

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

з дисципліни «Психологія»

на тему: «Збагачення копінгового ресурсу особистості юнацького віку
засобами технік гештальт-терапії»

студентки факультету управління,
адміністрування та
інформаційної діяльності
групи б1фз

Жохи Світлани Петрівни *Жоха*
напряму підготовки (спеціальності)
053 Психологія

Керівник: доцент, доктор психологічних
наук Кічук А.В.

Робота захищена _____
з оцінкою « _____ », кількість балів _____

Рецензент _____

Члени комісії:

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

(назва випускової кафедри)

протокол № 6 від «27» травня 2022 р.

60

Завідувач кафедри



(підпис)

Прокофьєва Л.О.

(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«23» січня 2023 р.

Оцінка 95 відмінно

(за стобальною шкалою)

(за традиційною шкалою)

Голова ЕК



(підпис)

Макариук Н.О.

(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМАТИКИ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Копінгові стратегії - частина адаптаційної системи людини.....	9
1.2. Копінгова поведінка як ресурс особистості.....	16
1.3. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГОВИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	37
2.1. Організація і проведення експериментального дослідження.....	37
2.2. Техніки гештальт-терапії у збагаченні копінгового ресурсу особистості в юнацькому віці.....	46
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	57
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна молодь входить у життя у дуже складних умовах соціокультурного розвитку суспільства. Зміни відбуваються у всіх сферах життя: соціальній, економічній, політичній, духовній. Юнацький вік за визначенням психологів розглядається як перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Таке проміжне становище породжує в молоді тривогу і занепокоєння, несе у собі певну внутрішню кризовість, зміст якої пов'язано із становленням процесів самовизначення (як професійного, так і особистісного), рефлексії, способів самореалізації у соціальному просторі.

Соціальну ситуацію розвитку цього віку можна визначити як ситуацію стресо-генну. Конструктивні методи подолання цієї ситуації багато в чому визначають рішення провідних завдань цього віку. Аналіз особливостей прояву копінг-поведінки у юнацькому віці дозволить виявити адекватні стратегії виходу із проблемних та критичних ситуацій, зменшити негативний вплив несприятливих обставин, труднощів на особистісний розвиток, сформулювати програми психологічного супроводу молоді у цей період.

Багато дослідників неодноразово наголошували, що характерною рисою юнацького віку є зацікавленість глобальними проблемами сенсу життя взагалі і власного існування зокрема (М. Боришевський, С. Кузікова, С. Максименко та інші). Ці проблеми хвилюють юнаків і дівчат, вони широко обговорюють їх з однолітками і з тими дорослими, яких вони вважають такими, які заслуговують на довіру. Наявність інтересу до сенсу життя і його активне обговорення свідчать про процес самовизначення, який активно протікає; їх відсутність - про його спотворення.

У теорії копінг-поведінки важливе значення мають механізми подолання стресу, що визначають розвиток різних форм поведінки, які призводять до

адаптації чи дезадаптації особистості. В результаті теоретичних та експериментальних досліджень було показано, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стрес-долаючу поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Копінг-стратегії - методи управління стресовим чинником, які виникають як відповідь особистості під час сприймання загрози. Копінг-ресурси - відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання.

Вивченням процесу виникнення стресових реакцій, способів їх профілактики та корекції поведінки особистості у стресових ситуаціях займалися такі зарубіжні дослідники, як Ф. Александер, Г. Вейлант, Р. Лазарус, Д. Механік, М. Селігман, Г. Сельє, Н. Скотч, М. Тейлор та інші. У вітчизняній психології дослідження з питань подолання стресу здійснювали з позиції особистісно-орієнтованого підходу такі вчені, як Л. Анциферова, Є. Ільїн, А. Леонова, С. Нартова-Бочавер, В. Небиліцин, С. Чшмаритян та інші).

Наступними вченими були виділені та вивчені внутрішні суб'єктивні умови, які впливають на стійкість людини до психічного стресу: значимість події для особистості (Л. Єрмолаєва, Н. Левітов), суб'єктивна оцінка особистістю ситуації (Н. Наєнко, М. Тішкова), індивідуально-типологічні особливості особистості (М. Д'яченко, Р. Моос, В. Пономаренко, В. Русалов). Особлива увага при аналізі механізмів подолання стресу приділялася ціннісно-смысловим орієнтаціям особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Братусь, Ф. Василюк, В. Ніколаєва, А. Прохоров, В. Франкл та інші), а також ролі когнітивної оцінки у виникненні та розвитку стресової реакції (С. Білих, Р. Лазарус, Х. Ремшідт, Р. Янофф-Бульман). Копінг-стратегії відіграють значну роль у процесі розвитку особистості, вони

постають певними механізмами регуляції стресу. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають їх з точки зору подолання життєвих труднощів і розуміють під ними такі стратегії, які постійно змінюють когнітивні та поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси.

Мета дослідження: вивчення копінгових ресурсів особистості юнацького віку.

Завдання дослідження: 1)проаналізувати психологічні джерела з тематики дослідження; 2)здійснити психологічну діагностику копінгової поведінки юнаків із застосуванням стандартизованих, валідних методів; 3)провести кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних; 4) описати копінгові ресурси, які застосовуються особами юнацького віку в різних життєвих ситуаціях; 5)довести ефективність використання технік гештальттерапії у збагаченні копінгового ресурсу особистості.

Гіпотеза дослідження: використання технік гештальт-терапії дозволяє зменшити рівень агресій, використання неадаптивних самозахисних стратегій та неефективних копінг-стратегій, сприяє збагаченню копінгового ресурсу особистості.

Об'єктом дослідження є здобувачі загальної та вищої освіти юнацького віку.

Предметом дослідження є психологічні механізми збагачення копінгових ресурсів особистості юнацького віку.

Методи дослідження: 1)аналітичні (аналіз наукової літератури, вивчення практичного досвіду в даній області); 2)методика включеного експертного спостереження; 3)аналіз феноменологічного матеріалу, тобто суб'єктивних відгуків членів групи у процесі та наприкінці роботи гештальт-груп; 4)метод математичного аналізу: метод Стьюдента; 5)діагностичні методики: 1)

Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера (адаптація Т.Л. Крюкової). 2) Методика «Юнацька копінг-шкала» (Adolescent Coping Scale, ACS) Е. Фрайденберга, Р. Льюїса (адаптація Т. Л. Крюкової). 3) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації) К. Томаса, Р. Кілмана (адаптація Н.В. Гришиної). б) техніки гештальттерапії: «Незавершенні справи»; «Запобігання», «Рівні невротичності», «Робота з енергією та її блокування», «Експериментальний діалог», «Дисоціативний діалог», «По колу», «Навпаки», «Експериментальне перебільшення», «Я несу за це відповідальність», «Психодрама» та інші; 4) методи статистичної обробки даних (кількісний та якісний аналіз).

Експериментальна база дослідження: приватні групи саморозвитку м. Ізмаїл: 24 особи віком від 16 до 18 років (діти) та 12 осіб віком від 39 до 52 років (дорослі, батьки дітей). До складу дитячих груп входили як старшокласники шкіл міста (учні 10-11 класів), так і студенти 1-2 курсу ІФКП та ІДГУ. Загальна кількість дівчат юнацького віку, які прийняли участь у емпіричному дослідженні склала 14 осіб, а хлопців юнацького віку – 10 осіб. Групу дорослих склали 8 матерей та 4 батька.

Обґрунтування положень дослідження були публічно обговорені на наступних конференціях: 1) VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Науковий пошук студентів XXI віку» Сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних та соціально-економічних наук з нагоди Всесвітнього дня науки 17 листопада 2022 року («Копінг-стратегії особистості як засіб емоційної регуляції») [22]; 2) XII Всеукраїнська науково-практична конференції молодих вчених та студентів з нагоди Всеукраїнського дня науки «Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента» 17 травня 2022 року (м. Ізмаїл) («Копінгові стратегії особистості в екстремальних ситуаціях») [23].

Робота представлена на 68 сторінках.

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури, однієї таблиці та дванадцяти рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМАТИКИ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Копінгові стратегії - частина адаптаційної системи людини

Механізми психологічних захистів і подолання стресів, які дозволяють особистості долати різні стресові ситуації, – важлива складова відповідального та гармонійного життя людини.

Слід зазначити, що розвиток механізмів захисту та подолання на ранніх етапах онтогенезу розглядається цілісно і не диференціюється на окремі етапи. Відповідно зі сформованими в науці теоретико-практичними уявленнями про спів-владну поведінку дослідники стверджують, що психологічні захисти та копінг-стратегії входять до єдиної адаптаційної системи людини [1, с.115].

Дослідження розпочалися ще в рамках психоаналітичного підходу, який дає досить чітку та системну картину розвитку та формування психологічних захистів у різні періоди життя. Найбільш детально ці компоненти представлені в роботах А. Фройд, яка описала генезіс та специфіку механізмів психологічного захисту на прикладі дітей [14]. Дослідниця розширила уявлення про механізми захисту, розглядаючи їх не лише як уроджені властивості. Вона підкреслювала їх індивідуальну природу, вони використовуються індивідом у результаті взаємодії як із значними людьми, так і зі світом загалом. А. Фрейд показала, що захисні механізми виявляються у ситуаціях, коли «Я» наражається на надмірну активність інтерпсихічних спонукань, які становлять його небезпеку [18, с.192].

Дослідник А. Адлер стверджував, що приблизно до чотирьох-п'яти років у дітей формується така модель поведінки, у якій вже відображається психологічний захист і ставлення дитини до себе [67, с.194]. Таким чином, можна говорити, що ще в ранньому віці розвивається єдина адаптаційна система, яка згодом набуває рис психологічних захистів і спів-владної

поведінки. Складність та феноменологічність адаптаційної системи людини не дозволяє однозначно диференціювати та деталізувати копінг-стратегії та психологічні захисти. Дослідники збігаються у думці, що ці психологічні категорії знаходяться у достатній теоретико-практичній близькості [18; 19; 65; 67].

Питанням копінгової поведінки, стратегіям та ресурсам присвячено і багато робіт сучасних українських дослідників, серед яких можна виокремити наступних: Д. Александров, А. Вдовиченко, І. Галян, С. Грабовська, С. Доценко, М. Дідух, Л. Карамушка, А. Коваленко, Н. Моргунова, О. Похлестова, Т. Ткачук та багато інших.

На нашу думку цікавим є сімейний системний підхід до проблеми розвитку копінг-стратегій особистості. Який спирається на думку, що великий вплив на феноменологію розвитку копінг-стратегій у ранньому віці здійснює сімейна обстановка, у якій протікає життєдіяльність дитини. Зокрема, в емпіричних дослідженнях М.В. Сапоровської доведено вплив механізму транс-генерації (відтворення і спадкоємності) сімейної системи на різні види спів-владної поведінки у членів сім'ї [6, с. 201].

Дослідження О.В. Куфтяк підкреслюють важливість сімейної взаємодії. У її моделі розвитку копінг-поведінки в якості ключових факторів, які визначають її специфіку, виділяються: 1) типологія та феноменологія прихильності до значних дорослих; 2) система особистісних відносин з іншими людьми та індивідуально-психологічні особливості дитини, які виявляються у відносинах з навколишнім світом; 3) основні параметри сім'ї, що включають стереотипи взаємодії, сімейні міфи, правила тощо; 4) особливості дитячо-батьківських відносин; 5) актуальні моделі поведінки батьків [21, с.21].

Дитина не просто копіює актуальні способи подолання важких життєвих ситуацій, які є типовими для батьків, а створюють нову форму спів-владної поведінки, виходячи з індивідуально-психологічних особливостей [21].

Можна стверджувати, що типологія та феноменологія прихильності є основою, яка відтворює типологію і стилістику копінгової поведінки особистості.

Які ж механізми впливають на структуру та практичні аспекти корекції дезадаптивних форм копінг-стратегій? Аналіз досліджень впливу особливостей батьків з урахуванням статевої ідентифікації показав, що власна поведінка дитини більш чутлива до відношення матері до дитини (материнсько-дитяче відношення), а з боку батька – до моделі спів-володіння.

