говорити перед іншими людьми, особливо перебуваючи у центрі уваги. Менші групи скорочують можливості групової динаміки, а також зменшують кількість зворотного зв'язку та варіативність моделей поведінки, необхідних для соціального навчання.

ВИСНОВОК

1. В результаті теоретичного аналізу наукової літератури було зроблено огляд робіт, присвячених проблемі самоствавлення та його зв'язку з копінг-стратегіями в підлітковому віці. Встановлено, що особливе значення для формування самосвідомості і стійкого образу «Я» має підлітковий вік, коли відбувається посилення процесу саморефлексії, прагнення до самопізнання своєї особистості, її самооцінка.

В підлітковому віці стає актуальним застосування адаптивних, просоціальних копінг-стратегій для подолання стресів. Підліткам властиве застосування стратегій проблемно-орієнтованого копіngu, самоконтролю, відповідальності, планування рішення, позитивної переоцінки ситуації, пошуку соціальної підтримки, що вказує на більшу гнучкість і варіативність копінг-поведінки. І саме зараз, в період соціальнополітичних та економічних криз, поширення коронавірусної інфекції, впровадження дистанційного навчання та карантинних обмежень все більшого значення набуває стресостійкість молодих людей, їх вміння зберігати психічне здоров'я та застосовувати ефективні стратегії копінгповедінки.

2. За допомогою психодіагностичних методик встановлено рівень сформованості психологічної структури самоствавлення в підлітковому віці. Найбільш вираженою виявилася шкала самоприйняття (у 31% досліджуваних) та дзеркального Я – у 29%, що вказує на досить позитивне ставлення до себе, прийняття як своїх переваг, так і недоліків, на очікування позитивного ставлення до себе з боку інших людей. Серед шкал з низькими показниками опинилися самокерівництво та самовпевненість.

3. За допомогою кореляційного аналізу встановлено зв'язок копінг-стратегій та самоствавлення в підлітковому віці. Самоприйняття прямо корелює з просоціальними активними копінгами: асертивними діями та вступом до соціального контакту. До стратегії уникнення вдаються люди, що

мало себе цінують: це підтверджують обернені зв'язки самоприйняття та дистанціювання.

Можемо стверджувати, що позитивне самоствавлення сприяють вибору активних, просоціальних копінгів, які дозволяють краще адаптуватися в соціумі. І навпаки, низький рівень самоствавлення підштовхують до втечі та уникнення існуючих проблем, що може призводити до ускладнення ситуації та ескалації конфліктів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко А. К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности. // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5. Вып. 2(18). С. 151-156.
3. Акименко А.К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. Вып. 1. С. 63-74.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3-18.
5. Арндачук И. В. Самоотношение в структуре самосознания подростков и юношей: динамика развития // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17, вып. 4. С. 434- 438.
6. Арндачук И. В. Структурно-функциональный подход к процессу формирования самосознания личности // Изв. Саратов. ун-та. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 2 (22). С. 110-118.
7. Белова И. М., Парфенов Ю. А., Сологуб Д. В., Нехвядович Э. А. Структурные и динамические характеристики компонентов самосознания: системный подход // Фундаментальные исследования. 2014. № 3. С. 620-628.
8. Бочарова Е.Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 1. С. 45-51.
9. Бочарова Е.Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп. // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). Modern Research of Social Problems, №5(49), 2015. С. 580-589. (режим доступа www.sisp.nkras.ru. Дата звернення 27.04.2022 р.).

10. Бутаков Д. Б. Формирование самоотношения как технология психопрофилактики девиантного поведения в безнадзорной подростковой среде. Дис. ... канд. псих. наук / Д. Б. Бутаков. Казань, 2006. 199 с.
11. Ведерникова Л.В. Профессионально-ценностное самоотношение студентов педвузов / Л.В. Ведерникова. М., 2012. С. 116.
12. Гольцова А. А., Поваренков Ю. П. Самоотношение юношей и девушек с разной самооценкой психологического возраст. // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 2. С. 227-232.
13. Каменева Г. Н. Особенности социально-психологической адаптации студентов // Вестник Рос. ун-та дружбы народов. Сер. Психология и педагогика, 2015. № 1. С. 67-71.
14. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. 424 с.
15. Кенинг Ю.А. Взаимосвязь уровня тревожности, мотивации достижения и копингстратегий у учащихся выпускных классов. Молодой учёный. Международный научный журнал. 2017. №13 (147). С. 204-208.
16. Ким Э Сун. Факторы совладающего поведения. // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral» №3. 2019. С.163- 173.
17. Колышко А. М. Психология самоотношения. Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.
18. Кораблева С.В., Бирюкова А.А. Развитие самоотношения студентов в ходе вузовской подготовки // Интерактивная наука. №5 (15). 2017. С. 71-74.
19. Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия. // Вестник ТГПУ. Сер. Практическая и медицинская психология. 2015. №3 (156). С.42-47.
20. Кочеткова Т.Н. Смыслжизненные ориентации лиц с разным самоотношением. // Вестник ТГПУ. 2010. Вып. 2 (92). С.118-123.
21. Кочеткова Т. Н. Специфика видов самоотношения личности в зависимости от выраженности эмоциональных и когнитивных компонентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2007. 19 с.

22.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004. 343 с.

23.Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.

24.Ксензова О. Г., Стась А. Н. Влияние психологических особенностей личности выпускников средней школы на выбор копинг-стратегий. // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2016. 1 (11). С.38-44.

25.Левкова Т.В. Связь мотивации достижения и копинг-стратегий личности / Т.В. Левкова // Материалы 6-й Всероссийской науч.- практ. конф. 2018. С. 235-240.

26.Ледовская Т.В. Психологическая структура самоотношения в подростковом и юношеском возрасте. // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 4. С. 229-233.

27.Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. 2015. № 8 (40). С. 14-23.

28.Малышев И. В. Взаимосвязь творческого потенциала и копингстрессовых стратегий личности у студентов вуза // Изв. Сарат. унта. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13. Вып. 3. С. 56-61.

29.Мельникова Н. Н. Стратегии поведения в процессе социальнопсихологической адаптации: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. 194 с.

30.Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В.Бойко / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. С.281-287.

31.Молчанова О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие. М.: Флинта: Наука, 2010. 392 с.

32.Мохова Ю. А. К вопросу о структуре самосознания личности // Омск. науч. вестн. 2012. № 1 (105). С. 157-160.

33.Муздыбаев К. Жизненные стратегии современной молодежи: межпоколенческий аспект // Журн. социологии и социальной антропологии. 2004. Т. 7, № 1. С. 175-189.

34.Пантилеев С.Р. Самоотношение // Психология самосознания: Хрестоматия по социальной психологии личности / Сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2007. С. 208-229.

35.Пантилеев С. Р. Тест-опросник самоотношения. / С. Р. Пантилеев, В. В. Столин // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы, серия Практикум по психодиагностике. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1988. С. 123-130.

36.Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. М.: Изд. АПН СССР, 1988. С. 110- 128.

37.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. 624 с.

38.Реан А. А. Психология адаптации личности // Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. 479 с.

39.Регуш Л. А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2009. № 100. С. 57-65.

40.Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство). Тернополь, 2004. 168 с.

41..Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. N.Y., 1991. Pp. 189-206. 53.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.