Вплив батьків на розвиток і функціонування систем подолання особистості в онтогенезі має досить широкі теоретико-практичні перспективи, деталізовані в наступних аспектах: детальне та системне вивчення впливу батьків на формування природи копінг-стратегій, зокрема, на їх адаптивні аспекти; на основі розширення теоретичних засад про механізми впливу батьків на специфіку копінг-стратегій можна говорити про створення практичних корекційних програм оптимізації взаємодії батьків з дитиною з метою корекції дезадаптивних способів подолання важких життєвих ситуацій вже в період раннього дитинства [40].

Сімейні системні теоретики стверджують, що копінг-стратегії розвиваються під дією певних сімейних параметрів (сімейних міфів, стереотипів взаємодії, сімейних правил), передаються за допомогою механізмів трансгенерації (відтворення та спадкоємності) та заломлюються в особистісній феноменології дитини.

Так у емпіричних дослідженнях Ю.В. Толмачової та Т.Г. Бохан при розгляді специфіки розвитку та функціонування копінг-стратегій враховувався так званий діадичний принцип, згідно якого поведінка підлітків розглядається не ізольовано від стратегій подолання взаємодіючих з ними дорослих. Дослідники виявили, що протягом дошкільного дитинства батьки у подоланні важких ситуацій, які виникають у дітей, частіше використовують

спільний предметно-орієнтований та емоційно-орієнтований підтримуючий діадні копінги, у старшому дошкільному віці до них додається предметно-орієнтований підтримуючий діадний копінг» [21, с. 23].

Дослідники Р. Лазарус, С. Фолкман [65], П. Коста, Р. МакКрей [67], М. Перрез, М. Рейчертс [71], вважали, що єдина детермінанта, яка априорі здатна оцінити успішність тієї чи іншої системи копінг-стратегій, – це контекст та наявність стресової ситуації, і що в принципі оцінку копінг-поведінки не можна вважати доречною. Вік, будучи суттєвим аспектом, визначає специфічні компоненти спів-владної поведінки, але не обумовлює адаптивну поведінку та ефективно справляння зі стресом.

Серед сучасних досліджень, присвячених динаміці захисних механізмів та копінг-стратегій на різних вікових етапах розвитку дітей недостатньо. Так, О.Г. Берестньова та І.А. Дубініна, І.Л. Шелехова, розглядаючи динаміку спів-владної поведінки, дійшли висновку, що дані процеси обумовлені наступними детермінантами: 1) індивідуальним досвідом особистості (інтелектуальні, емоційні та інші аспекти); 2) внутрішньою феноменологією особистості та особливостями сприйняття ситуації [21].

Дослідниця С.А. Хазова підтвердила, що стилістика спів-владної поведінки активно формується у молодому віці, на початковому етапі становлення дорослості. Основний критерій, за яким копінг-стратегії засвоюються особистістю, – це їх ефективність у вирішенні тих чи інших проблемних ситуацій. Авторка підтверджує ідею, згідно з якою юнацький вік вважається ключовим у виробленні того чи іншого стилю копінгової поведінки. Надалі в більшості випадків людина автоматично використовує накопичені репертуари копінгової поведінки. Провідним у цьому процесі є уміння запобігати (або передбачати) проблеми, тобто попереджувальний метод боротьби (спів-володіння) зі стресом; з віком формується так звана «модель економії енергії» у проблемно-вирішальній поведінці [59, с. 190].

І.М. Нікольська та Р.М. Грановська, досліджуючи дітей молодшого шкільного віку, дійшли наступного висновку: у період з 7 до 11 років специфіка копінг-поведінки суттєво змінюється [40]. Дітям молодшого шкільного віку характерна поведінкова специфіка стратегій подолання, для молодших підлітків - когнітивна система спів-владної поведінки.

М.А. Одинцова, вивчаючи підлітків із станом «жертви», дійшла висновку, що стилістика подолання стресу – досить стійка категорія, яка залежить, перш за все від установок та досвіду, які набуваються у процесі життєдіяльності, а також від енергетичного потенціалу особистості [42, с. 71]. Таким чином, можна стверджувати, що копінг-стратегії, і зокрема їх стилістика, істотно залежать від психофізіологічних аспектів особистості.

І.І. Ветрова у своєму лонгітюдному дослідженні підлітків встановила, що частка продуктивних копінг-стратегій з віком збільшується [10]. Розуміння динаміки, структури розвитку та дії спів-владної поведінки може включати безліч біологічних, психологічних, соціальних та культурних аспектів. Аналіз виокремлених сутнісно значущих компонентів дозволяє припустити наступну думку: ймовірність втрати значимих аспектів взаємодії та взаємозалежності між ними може бути дуже значною. При цьому наявні обмеження кожного підходу можуть бути частково подолані в біопсихосоціальній моделі спів-владної поведінки.

Можна стверджувати також, що специфіка розвитку копінг-стратегій досить ефективно описується з позицій сукупності біологічних, психологічних та соціальних факторів. В емпіричних дослідженнях Б. Планчерел з співавторами виявив, що для молодших підлітків характерно використання сімейно орієнтованої стратегії, а для старших найкращі копінг-стратегії, пов'язані з відволіканням та відпочинком [67, с.198]. Авторами підкреслювалася істотна значимість різних сімейних аспектів для розвитку та функціонування копінг-стратегій в актуальному досвіді людини.

У своїх дослідженнях А.В. Смирнова достатньо повно описала динамічні процеси, характерні для періоду становлення спів-владної поведінки у дітей 7-11 років. Як стверджує дослідниця, саме у цьому віці відбувається активне формування копінгової поведінки дитини. У цей час копінг-стилістика характеризується певною нерівномірністю, нестабільністю та суттєвою мінливістю. Різні кризові точки (якими можуть бути встановлення соціальних контактів, освоєння нових видів діяльності тощо), тобто соціокультурні процеси, які вимагають застосування нових адаптаційних стилів.

Істотні динамічні процеси спостерігаються у переході від молодшого шкільного до молодшого підліткового віку. Вони характеризуються встановленням у підлітків стилів додання соціально прийняттого характеру з актуалізацією однієї з найважливіших характеристик копінг-поведінки – усвідомленістю. У 11 років спостерігається істотна регресія спів-владної поведінки від конструктивного стилю подолання (вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності та інтерналізація) до екстернального копінгу, орієнтованого на себе та предмети (інтерналізація та дистанціювання) [56]. Описану динаміку підтверджують дослідження Л.Г. Кнеп із співавторами, присвячені розвитку копінг-поведінки у дітей. Автори встановили, що діти молодшого шкільного віку переважно використовують проблемно-фокусовані та поведінкові стратегії, спрямовані переважно на зміну ситуації загалом; підліткам властива емоційно-фокусована і когнітивна специфіка копінг-поведінки [47].

У сучасних зарубіжних психологічних дослідженнях розглядається динаміка поведінки у процесі розвитку особистості і стверджується, що в процесі дорослішання копінг-поведінка стає все більш успішною, адаптивною та різноманітною.

М. Петровський та Дж. Біркімер, вивчаючи вікові закономірності розвитку, дійшли висновку, що за мірою набуття життєвого досвіду невротичні симптоми активності людини зростають [68, с.340].

Ми можемо зробити наступні висновки, що актуальні копінг-стратегії - емоційні, когнітивні, поведінкові, ситуативно зумовлені біопсихосоціальними факторами відповіді особистості на загрозу, яка сприймається людиною та функціонують як спосіб управління стресором.

Істотним фактором, який впливає на природу копінг-стратегій, є сімейна система, а також численні її параметри, зокрема типологія прихильності, найбільш типова для конкретної сімейної системи. До значних феноменологічних детермінант, які визначають природу копінг-стратегій, входять енергетичний потенціал та досвід особистості.

Найбільш ефективним інструментарієм для пояснення розвитку копінг-стратегій є біопсихосоціальна методологія, яка описує дані процесуальні позиції трьома змінними – соціальною, біологічною та психологічною.

Копінг-стратегії відіграють значну роль у процесі розвитку особистості, вони постають певними механізмами регуляції стресу. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають їх з точки зору подолання життєвих труднощів і розуміють під ними такі стратегії, які постійно змінюють когнітивні та поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси.

У теорії копінг-поведінки важливе значення мають механізми подолання стресу, що визначають розвиток різних форм поведінки, які призводять до адаптації чи дезадаптації особистості [10; 14; 18; 61; 65].

В результаті теоретичних досліджень було показано, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду та психологічних резервів

(особистісні ресурси або копінг-ресурси) [18; 56; 63; 66; 68]. Тому стрес-долаючу поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Копінг-стратегії - методи управління стресовим чинником, які виникають як відповідь особистості під час сприймання загрози [62, с.121]. Копінг-ресурси - відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання [65, с.52].

1.2.Копінгова поведінка як ресурс особистості

Незважаючи на величезний інтерес до проблем копіngu у сучасних теоретичних та емпіричних дослідженнях, педагогічної, соціальної та психологічної і психотерапевтичної практиках, кількість досліджень, яка стрімко збільшується, у цій галузі, копінг-поведінка є недостатньо охопленою галуззю досліджень. Проблеми дослідницької практики обраної теми дослідження пов'язані як із необхідністю її міждисциплінарного вивчення, так і відсутністю у вітчизняній психології адекватного методичного інструментарію.

Слід зауважити, що однією з проблем, які виникають у даному контексті, є проблема оцінки ступеня впливу позитивних та негативних емоційних переживань. Як відомо, незважаючи на загальноприйняті твердження про стресогенність позитивних подій, більшість загальноприйнятих методик вивчення копінг-поведінки та, наприклад, рівня тривожності, націлені на аналіз стресових ситуацій, причиною яких є важкі життєві ситуації [58; 59].

Активно ведуться дослідження копіngu у здорових людей, представників груп ризику та осіб з хронічними захворюваннями (Н.О. Білорукова, Є.В. Куфтяк, Н.А. Сирота, Н.В. Тарабріна, В.А. Ташликов, В.М. Ялтонський).

Дослідником Н.С. Видерман було проведено дослідження спів-владної поведінки хворих із залежністю від алкоголю, особливостей їх копінг-стратегій та особистісних ресурсів. Вона встановила, що у процесі розвитку

алкогольної залежності формується дезадаптивні поведінкові паттерни, які перешкоджають адекватному спів-оволодінню зі стресом. Формування залежності від алкоголю стає можливою під натиском тривалого стресового впливу високої інтенсивності через недостатність психологічних механізмів спів-володіння. Зловживання алкоголем при цьому стає домінуючим способом подолання емоційного дистресу, уникнення життєвих проблем та досягнення ілюзорного благополуччя [63].

Однією з найменш розроблених проблем у контексті ресурсного підходу у копінг-дослідженнях є ефективність копіngu. Під ефективністю копіngu прийнято розуміти зниження стресового навантаження внаслідок певних дій чи думок, поліпшення емоційного стану людини, і, зрештою, досягнення певного емоційного благополуччя.

С.К. Нартова-Бочавер дає таке визначення ефективності копіngu: у зв'язку з тим, що психологічне подолання «запускається» ситуацією, то природно вважати його завершеним, якщо ситуація для суб'єкта втрачає свою значимість як подразник і, тим самим, звільняє енергію на вирішення інших завдань [21, с.23].

Вчені роблять спроби виділити операціоналізовані критерії ефективності копіngu. Проте ці спроби не можна назвати однозначно успішними. Проблема полягає в тому, що дієвими, тобто ефективними, можуть бути будь-які спроби впоратися із ситуацією, оскільки копінг-поведінка є полі детермінованою.

Як детермінанти ефективного копіngu можуть виступати: статево-рольові стереотипи, специфіка стресової ситуації, особистісні особливості та наявність-відсутність очікуваної соціальної підтримки. В основі вивчення ефективного копіngu має лежати визнання, що існують індивідуальні відмінності реакцій на стрес, тобто: одна і та ж стресова ситуація може по-різному впливати на різних людей.

Метою вивчення ефективного копінгу стає розуміння того, які фактори детермінують реакції різних людей на стрес, і який зв'язок між різними реакціями та здоров'ям. При цьому, на наш погляд, недостатньо дотримуватися будь-якого одного традиційного підходу до пояснення копінгу. Наприклад, якщо вважається, що ефективність копінгу залежить від особистості, він сфокусується на особистісних ресурсах, тобто таких особистісних особливостях, які допомагають особистості впоратися з труднощами. Однак тут ми одразу стикаємося з наступною проблемою: особистісний підхід передбачає сталість оточення. Прихильники ситуативного підходу заперечили б, оскільки на їх погляд, саме ситуація та її специфічні характеристики запускають копінг, отже, викликають необхідність використання різних стратегій.

З огляду на той факт, що в ситуації беруть участь різні люди, їх особистісні особливості також можуть вплинути на тип обраної стратегії. Зрештою, слід враховувати макро характеристики ситуації.

У рамках традиційного підходу дослідження копінгу звертається увага і на тимчасовий фактор: особистість, ситуація та копінг взаємно впливають один на одного в процесі, який розвивається у часі. Такий підхід вимагає ширшого чи більш контекстуального погляду: копінг-поведінка може змінюватися залежно від її впливу на ситуацію. Для оцінки ефективності копінгу є принципово важливим питання про те, яким чином емоції та копінг впливають один на одного, і, як різні форми копінгу змінюють взаємини людини з оточенням і фактично, і феноменологічно, а, отже, змінюють і емоційний стан людини [21; 23; 25].

Р. Лазарус та С. Фолкман постулюють, що емоції та копінг існують у динамічному взаємозв'язку. Схема цього взаємозв'язку наступна: поведінка людини починається із взаємодії з оточенням, яка оцінюється як суттєво важлива для благополуччя людини. Наприклад, як складне, загрозливе, несприятливе. Зроблена оцінка викликає певну емоцію, яка «запускає» копінг-

поведінку. В результаті використаної стратегії копіngu може статися переоцінка ситуації тощо. Таким чином, копіng є проміжною ланкою для емоційної реакції. Отже, якість емоційного життя може значно покращуватися шляхом оволодіння вміннями справлятися із ситуацією [25].

Оцінюючи, яким чином копіng впливає на емоційний стан людини, Р. Лазарус і З. Фолкман [63] виділяють три можливості: розблокування уваги, зміна суб'єктивного значення чи значимості ситуації для благополуччя та зміна фактичних умов взаємовідносин між людиною та оточенням.

Проаналізуємо, яким буде цей вплив з погляду ефективності копіngu. Перший спосіб - розблокування уваги, має відношення до дій, які відволікають увагу неприємних переживань чи привертають увагу до них. Розглянемо цей спосіб на приклад стратегій уникнення. Уникнення – один із найпоширеніших способів, які люди використовують у стресових ситуаціях. Наприклад, програми управління стресом часто включають біг підтюпцем та релаксацію. Це основні техніки уникнення джерела стресу. Відпустка та хобі також потрапляють у цю категорію, якщо їх метою є уникнення якоїсь проблеми, ситуації чи стресорів. У разі успіху, ці стратегії нейтралізують неприємні емоції, крім того, такі стратегії як біг, відпустка чи хобі можуть принести додаткову користь: людина починає краще почуватися фізично і таким чином покращується її емоційний стан. Однак, стратегії уникнення можуть стати не конструктивними, якщо вони відволікають увагу від проблеми, яка має бути вирішена.

Наступна можливість – це зміна суб'єктивного значення чи значущості взаємодії людини з оточенням. Така можливість досягається через пізнавальну діяльність, діапазон якої охоплює стратегії від заперечення, включаючи перекручування дійсності, до дистанціювання або акцентування позитивних аспектів ситуації, що залежить від вибіркової уваги чи інтерпретації.

Дистанціювання описує спроби відокремитися, як, наприклад, «не дозволяю собі про це думати», «відмовляюсь багато міркувати над цим», «не прояснюю ситуацію», «відмовився надто серйозно дивитися на це». Дистанціюючись, людина визнає існування проблеми, яка турбує її, але не хоче поглянути на її емоційну значимість. Дистанціювання можна використовувати, щоб допомогти людям вийти із надзвичайно стресових ситуацій. Наприклад, медичні сестри в палатах інтенсивної терапії дистанціюються від жорстоких, загрозливих для життя, кризових станів пацієнтів (звісно, мова не ведеться про «емоційну тупість»). Імовірно, що гумор в операційній – ще одна форма дистанціювання [63].

Дистанціювання не повинно бути перешкодою для успішного вирішення проблеми. Фактично, як припускають наведені вище приклади, воно фактично може полегшити рішення проблем у високо-стресових ситуаціях. Дистанціювання може бути також застосовано у ситуаціях, коли нічого не можна зробити, як, наприклад, при очікуванні результатів біопсії.

І третя можливість – зміна дійсних умов взаємин людини з оточенням. Це викликано процесами, які Р. Лазарус та А. Монат [64; 66] називають проблемно-фокусованим копінгом, який включає пізнавальне вирішення проблеми поруч із прямими діями стосовно оточення або себе. Запропонована авторами методика оцінки охоплює дві форми проблемно-фокусованого копінгу. Одна з них - конфліктна, досить агресивна міжособистісна форма, що включає стратегії типу «стояв на своєму і боровся за те, чого я хочу» і «намагався змусити людину передумати».

Друга форма описує раціональні методи планомірного вирішення проблеми, які ми згадували раніше, наприклад «я склав план дій і слідував йому» і «я знайшов кілька різних рішень проблеми».

Зміни емоційних реакцій залежить від низки чинників. Один з них – ступінь, у якому проблемно-фокусований копінг призводить до бажаного

результату. Ідеальним результатом було б остаточне рішення, яке задовольняє саму людину та інших. Однак багато реальних стресових ситуацій не закінчуються настільки приємно. Іноді рішення задовольняють лише частково; іноді взагалі немає жодного рішення; а іноді, якщо навіть і є рішення, ймовірність того, що подібна ситуація більше не повториться, дуже невелика.

Другий фактор, від якого залежить якість результату, це – оцінка людиною власних дій. Людина, яку нелегко задовольнити, або яка вважає, що неналежним чином вела себе, або емоційно реагувала, може, як і раніше, негативно оцінювати результат виходу із ситуації, який, за більшістю стандартів вважається успішним.

Третій чинник стосується наслідків ситуації у майбутньому. Навіть успішно завершена ситуація може мати грізні наслідки, як, наприклад, студент, який отримав високу оцінку на іспиті, відчуває загрозу, бо думає про те, як його нинішні дії впливатимуть на майбутнє. Те, що успішні та невдалі результати мають різну форму, а їх оцінка багатопланова, означає наступне: на результуючій стадії ситуації емоційна реакція, швидше за все, являє собою складну суміш позитивних і заперечення негативних емоцій.

I. Дементій вважає, що важливою обставиною для розуміння того, яким чином проблемно-фокусований копінг змінює взаємовідносини людини з оточенням і, отже, впливає на емоційну реакцію, є міжособистісний аспект копінгу. Наприклад, досить агресивний і ворожий характер конфліктного копінгу, швидше за все, буде викликати негативні емоції в людині, з якою виникає конфлікт, що у свою чергу, направить відносини з оточенням вниз по спіралі. Міжособистісний вплив копінгу не обмежений лише проблемно-фокусованими формами. Наприклад, ослаблення неприємних почуттів, яке досягається за допомогою дистанціювання або втечі, уникнення, може одночасно знизити можливість відкритого спілкування з подружжям або іншими близькими, в той момент, коли таке спілкування може бути взаємовигідним. Це може вплинути на міжособистісні стосунки, оскільки

чоловік або близька людина може відчутти, що від нього відвертаються або недооцінюють, і реагує сумом, незадоволеністю або образою. Слід зауважити, аналіз вищезгаданих трьох факторів, які впливають на відносини людини з оточенням, було виділено вплив проблемно-фокусованого копінгу на емоційні реакції, важливо визнати, що якість проблемно-фокусованого копінгу і, отже, його вплив на емоційні реакції також частково залежить від успішного регулювання негативних емоцій, власне, від емоційно-фокусованого копінгу [21, с.23].

Наступний підхід стосується розвитку емоцій та процесів копінгу в часі. Соціальні дослідники, які особливо вивчають стихійні лиха, екстремальні ситуації, давно визнали, що ситуація, яка завдає шкоди, зазвичай включає три або більше стадії: передчуття, конфліктну та після конфліктну фазу. Копінг у контексті передчуття дає важливу можливість вплинути на те, що відбувається на стадії конфлікту, шляхом запобігання чи ослаблення шкоди чи полегшення отримання користі. Після конфлікту копінг може бути спрямовано на те, як впоратися з наслідками та їх проявом у майбутньому.

Необхідно відзначити також, що емоції у процесі копінгу постійно змінюються відповідно до того, як змінюється стан відносин людини та оточення. Однак тимчасовому аспекту емоційних процесів і місця, яке він займає в копінгу при оцінці його ефективності досі приділяється дуже мало уваги.

Цікавою є проблема впливу особливостей культури на копінгову поведінку. На думку такого дослідника, як І. Дементій, культура визначає, не лише специфіку ситуацій, у яких розгортається життя кожного з нас. З ранніх років формуються установки, стереотипи, певні форми переживань та поведінки, що несуть у собі відбиток тієї культури, у якій формується особистість. Значення культури на формування особистості давно доведено у межах культурно-історичної теорії Л.С. Виготського. Однак у копінг-

дослідженнях основні положення цієї парадигми поки що не знайшли належного відображення [21, с.22].

На думку К. Елдвін, вплив культури на стрес та копінг лежить так глибоко, що його важко помітити. Виняток становлять лише ті ситуації, коли цей вплив проявляється на контрасті між чиймись очікуваннями, щодо реакцій інших людей, і тим, як ці люди поведуться насправді.

Р. Уоллес запропонував наступну схему: культура може впливати на стрес та процеси копіngu чотирма способами: 1)культурний контекст формує типи стресорів, які індивід мабуть відчуває; 2)культура може також впливати на оцінку сили стресу у цій події. 3)культура впливає на вибір стратегій копіngu, які індивід використовує у цій ситуації. І, нарешті, 4)культура пропонує різні навчальні суспільні механізми, за якими індивід може впоратися зі стресом [69, с.56].

Культурні вимоги та ресурси впливають і на ситуаційні вимоги і на індивідуальні ресурси, обидва з яких впливають на оцінку стресу. Культурні переконання та цінності впливають не тільки на індивідуальні переконання та цінності, а й на реакції інших у конкретній ситуації, які, у свою чергу також впливають на оцінку стресу.

Таким чином, можна виокремити наступні чотири фактори, за якими індивід справляється із ситуацією і впливають на це: оцінка стресу, копінгові ресурси індивіда, ресурси надані культурою та реакції інших [48; 56].

К. Олдвіна і Д. Стоколс довели, що створені копіngом результати виявляються не тільки на психологічному та фізичному рівні, але також впливають на соціальні та культурні процеси. Те, які методи копіngu використовує індивід, не впливає тільки на нього самого, але також на його безпосереднє соціальне оточення [65]. Досвід, отриманий людиною в процесі подолання життєвих труднощів, є хорошим прикладом для інших людей, які зіткнулися зі схожими проблемами. Також позитивні приклади використання

людьми певних стратегій копіювання дають позитивний імпульс у навчанні цих стратегій суспільства загалом.

Так, К. Aldwin описує два способи, за якими культура допомагає переживанню стресу: 1) певні життєві події, які зазвичай вважаються високо стресовими, у деяких культурах чи культурних підгрупах, переживаються як звичайне явище, яке відбувається у конкретний час життя. Наприклад, ритуали повноліття для молодих людей, які досягли віку статевої зрілості, один із прикладів такої життєвої події, вихід на пенсію – інший. 2) відмінність локалізації соціальних ресурсів, культурних зразків та ступенів стресу, які використовують люди. Наприклад, види стресорів, з якими стикаються діти у місті, відрізняються від тих, з якими стикаються мешканці передмістя. Дорослі, міські діти часто стикаються з питаннями їх оцінки рівня успішності та здібностей. Стреси виявляються при порівнянні результатів академічної успішності в умовах жорсткої конкуренції, яка існує в елітних школах, під час участі в різних лігах та організаціях коледжів, часто виливаючись у болісний біль від того, що ці досягнення не відповідають очікуванням батьків. Діти фермерів можуть зустрітися з більш фундаментальними проблемами – такими як, домашнє господарство, харчування, стабільність сім'ї. А також із проблемою невідповідності вимогам школи, що може позбавити їх можливості отримати якісну освіту. Ще одна відмінність полягає в тому, що міські діти частіше зустрічаються з насильством як усередині самих шкіл, так і поза школою [21, с.23].

Існують різні точки зору на розподіл ресурсів у різних культурах. Низка авторів запропонували характеризувати культури як «жорсткі» та «м'які», Р. Уоллес запропонував складніший комплексний підхід, за яким, види стресорів, із якими зустрічаються люди всередині культури, також залежить від статі, соціального статусу та етнічної приналежності конкретної людини чи групи людей. Наприклад, американська культура може вважатися досить «м'якою» за ступенем впливу на багатих людей з білим кольором шкіри, але

дуже жорсткої по відношенню до міської молоді, або корінним американцям. Слід враховувати і той факт, що існують культурні відмінності, як у суб'єктивній оцінці стресу, так і вираженні стресу. Тому можливо, буде корисніше досліджувати характерні для конкретної культури моделі стресу та способи його оцінки, чим намагатися розділяти культури за рівнем стресу [28].

Виділяють два підходи у дослідженні культури - стресо етичний та емічний.

В етичному підході метод досліджень, розроблений для однієї культури підходить і для інших культур. Емічний метод має на увазі існування унікальних для кожної культури моделей оцінки та подолання проблем. Прикладом емічного підходу є дослідження Інґстад, яка досліджувала схожу стресову ситуацію у двох різних культурах. Вона опитала батьків з Норвегії та Ботсвані, у яких була важкохвора дитина. Норвезькі батьки оцінили цю подію як лихо. Вони відчували провину за те, що дитина захворіла, висловлюючи змішані думки про те, що так їх покарала доля, Бог. Тоді як батьки з Ботсвані вважали, що проблема в порушенні табу чи гніві предків. Як висловилася одна жінка, у якої народилася дитина з дисфункцією головного мозку: «Я знаю, що причина не в тому, що у мене були проблеми під час пологів, а в тому, що я погано дбала про свою матір, коли вона помирала від раку» [61, с.250].

Прикладом етичного підходу є підхід Д. Гібсона, який із колегами займається дослідженнями проблем, з якими зустрічаються люди у різних країнах, а також стратегій подолання цих проблем. Близько сьоми тисяч респондентів попросили описати проблеми, які викликали в них почуття тривоги чи напруження, а також відповісти на питання про те, які стратегії копінгу ці люди використовували. В результаті було визначено цілу сотню загальних для більшості людей проблемних категорій, які згодом були поділені на 13 класів. Діапазон виокремлених проблем дуже широкий – від крайньої бідності, воєн, катастроф, до проблем із доглядом за протилежною статтю та організацій любовних побачень. Також, виділили 37 різних

стратегій копіngu, які пізніше були згруповані у стандартні класи, характерні для західних культур: вирішення проблем, управління стресом, міжособистісна взаємодія, пошук та надання соціальної підтримки і інш.

Слід звернути увагу на дослідження, які відображають унікальність копінг-поведінки у різних субкультурах. Вважається, що культури можуть відрізнятися переважно як емоційно-фокусовані або проблемно-фокусованого копіngu. Так, наприклад, відмінності в емоційно-фокусованому копіngu, полягають в особливостях емоційної експресії, характерної для даної культури, і навіть методи контролю над цією експресією. Культури, які відрізняються одна від одної загально прийнятним ставленням до контролю та інструментальної активності, віддаючи перевагу або зовнішньому, або внутрішньому контролю, а також, спрямованістю, або не спрямованістю підходів у вирішенні проблеми [61, с.255].

Наступний напрямок копінг досліджень у рамках культурного підходу пов'язаний із вивченням ефективності копіngu. У вивченні ефективного впливу копіngu на проблемну ситуацію сучасна психологічна школа оперує таким поняттям як «успішний копінг», що асоціюється з мінімумом психологічних симптомів у стані стресу. Однак це може лише відобразити ставлення деяких культур, до «прийнятної» копінг-поведінці, та її наслідків. Якщо емоційний прояв, чи конкретні психологічні симптоми, відповідні прийнятним у цій культурі копінг-реакціям на стрес, то це може характеризуватися як оманливі для однієї культури стратегії, з мінімумом симптомів, можуть вважатися ефективними для іншої, копінг-стратегіями. Деякі культури фокусуються на придушенні емоцій, тоді як інші дозволяють висловлювати емоції, у прийнятних для цієї культури зразках поведінки. Емоційно-фокусований копінг значною мірою базується на культурних відмінностях та очікуваннях. Однак до цього часу ще не було спроби створити систематичну шкалу, яка відображає культурні відмінності в емоційно-фокусованому копіngu. Набагато більше досліджень було проведено у

визначенні культурних відмінностей при виборі проблемно-фокусованого копінгу, умовно названого, прийнятним способом контролюючої поведінки (С. Брікман, Р. Лазарус, Е. Пайнс, К. Рейнолдс).

Аналіз досліджень дозволяє зробити наступний висновок: соціально-культурні групи формують, не тільки узгоджену систему переконань щодо джерел стресу та їх значення, але і переконання, щодо прийнятного використання, або емоційно, або проблемно-фокусованого копінгу. Подальші спроби використання способів копінгу, протилежні загальноприйнятим культурним нормам, що може ікліюати ще більший стрес. Навіть, якщо такі стратегії, які використовуються членами іншої культури, досить ефективно допомагають знижувати емоційний дистрес. Ігнорування даних напрямків не дозволить вченим комплексно та системно виявити механізми адаптивності особистості в умовах стресу.

Українська молодь ввійшла у життя у дуже складних умовах соціокультурного розвитку суспільства. Зміни відбулися у всіх сферах життя: соціальній, економічній, політичній, духовній.

Юнацький вік за визначенням психологів розглядається як перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Таке проміжне становище породжує в молоді тривогу і занепокоєння, несе у собі певну внутрішню кризовість саму по собі, зміст якої пов'язано із становленням процесів самовизначення (як професійного, так і особистісного), рефлексії, способів самореалізації у соціальному просторі. А також обумовлені і специфікою воєнного конфлікту. Копінгова поведінка буде більш різноманітною: від звичних копінгових реакцій у звичайній ситуації до нових копінгових стратегій у надзвичайній ситуації.

1.3. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці

Цикл життя людини включає кілька вікових періодів: народження, дитинство, підліток, юнацтво, молодість, дорослість та старість. Психологія юнацького віку з одного боку, один із великих розділів вікової психології. З другого боку – недостатньо розроблений. Ми вважаємо необхідним виокремити основні показники, на які ми будемо звертати увагу, виокремлюючи цей віковий період.

Насамперед, ми вважаємо визначити власне поняття віку як категорії вікової психології. Вона вперше була представлена у діяльнісному підході О.М. Леонтьєва. За його твердженням, вік - «зміна місця, яке займає людина в системі суспільних відносин, який може відповісти на питання про рушійні сили розвитку його психіки» [38, с. 67]. Однією з найважливіших психологічних особливостей юнацтва є саме категорія віку.

Віковий розвиток людини є складний і безперервний процес розвитку, пов'язаний з певними видами діяльності. Вік існує як кількісне поняття (календарний вік, період життя від народження) та як процес фізичного та психологічного розвитку. Величезна кількість робіт вітчизняних та зарубіжних філософів, соціологів, педагогів, психологів присвячено саме проблемі юнацького періоду розвитку особистості. У науці представлена не лише хронологічна (кількість прожитих років) вікова категорія людини, а й фізичний вік, біологічний вік, психологічний вік та соціальний вік розвитку людини. У сукупності вік визначається як єдність біологічного та фізіологічного, психологічного та соціального дозрівання в умовах його активної життєдіяльності. Співвідношення біологічного та соціального в різні періоди життя людини виявляються неоднаково, це і є встановлення меж юнацтва як певної продуктивної вікової категорії людини.

Віковими аспектами розвитку особистості займалися наступні українські вчені: М. Боришевський, І. Бех, М.Варей, О. Скрипченко, С. Кузікова, В. Кутішенко, С. Максименко та інші.

Зміна вікових періодів з одного віку до іншого супроводжується показниками кількісних та якісних змін у житті людини. У віковій категорії від 17 до 21 року юнак як людина та як особистість характеризується з трьох певних позицій: з біологічної, де проявляються вроджені якості людини як індивіда: статура, риси обличчя, колір шкіри, розріз очей, ріст, тип вищої нервової діяльності, будова аналізаторів, рефлексії, інстинкти, фізична витривалість організму, тобто такі, які під впливом зовнішніх факторів видозмінюються. З психологічної – це психічні властивості людини з урахуванням індивідуальних особливостей особистості, від яких залежить загальний перебіг усіх психічних процесів та виникнення психічних станів людини в юнацькому віці як особливий період психічних новоутворень. З соціальної - особистість у юнацькому віці є представником певної соціальної групи, яка активно включається у соціальні відносини та активно засвоює соціальні ролі у процесі взаємодії у суспільстві [35; 38].

Психологічні особливості вікової періодизації розвитку людини вперше було вивчено давньогрецьким філософом Аристотелем. Психічні періоди розвитку людини у юнацькому віці (від народження до 21 року), він розглянув як період, коли кожна людина обов'язково засвоює певні соціальні норми, правила, цінності та пристосовується до соціуму. Ідеї Аристотеля сприяли подальшому застосуванню понять «юнацтво» у психологічній науці. З кінця ХІХ – і першої половині ХХ століть теоретичною основою концепції юності послужили сформульовані ще у ХVІІІ в. іншим філософом Ж.-Ж. Руссо припущення розуміння поняття «юнак». Ж.-Ж. Руссо було виділено такі вікові періоди: 16-17 років – рання юність; 17-20 років – власне юність; 20-21 рік – пізня юність. Вікові межі юнацтва (17 років - 21 рік) встановлюються,

виходячи із стадій фізіологічного розвитку та статевого дозрівання (акселерація) людини.

Такі зарубіжні дослідники, як Д. Векслер, Д. Біррен, Д. Бромель, які займалися проблемами вікової психології, виділили наступні класифікації: юність – від 16 до 21 року, рання зрілість - від 21 до 25 років (Д. Векслер); юність - від 11 до 21 року, рання зрілість від 21 до 25 років (Д. Бромель).

Дослідженням психологічних особливостей юнацького віку у вітчизняній та зарубіжній психології займалися такі дослідники як, дослідники, як А. Р. Асмолов, П. П. Блонський, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, Д. І. Фельдштейн, Д. Б. Ельконін.

Г. Ананьєв період життя від 17 до 25 років вважав завершальним етапом формування особистості та основною стадією професіоналізації. Прагнення особистості набути соціально-значущу професію посилює творчі здібності, розвиває інтелектуальні та фізичні можливості у юнацькому віці. Становлення юнацького інтелекту виявляється у узагальненні, пошуку закономірностей розвитку та принципів пізнання як одного з основ новоутворення, яке проявляється у юнацькому віці. Саме професійне становлення є однією з основних психологічних особливостей у юнацькому віці.

До 17 років у особистості створюються оптимальні суб'єктивні умови для формування навичок самоосвітньої діяльності [31, с.53]. Юнацький вік служить основним критерієм заняття чи залишення тих чи інших соціальних ролей (прямих, опосередкованих). У такій віковій категорії як юнацький період має виявлятися цілісність поведінки, внутрішня єдність, розуміння зв'язку внутрішніх та зовнішніх ситуацій із соціальними нормами та груповими прагненнями.

Вивчення психологічних особливостей у юнацькому віці пов'язане з визначенням періоду інтенсивного інтелектуального розвитку, професійного самовизначення, засвоєння ролі фахівця. Вхідження в нове, «доросле» життя

дозволяє говорити про психічні особливості студентського віку. За твердженням Б. Г. Ананьєва період життя від 17 до 25 років є завершальним етапом формування особистості та основною стадією професіоналізації. До 17 років у особистості створюються оптимальні суб'єктивні умови для формування навичок самоосвітньої діяльності [31, с.3].

Психологічний розвиток особистості в юнацькому віці відбувається в межах об'єктивних протиріч, які викликають внутрішню невпевненість, сумнівність зовнішніх вчинків, що в свою чергу супроводжується тривожністю, запальністю та агресивністю поведінки. Юність, на думку, В. І. Слободчикова, є завершальна стадія психологічного етапу «персоналізації», періоду перебування самоідентичності [37, с.179].

У своїй культурно-історичній теорії Л.С. Виготський вказував, що вік є цілісне динамічне утворення, така структура, яка визначає роль і питому вагу кожної часткової лінії розвитку. Юнацький вік є відомий цикл розвитку, як би замкнутий у собі, обмежений від інших циклів, який відрізняється своїми своєрідними темпами та своїм своєрідним змістом розвитку. Для встановлення етапів психічного розвитку, Л.С. Виготський [8, с.80], виділяє основні психологічні ознаки вікових періодів на основі наступних трьох параметрів: соціальна ситуація, що призводить до формування психічних новоутворень як продукту вікового розвитку, провідні види діяльності, необхідні для психічного розвитку людини та соціальне спілкування. Саме соціальна ситуація як одна з основних психологічних характеристик юнацького віку розглядає самостійний вихід

у професійну діяльність, що визначає подальше місце та соціальний статус людини у товаристві. Таким чином, віковий період юнацтва є для людини особливо важливим етапом переходу від дитинства до юнацтва - він входить у доросле, й у самостійне життя. Юнацький період розвитку є початок дорослого життя людини. Особистість у юнацькому віці обравши професію, орієнтована на соціальний статус, формування своєї самосвідомості як основного

психологічного новоутворення. При розгляді питання психологічних особливостей юнацького віку виділяємо прагнення особистості набути соціально-значущої професії, які призводять до успішного професійного становлення майбутнього фахівця [8, с.256].

Одним з провідних векторів розвитку в цьому віковому періоді є соціальне становлення особистості в контексті активної комунікації. При цьому в якості психологічних особливостей спілкування в юнацькому віці виділяють такі: прагнення задовольнити провідні соціальні потреби: визнання, самоствердження, придбання нового досвіду тощо; орієнтація на створення зрілих відносин з однолітками та дорослими [6; 8; 11]. Спілкування торкається всіх референтних сфер взаємодії: дружба, кохання, навчання, професія тощо.

Найважливіші завдання юнацтва пов'язані з кількісним розширенням діапазону соціальних ролей та інтересів, а також їх якісним перетворенням, націленим на зростання самостійності та індивідуальної відповідальності [13; 14]. Таким чином, юнацький вік характеризується активною соціалізацією, у процесі якої вербальна комунікація виступає найважливішим інструментом, фрустрація якого може негативно відбиватися на рішенні вікових завдань особистісного розвитку.

На нашу думку, цікавим є дослідження Г.М. Зараківського, який вважає, що одним із провідних напрямів підвищення якості життя стає створення умов для самореалізації особистості, що дозволяє не лише задовольнити вищі потреби особистості, однак і здійснити свій особистий внесок у розвиток соціальної спільноти .

Вчений виділяє ситуаційний та статусний блоки, які мають однаковий набір однаковий набір компонентів, які мають різне значення у загальній структурі: 1) потреби, мотиви та цінності є системо утворюючими, вони формують загальний напрямок життя людини. Ці компоненти розглядаються як базові стимули для створення простору особистісних смислів, які задають

основну спрямованість життєвого шляху, визначають перспективу і дозволяють людині справлятися з проблемами та випробуваннями. 2) операційні утворення та особистісні регуляторні механізми становлять основу процесу життєдіяльності та створюють можливості для задоволення потреб та реалізації системи смислів. До цих компонентів відносяться психічні та психофізіологічні властивості, пізнавальні процеси, алгоритми дій, а також властивості темпераменту, якості характеру, індивідуальні задатки та можливості. Незважаючи на їх операційний характер, саме ці компоненти лежать в основі поведінці, тобто. Реалізації конкретних життєвих стратегій. Таким чином при дослідженні якості життя юнаків на індивідуальному рівні важливо включати як методи оцінки смислового блоку (мотивів, цінностей, системи життєвих смислів), так і методи вивчення окремих елементів операційного блоку (якостей характеру, особливостей емоційної сфери, регуляторних механізмів) [16].

У своїх роботах Г.М. Зараковський наводить періодизацію специфічних потреб людини, які особистість може задовольняти або в межах суспільно-позитивної стратегії, або обираючи суспільно-негативний варіант: 1) прагнення пізнання навколишнього світу і себе; 2) прагнення експансії; 3) прагнення до об'єднання з іншими людьми та спільної життєдіяльності; 4) прагнення досягнень у різних сферах [21].

У юнацькому віці всі групи загальнолюдських потреб перебувають у актуалізованому стані. Їх реалізація визначає успішність чи неуспішність рішення завдань вікового розвитку. Основне новоутворення юнацького віку, на думку вітчизняних дослідників, полягає в самопізнанні та виборі фундаментальних установок та життєвих орієнтирів, далі визначальних векторів розвитку дорослої людини [30; 35; 44]. Самопізнання та самовизначення зумовлюють особливості реалізації загальнолюдських потреб у юнацькому віці. Так, прагнення пізнати себе та свого місця в навколишньому світі дозволяє зайняти власну внутрішню позицію дорослої людини. Відповіді

на головні питання юнацького віку: «Хто Я?», «Який Я?», «Чого я прагну?», «Що я можу визначають вибір життєвих цілей та формування довгострокові стратегії життєвого шляху. Від відповідей на ці питання залежать подальші дії особистості у майбутньому дорослому житті [9]. При реалізації цієї потреби формується і стає все більш усвідомлюваною система ціннісних орієнтацій, яка визначає простір особистісних смислів. Таким чином, важливим результатом внутрішнього розвитку у віковому періоді юнацтва є формування цілісного світогляду, ключовим елементом якого виступає сама людина з її життєвими цілями, цінностями та, пробудженими на цій основі системами смислів.

Також у рамках задоволення потреби у самопізнанні здійснюється найважливіша робота, пов'язана з формуванням цілепокладання. Юнаки та дівчата визначають загальний задум життя та його загальний план, але без конкретизації цього плану у вигляді короткострокових та довгострокових життєвих цілей неможливо його втілення у поведінковій стратегії. У юнацькому віці розвивається здатність ставити цілі та здійснювати вчинки з проекцією у майбутнє. Таким чином, активно формуються не тільки механізми цілепокладання, а й регулятивні здібності особистості, а також відповідальна рефлексивна позиція щодо себе та власних вчинків [10]. Водночас сам процес становлення системи цінностей, інтеріоризації культурних смислів у цьому віковому періоді відрізняється непередбачуваністю та стихійністю [11], що визначає необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу на формування цінностей та смислів у юнацькому віці [12].

Наступна загальнолюдська потреба – це потреба в експансії, яка полягає у спрямованості на розширення сфер свого впливу у рольовій взаємодії, розширення своїх можливостей, а також накопичення матеріальних та інструментальних можливостей. Ця потреба у юнацькому віці реалізується через вибір сфери професійної самореалізації та шляхів її досягнення. Важливо, що вибір професії багато в чому залежить від системи ціннісних

орієнтацій, сформованих до цього часу. Поступове входження у професію, у свою чергу, безпосередньо впливає на подальший розвиток системи цінностей та смислів, що відбувається у просторі професійного досвіду та здійснюваних людиною професійних виборів.

Важливо відзначити зв'язок між потребою в самовизначенні та професіоналізацією в цьому віці. Як було зазначено, самовизначення є фундаментальним новоутворенням юнацтва. У свою чергу, вибір та входження у професію стає афективним центром життєвої ситуації у цей період. Навколо вирішення цього завдання зосереджені інтереси, мотиви та основна діяльність дорослішання. Таким чином, саме професійне самовизначення багато в чому визначає успішність проходження юнацького періоду та впливає на подальше формування провідних життєвих цінностей. Ще одна загальнолюдська потреба, якій ми надаємо особливого значення у межах поставленої теми, – це потреба до єднання з іншими людьми та спільної життєдіяльності. У значній частині вітчизняних досліджень юнацький вік позначається як період активної соціалізації [11; 15; 30]. За допомогою соціалізації відбувається інтенсивне засвоєння соціальних норм, загальнолюдських цінностей, зразків поведінки, системи ролей та статусів [15]. Юнацький вік знаменується не лише кількісним розширенням діапазону соціальних ролей, а й їх якісним перетворенням, пов'язаним з дорослішанням та зростанням вимог до самостійності та особистої відповідальності.

Самовизначення особистості багато в чому залежить від здатності до саморозкриття, тобто здатності до пред'явлення себе іншим. У цьому процесі молода людина вдосконалює стратегії міжособистісної взаємодії, що налагоджує дружні і романтичні зв'язки, і, найголовніше, здійснює пізнання себе як унікальної особистості.

Юнацький вік відрізняється найбільш високою інтенсивністю спілкування, через яке юнаки та дівчата прагнуть задовольнити свої соціальні потреби у визнанні, самоствердженні, приналежності, а також побудувати

більш зрілі відносини з однолітками та референтними дорослими. Ще одна загальнолюдська потреба полягає в прагненні досягнень у різних сферах [30]. У юнацькому віці активне залучення до різних видів діяльності – навчання, перші кроки у професії, громадська та волонтерська робота, дружнє та романтичне спілкування – дозволяють не лише задовольняти потребу у визнанні, самоствердженні та підтвердженні власної значущості [32]. Насамперед, це можливість відкривати нові сторони власного Я, пробувати свої сили, переконуватись у різноманітні власних ресурсів. Таким чином, реалізація цієї потреби в юнацькому віці також працює на завдання самовизначення та набуття самоідентичності .

Ми можемо зробити висновок, що юнацький вік є перехідним періодом від дитинства до дорослості. Успішність проходження цього етапу багато в чому визначає подальший життєвий шлях особистості та напрямки її розвитку. Реалізація базових загальнолюдських потреб у цьому віці насамперед визначається завданнями самовизначення, що розглядається як основне новоутворення вікового періоду. Таким чином, подальше вивчення тематики дослідження та збагачення копінгових ресурсів особистості у юнацькому віці буде ґрунтуватися на розумінні особливостей віку та визначенні тих вікових завдань, вирішення яких може бути лише у цьому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГОВИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація і проведення експериментального дослідження

У зв'язку із обраною темою дослідження цільовою аудиторією нашого експерименту були 24 особи віком від 16 до 18 років (діти) та 12 осіб віком від 39 до 52 років (дорослі, батьки дітей). Склад груп відповідно був однаковий – по 12 осіб в кожній групі. Перша група складалась із 6 дівчат та 6 юнаків. Друга група складалась із 8 дівчат та 4 юнаків. До складу дитячих груп входили як старшокласники шкіл міста (учні 10-11 класів), так і студенти 1-2 курсу ІФКП та ІДГУ. Загальна кількість дівчат юнацького віку, які прийняли участь у емпіричному дослідженні склала 14 осіб, а хлопців юнацького віку – 10 осіб.

Загальна експериментальна робота проводилась в обох групах однаково. Відмінною особливістю роботи у цих групах було наступне: до складу першої групи входили діти, батьки яких протягом всієї роботи з лютого 2022 року по вересень 2022 року паралельно приймали участь у дослідженні та відвідували гештальт-групу з самопізнання. Склад батьківської групи також був в якості 12 осіб, з яких було 8 матерів та 4 батька. Слід зазначити, що двох батьків з однієї сім'ї у групі не було. Разом у дослідженні прийняли участь 36 осіб.

Дослідження проводилось у 4 етапи. Всі учасники приймали участь добровільно.

1 етап: відбір учасників та комплектування груп (січень 2022 року).

2 етап: первинна діагностика учасників експерименту (лютий 2022 року).

3 етап: формуючий експеримент (3 гештальт-групи з самопізнання) (лютий 2022 року).

4 етап: вторинна діагностика учасників експерименту (вересень 2022 року).

Для діагностики стану учасників до та після формуючого експерименту нами були використані наступні методи та методики дослідження:

1. Методика включеного експертного спостереження.
2. Аналіз феноменологічного матеріалу, тобто суб'єктивних відгуків членів групи у процесі та наприкінці роботи гештальт-груп.
3. Метод математичного аналізу: метод Стьюдента (В. Госсета). Це параметричний метод, який використовується для перевірки гіпотез про достовірність відмінності середніх при аналізі кількісних даних про популяції з нормальним розподілом та з однаковим варіантом. Було використано метод Стьюдента для залежних вибірок. Результат однієї і тієї ж групи, які використовуються до і після впливу незалежної змінної, відноситься до залежних вибірок.

За допомогою статистичних методів для залежних вибірок можна перевірити гіпотезу про достовірність різниці між початковим рівнем та рівнем після дії окремо для кожної з груп.

4. Діагностичні методики:

1) Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS, розроблений С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом та М. Паркером (1990 рік). Нами було використано адаптований варіант методики Т.Л. Крюкової (2001 рік).

Опитувальник дозволяє виокремити домінуючі копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, запобігання, відволікання, соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) [17].

2) Методика «Юнацька копінг-шкала» (Adolescent Coping Scale, ACS. Вона була розроблена австралійськими психологами Е. Фрайденберг, Р. Льюїс

(1993 рік). Нами було використано адаптований варіант методики Т. Л. Крюкової (2002 рік) [17].

Твердження опитувальника складають 18 шкал або копінг-стратегій, які можуть використовуватися молодими особами під час несприятливих подій (в нашому випадку – екстремальна ситуація, яка з часом стала хронічною, - військове вторгнення).

3) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації). Автори методики К. Томас, Р. Кілман. Нами було використано адаптаційний варіант Н.В. Гришиної [17].

Методика призначена для вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Методика може використовуватися як орієнтовна для вивчення адаптаційних та комунікативних особливостей особистості, стилю міжособистісної взаємодії.

Даний опитувальник показує типову реакцію людини на конфлікт, її ефективність та доцільність, а також дає інформацію про інші можливі способи вирішення конфліктної ситуації. На думку К. Томаса та Р. Кілмана, в основі типології конфліктної поведінки лежать два поведінкові стилі: кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених у конфлікт, та наполегливість, для якої характерний акцент на захист власних інтересів. Відповідно до цих двох основних вимірів К. Томас виділяє наступні способи регулювання конфліктів: 1) конфронтація (змагання, суперництво, боротьба), яка виявляється у прагненні домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду інтересам іншої людини; 2) пристосування (поступка), що означає, на протипагу суперництву, принесення умовно «в жертву» власних інтересів заради інтересів іншої людини; 3) компроміс, як угода між учасниками конфлікту, яка може бути досягнута шляхом взаємних поступок; 4) ухилення

(ігнорування), для якого характерно як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення своїх цілей; 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до згоди, пошуку альтернатив, які повністю задовольняють інтереси обох сторін.

Перший етап дослідження: відбір учасників груп – за запитом і власним бажанням. Другий етап дослідження: первинна діагностика.

За методикою «Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» [17] нами було отримано наступні дані, які ми відобразили у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях в юнацькому віці (середні показники)

Копінг	юнаки		дівчата		Загальні показники	
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Проблемно-орієнтований (ПО)	56,9	14,5	48,8	10,9	52,8	13,3
Емоційно-орієнтований (ЕО)	32,5	10	39,3	9,7	35,9	10,4
Орієнтований на уникнення	38,4	8,5	45,2	11,1	43	9,9

Результати дослідження окремо у хлопців та дівчат ми відобразили на рисунках 2.1. Середні показники вибору копінг-стратегій у юнаків та відповідно 2.2. Середні показники вибору копінг-стратегій у дівчат. Отримані результати вказують на наступні моменти: у молодих людей більше виражений проблемно-орієнтований копінг, а у дівчат копінг-уникнення, показники яких знаходяться на середньому рівні, тобто в межах норми. Можливо, це залежить від того, що молоді люди в період стресу намагаються змінити реальну ситуацію за допомогою осмислення, раціонального аналізу

проблеми або шляхом утримання себе від імпульсивних чи поспішних дій, створюючи при цьому плани вирішення важких ситуацій.

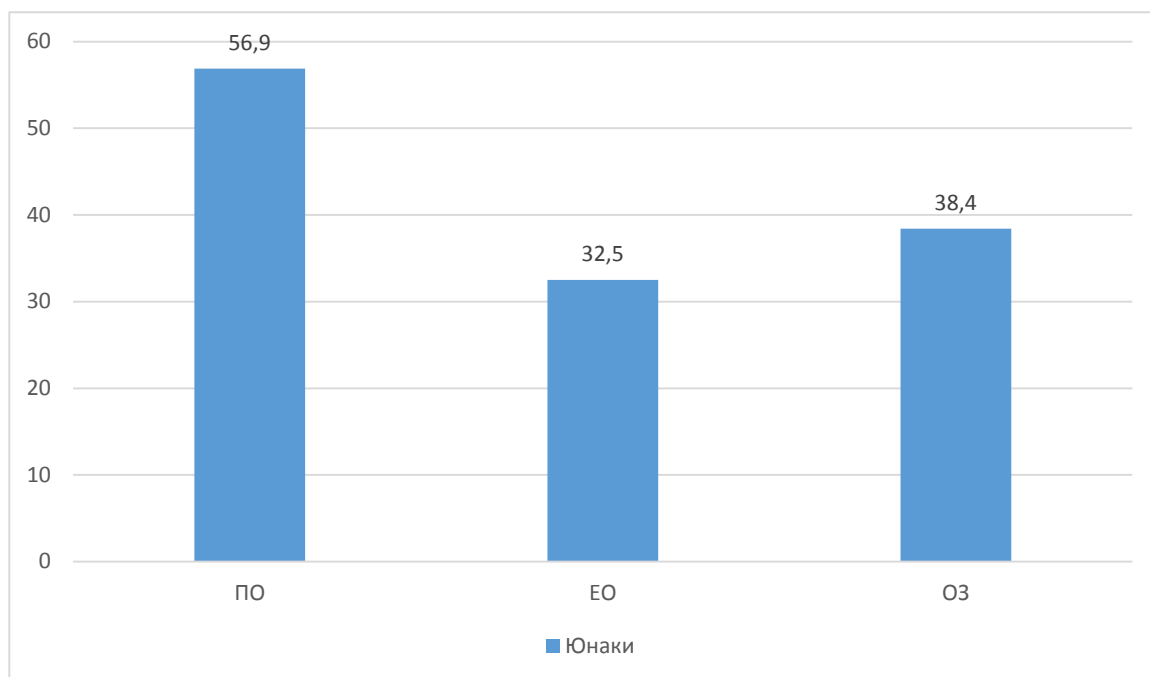


Рис.2.1. Середні показники вибору копінг-стратегій у юнаків

Дівчата, навпаки, воліють уникати активної зміни ситуації або свого стану, намагаючись уникнути контакту з навколишньою дійсністю. Використовуючи стратегію уникнення, вони потребують інформації про умови взаємодії. В результаті вона не впливає на їх емоційний стан. Використання цієї стратегії обумовлено недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення життєвих проблем.

Також, для дівчат характерні тенденції, орієнтовані на особливості емоційного стану, на почуття та переживання, які мають на меті знизити фізичний або психологічний вплив стресу і дозволяють знайти вихід у будь-якій, навіть найскладнішій ситуації. Однак юнаки у цьому віці більш схильні до пригнічених емоційних станів, станів безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та почуттям провини перед собою та іншими.

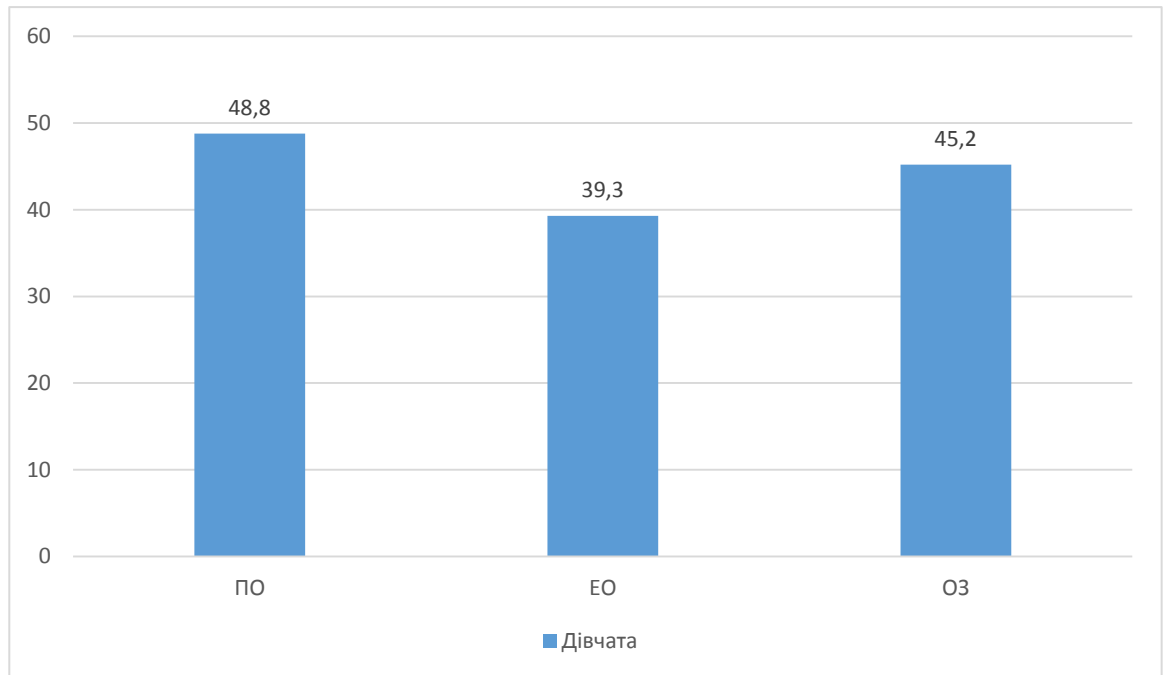


Рис.2.2. Середні показники вибору копінг-стратегій у дівчат

Загальною тенденцією в юнацькому віці є прагнення вирішення виникаючих проблем, освоєння нових форм поведінки та діяльності. Однак, молоді люди та дівчата переконані в тому, що життя, в більшості випадків, не підвладне свідомому контролю та безглуздо загадувати щось на майбутнє. Особливо у актуальній ситуації, яка відбувається в країні. Тому, у деяких випадках вибір копінг-поведінки може змінюватись в залежності від ситуацій та сприйняття цих ситуацій.

Наступним кроком першого діагностичного етапу нашого дослідження було використання методики «Юнацька копінг-шкала» (Adolescent Coping Scale, ACS) Е. Фрайденберга, Р. Льюїса (адаптований варіант Т. Л. Крюкової) [17]. Використовується для визначення копінг-стратегій при різних тривогах та проблемах. Авторами передбачалось включити 80 типів поведінки та реакцій у стресових ситуаціях, які випробуваний повинен оцінити за п'ятибальною шкалою. До продуктивних копінг-стратегій належать такі шкали: «вирішення проблеми», «робота, досягнення», «духовність», «позитивний фокус», «професійна допомога». До соціальних копінг-стратегій належать: «соціальна підтримка», «друзі», «приналежність», «громадські дії».

Непродуктивні копінг-стратегії: «занепокоєння», «диво», «незлагодження», «розрядка», «ігнорування», «самозвинувачення», «відхід», «відволікання», «активний відпочинок».

Методика включає 12 шкал, за якими ми отримали наступні дані і відповідно відобразили їх на рисунках 2.3.Продуктивні копінги, 2.4. Соціальні копінги та 2.5.Непродуктивні копінги.

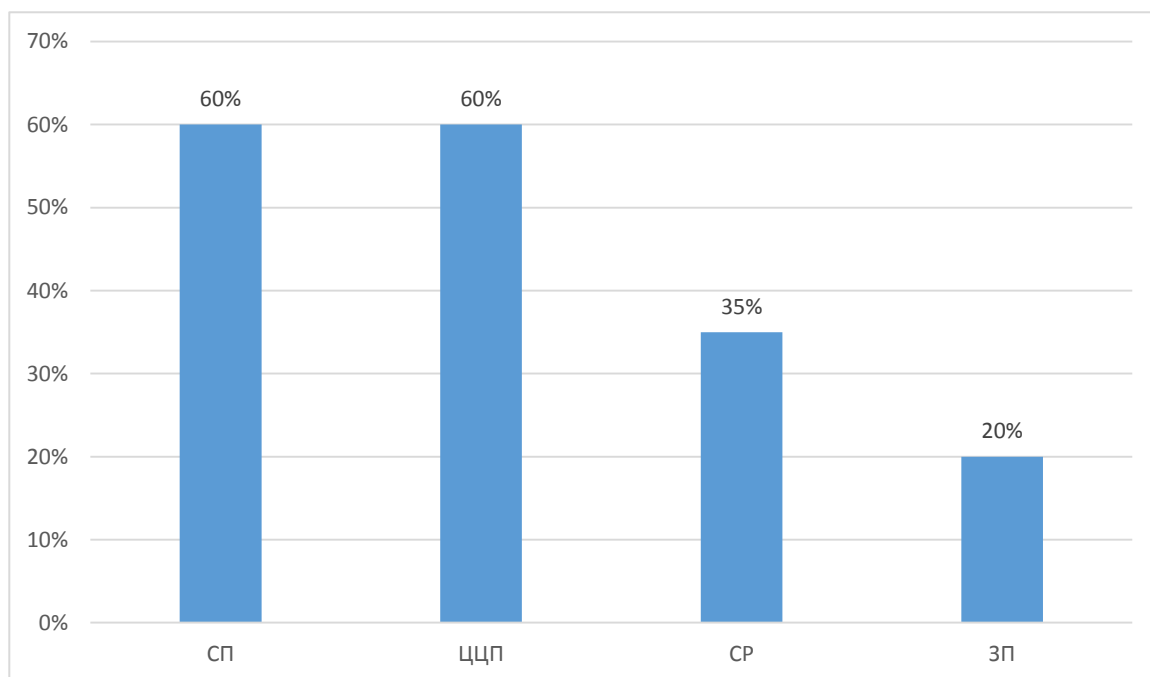


Рис.2.3. Продуктивні копінги

Стратегії відповідно відобразились наступним чином: СП – стратегії, орієнтовані на проблему та СЦП – стратегії, орієнтовані на отримання соціальної підтримки - 60% в обох групах; стратегії, отримані на результат - 35% в обох групах та ЗП – стратегії звертання за допомогою - 20% в обох групах.

Показники розмістилися таким чином: ПС – позитивна стратегія, орієнтована на фокус - 60% в обох групах, ЗД – стратегія, орієнтована на загальні дії - 70% в обох групах, І – стратегія ігнорування ситуації - 80% в обох групах та УС – стратегія уходу у себе - 80% в обох групах.

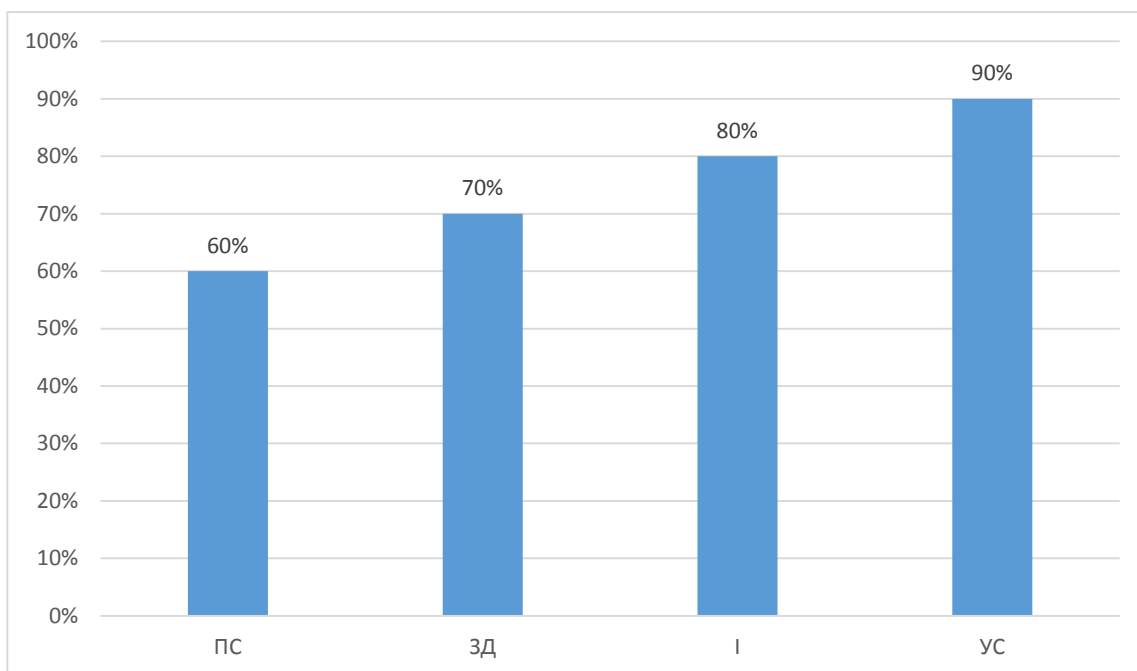


Рис. 2.4. Соціальні копінги

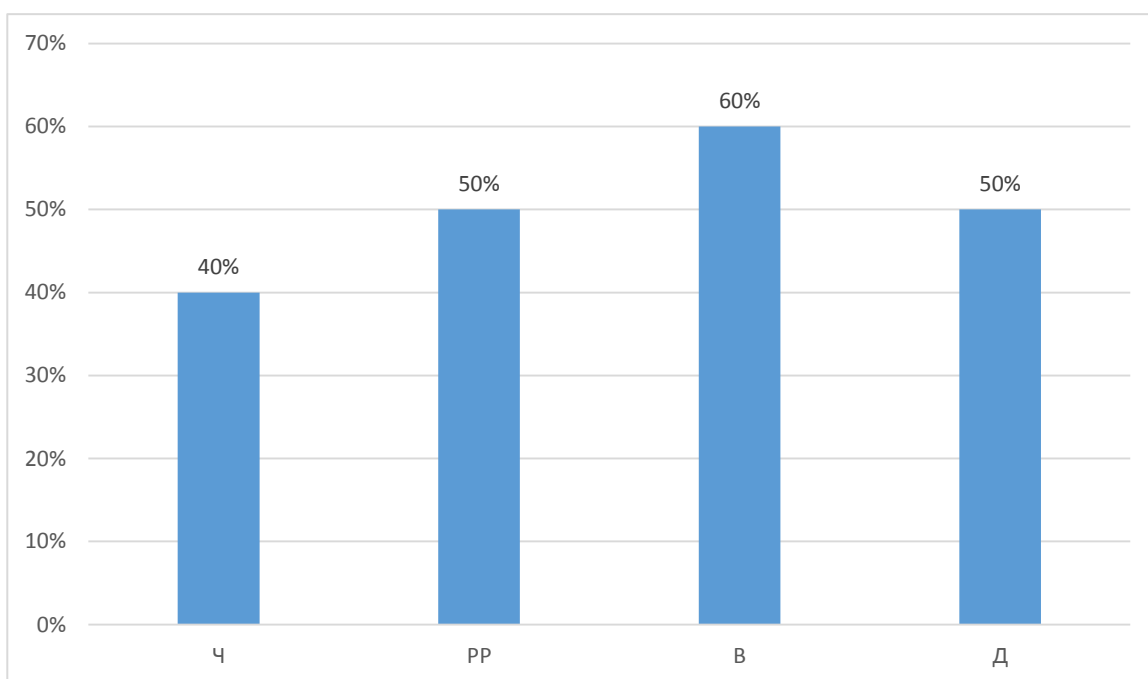


Рис. 2.5. Непродуктивні копінги

Стратегія сподівання на чудо – Ч - 40% в обох групах, РР – стратегії, орієнтовані на розрядку емоцій – 50% в обох групах, В – стратегії відволікання – 60% в обох групах та стратегії духовності Д – 50% в обох групах.

Наступним кроком діагностики було проведення методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (виявлення провідної

поведінки у конфліктній ситуації). Автори методики К. Томас, Р. Кілман [17]. Нами було використано адаптаційний варіант Н.В. Гришиної. Отримані результати ми відобразили на рис.2.6. Стратегії поведінки у конфлікті.

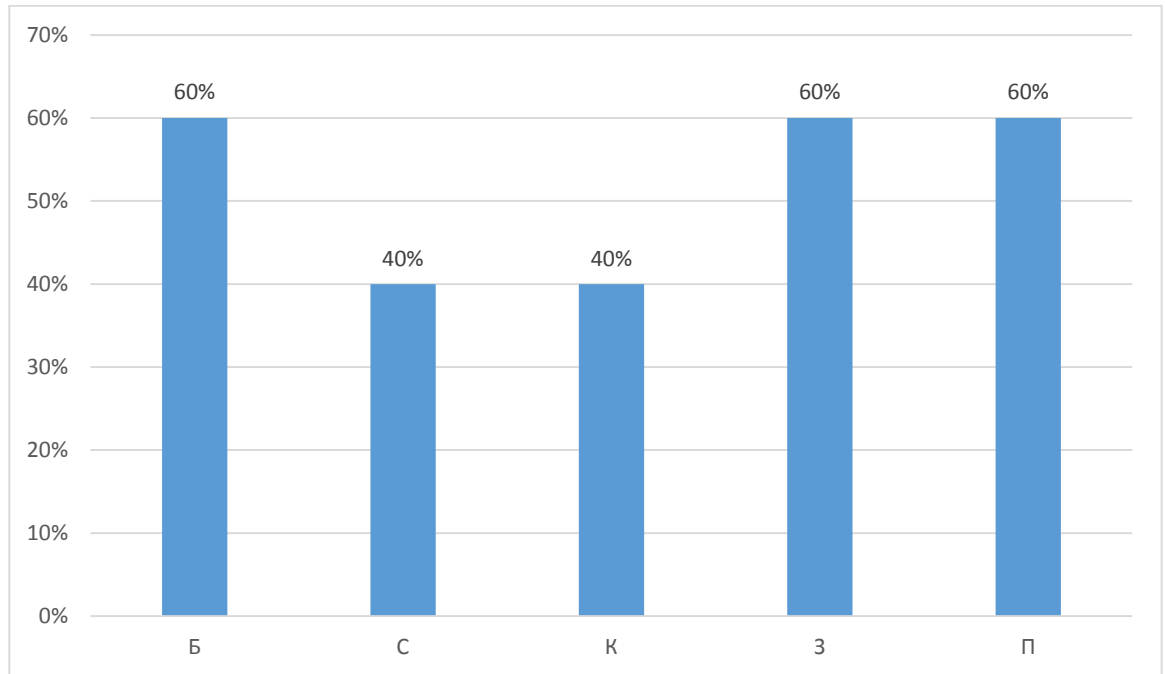


Рис.2.6. Стратегії поведінки у конфлікті

Результати ми відобразили наступним чином: стратегія боротьби Б – 60% в обох групах; стратегія співпраці – 40% в обох групах; стратегія компромісу – 40% в обох групах; З – стратегія уникнення від конфліктної ситуації – 60% в обох групах; П – стратегія поступки (жертви) – 60% в обох групах.

Порівняльні показники первинної та вторинної діагностики та порівняльної діагностики між групами ми відобразили відповідно у розділі 2.3. нашого дослідження.

Таким чином, копінг-стратегії в юнацькому віці багато в чому визначають вирішення провідних завдань цього вікового періоду. Копінг-поведінка, яка включає формування та розвиток відповідних копінг-ресурсів і копінг-стратегій, є ефективним напрямом у психолого-педагогічній профілактики різних ризиків, пов'язаних з вирішенням найскладніших життєвих питань.

2.2. Техніки гештальт-терапії у збагаченні копінгового ресурсу особистості в юнацькому віці

Останнім часом можна помітити, що психологія та психотерапія «молодшають», клієнтами психотерапевтів та гештальт-терапевтів стають діти все більш молодшого віку [24]. Зацікавленість підлітків та юнаків до свого стану, внутрішнього світу, психіки та її патології набагато більше ніж раніше. Багато блогів та груп у різних соціальних мережах присвячено цим питанням. Доступною є інформація як про діагнози, так і про лікування різних психічних відхилень. В цьому розділі ми спробуємо подивитися на роботу із дітьми юнацького віку через призму гештальт-терапії та її технік.

Низка гештальт-терапевтів уявляють собі гештальт-терапію як дуже підлітковою – хуліганською (не в сенсі асоціальною, а в сенсі такої, яка кидає виклик), провокаційною, ризиковою, живою, динамічною. Вона дає досить багато свободи, щоб відповідати вимогливості, імпульсивності та енергійності підліткового та юнацького віку. Оскільки одне з основних питань, що виникає у підлітковому віці – «Який я?», то гештальт-терапія може бути ефективним способом дослідження та пошуку відповіді на це питання. Який дозволяє працювати і над ідентичністю особистості у більш старшому віці [26; 27].

Як і в житті підлітків, юнаків у гештальт-терапії значне місце займає експеримент. Експеримент створює живий досвід «тут і зараз», дозволяє виявити та присвоїти новизну цього досвіду.

Дорослі, які відвідували групи, згадували свій юнацький вік, і зрівнювали його з існуючим юнацьким віком. Шукали схожі параметри для того, щоб краще можна було зрозуміти, що відбувається із сучасним юнаком, який приходить на терапію, навчається у школі, спілкується, бере участь у поїздках або самоізолюється вдома, конфліктує, працює, грає в ігри.

Низка вчених вважає гештальт-терапію різновидом гуманістичної психології [26, с.117], яка також спрямована на посилення здорової

психологічної позиції особистості, розширення особистісної самосвідомості і має яскраво виражену функціональну спрямованість. Створена на стику багатьох напрямків та шкіл практичної психології, саме гештальт-терапія стала однією з самих поширених та доступних шкіл практичної психології, яка вирішує завдання особистісної та соціальної психотерапії. Техніки гештальт-терапії настільки популярні, що Бондаренко цілком резонно робить таке зауваження, що багато практиків навіть не підозрюють, що широко їх використовуючи, вони «розмовляють прозою» [5, с.56].

Ф. Перлз, засновник напрямку, спочатку поставив проблему виживання здорової особистості у нездоровому суспільстві. Тому всі багатообразні техніки гештальт-терапії спрямовані на забезпечення психологічної підтримки особистості, на звільнення людини від тягаря минулих і майбутніх проблем і повернення його «Я» у багатий та мінливий світ особистісного буття - присутності. З цим пов'язані як переваги, так і очевидні обмеження концепції. Найбільш популярним напрямом критики є недооцінка гештальт-терапією когнітивних аспектів особистості, односторонність орієнтації на миттєві переживання. Однак, ми не згодні з такими посиленнями. Тому що розвиток усвідомлення особистості саме і відповідає за цей самий когнітивний аспект. Хоча і включає у себе проживання буття у всьому його повному обсязі [4].

Наступним уразливим моментом стає тенденція представників концепції уникати пояснень і залишати клієнта одного зі своїми переживаннями. Ми не погоджуємося із такою думкою теж. Кожна людина, хоч і навчається розділяти свої почуття з іншою людиною, насправді проживає їх на самоті, у власній глибині, там де інший відсутній. І це дозволяє людині дорослішати у власному темпі. Відбувається така певна особистісна динаміка зростання, особливо яка є актуальною в концепції копінгових ресурсів особистості: я сам – терапевт як інший – учасники групи як інші – знов я сам у різних варіантах перебігу. Відповідно розвивається впевненість у собі,

можливість отримати внутрішню опору, а за її відсутністю просити допомогу у іншого, що являється неабияким копінг-ресурсом – опір на зовнішні ресурси та вміння використовувати обидві стратегії у індивідуальному режимі, не за готовими рецептами. А створення і використання таких стратегій, які набуті власним досвідом, всім чуттєвим усвідомленим досвідом [10, с.19].

Деякі дослідники вважають, що гештальт-терапія прихильна до використання різноманітних технік інших шкіл, ти самим відкриває шлях до зловживання технічною стороною терапевтичного процесу. Однак, ми не погоджуємося із цією думкою також. Інструментарій самої гештальт-терапії настільки широкий і достатній для вирішення багатьох питань практичної психології, що можна обмежуватися у роботі і її власними техніками [4].

В розділі першому цього дослідження ми відмічали, що у юнацькому віці відбувається ідентифікації особистості старшокласника. Дитина починає впізнавати себе як особистість, свої особливості, властивості та також починає розвивати здатність усвідомлювати свої межі. Хоча цей процес розпочинається значно раніше, сенситивним періодом для усвідомлення особистісних меж стає старший підлітковий вік та юнацтво. У деяких дітей цей процес проходить дуже важко, на цьому фоні можуть з'являтися такі реакції як агресія [68, с.336].

Гештальт-терапія – філософськи та терапевтично обґрунтована практика у психолого-педагогічній галузі [4]. Основні сфери її застосування такі, як, наприклад, шкільні заняття у всіх формах; підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації освітян; суспільна праця; робота з навчальними групами у різних контекстах. Вона ставить своїми цілями розширення усвідомлення людини, і за допомогою цього, досягнення більшої внутрішньо особистісної цілісності, наповненості та усвідомленості життя, поліпшення контакту як з зовнішнім світом як загалом, так і з оточуючими людьми [27, с.79].

Гештальт-терапія є одним з доцільних методів профілактики агресивної поведінки старшокласників, сприяє безпечній ідентифікації особистості [4; 27]. В результаті використання її технік гештальт-терапії дитина може навчитися розглядати важкі ситуації з різних сторін (більш цілісно), брати на себе відповідальність за своє життя та власну поведінку.

Емоційний аспект гештальт-терапії дозволяє розкрити особистісні ресурси. Все це позитивно впливає на збагачення копінгових ресурсів особистості.

Тому на третьому етапі нашого дослідження ми обрали саме проведення гештальт-груп з дітьми та батьками.

Нами впродовж півроку один раз на тиждень проводилися зустрічі у змішаній формі у двох групах самопізнання за всіма вимогами організації та проведення гештальт-груп для дітей та дорослих, враховуючи вік цільової аудиторії (16-18 років). Склад груп відповідно був однаковий – по 12 осіб. Перша група складалась із 6 дівчат та 6 юнаків. Друга група складалась із 8 дівчат та 4 юнаків. Групу відвідували як старшокласники шкіл міста (учні 10-11 класів), так і студенти 1-2 курсу коледжу, технікуму та ВПУ.

Паралельно відбувалася робота із батьками дітей, які усвідомили вплив власних процесів на розвиток та формування особистості дитини. Склад третьої групи був наступний: загальна кількість 12 осіб, з них 8 матусь та 4 батька. Робота у цій групі самопізнання з елементами корекції дитячо-батьківських відносин відбувалася за всіма вимогами організації та проведення гештальт-груп для дорослих. Всі батьки належали до різних сімейних систем.

Загальна кількість зустрічей склала 66 зустрічей: по 20 зустрічей у кожній групі окремо та 6 загальних зустрічей: на початку роботи, наприкінці кожного місяця та остання підсумкова група.

Розподіл часу був наступним: групи для дітей – 1,5 години; групи для дорослих – 1,5 – 2 години. Загальні зустрічі – 2 – 2, 5 години.

Зустрічі із батьками проводилися за принципом «Тут-і-зараз» за класичною схемою ведення гештальт-груп: індивідуальна робота із батьками у групі та робота із групою з використанням різних технік гештальт-терапії, відповідно до спонтанно виникаючої ситуації.

Загальні зустрічі мали свою окрему мету та завдання.

Перша зустріч: Знайомство.

Мета: ознайомлення учасників один із одним, з особливостями роботи у гештальт-групах.

Завдання: 1)ознайомити учасників один із одним, із ведучим групи; 2)ознайомити учасників із правилами роботи у гештальт-групі; 3)обговорити кількість та частоту зустрічей; 4)заклучити психотерапевтичний контракт; 5)розігріти учасників групи для подальшої роботи.

Друга – п'ята зустрічі. Корекція дитячо-батьківських відносин з використанням елементів психодрами в умовах проведення гештальт-груп.

Мета: ознайомлення учасників з елементами психодрами та її можливостями корекції дитячо-батьківських відносин.

Завдання: 1)надати інформацію про можливість корекції дитячо-батьківських відносин; 2)ознайомити учасників групи з елементами проведення психодраматичної роботи у гештальт-групах; 3)застосувати різні техніки психодрами; 4)провести психодраматичну постановку.

Шоста зустріч. Загальний Feedback.

Мета: підведення підсумків групової роботи.

Завдання: 1)усвідомити власні зміни, які відбулися під час групової роботи; 2)усвідомити групові зміни на кінець роботи (група як організм);

3)надати зворотний зв'язок один одному та отримати від інших учасників групи; 4)надати зворотний зв'язок керівнику групи; 5)отримати зворотний зв'язок від керівника групи.

Кожна зустріч із юнаками мала свою логіку проведення та свою ціль, завдання. Зустрічі склалися із двох блоків. У першому блоці акцент робився на знання емоційних аспектів та корекцію агресивної поведінки дітей. Блок поділявся на два етапи. Метою першого етапу було навчання дітей усвідомленню власних почуттів, способам вираження негативних емоцій, навичок контролю та управління власними емоціями. Робота в цьому напрямі полягала у встановленні певних правил, які допоможуть дітям впоратися із власним негативним досвідом; в навчанні релаксаційним технікам з застосуванням різних видів дихання.

Групові зустрічі проводились за правилами роботи загальної гештальт-групи з додаванням вправ, які вводились у роботу усвідомлено та підготовлені заздалегідь.

Перша зустріч. «Світ моїх почуттів та емоцій».

Мета: навчання навичкам розпізнавання власних емоцій; усвідомлення важливості всіх видів почуттів виявлення; отримання знань про характер емоцій; навчання вираженню емоцій екологічними для особистості та оточення способами. . Саме з цього заняття і розпочинається весь комплекс заходів.

Друга зустріч. «Позитив - негатив».

Мета: здійснення контролю над неефективною поведінкою; усвідомлення цінності всіх емоційних станів.

Другий етап блоку роботи.

Мета: формування конструктивних навичок спілкування. У ньому було розроблено наступні заняття:

Третя зустріч. «Довіра».

Мета: усвідомлення рівня довіри до світу, інших людей, самого себе, керівнику групи, іншим учасникам групи; сприяння формуванню конструктивних навичок спілкування; розвиток навичок невербального спілкування.

Четверта зустріч. «Повага».

Мета: формування терпимого ставлення до інших людей; робота над прийняттям себе та інших; усвідомлення взаємної поваги; формування внутрішньої позиції надання допомоги іншим (у ресурсному та безресурсному стані).

П'ята зустріч. «Світ навколо мене».

Мета: надання допомоги учасникам відчувати, адекватно сприймати інших людей; навчання розпізнаванню своїх меж та сприймання меж іншої людини.

Шоста зустріч. «Я-висловлювання» та «Ти-висловлювання». Семінар-практикум. Мета: ознайомлення з моделями вираження почуттів та думок іншій людині; виконання практичних вправ з застосуванням цих моделей.

Сьома зустріч. «Конфлікти та їх вирішення». Семінар-практикум.

Мета: ознайомлення із поняттям конфлікту; розуміння сутті конфлікту; ознайомлення і відпрацювання технік вирішення конфлікту.

Другий блок зустрічей було націлено на роботу, спрямовану на зняття провокуючих факторів агресивної поведінки дітей цього віку. Цей блок також включав складався із двох етапів. Мета першого етапу полягала в навчанні прийомам ефективної, конструктивної взаємодії із дітьми.

Восьма зустріч. «Конструктивне та неконструктивне спілкування».

Мета: розвиток комунікативних умінь учасників у процесі групової взаємодії.

Мета другого етапу даного блоку полягала в навчанні прийомів саморегуляції емоційного стану.

Дев'ята зустріч. «Емоційне вигоряння».

Мета: підвищення рівня компетентності в галузі збереження та зміцнення психічного здоров'я; профілактика синдрому емоційного вигоряння.

Десята зустріч. «Управління емоційним станом».

Мета: оволодіння способами впливу на емоційний стан.

Ми можемо зробити висновки, що гештальт-терапія є одним із важливих ресурсів у профілактиці агресивної поведінки дітей юнацького віку, що надає можливість використовувати різні її техніки. За допомогою гештальт-вправ діти та дорослі починають впізнавати себе, розуміти причини своєї поведінки, навчатися взаємодіяти з людьми.

Наступний цикл зустрічей відповідно дублював попередні теми, що дозволяло перевірити набуті навички та за допомогою нових вправ поширити досвід.

Одинадцята зустріч. «Група як організм».

Мета: ознайомлення із своїм місцем у групі, груповою роллю, роботою групи як організму.

Використання вправ психодрами.

Дванадцята зустріч. «Групова динаміка».

Мета: ознайомлення з фазами розвитку групи; визначення етапів групової роботи; визначення конфлікту як однієї із природних фаз розвитку груп.

Використання соціодрами.

Тринадцята зустріч. «Тут-і-зараз».

Мета: співвіднесення власних переживань у ситуації із самою ситуацією.

Гештальт-терапія виходить із того, що люди витрачають свою енергію, на жаль, на думки про минуле і на тривоги та побоювання, пов'язані з майбутнім, замість її використання для вирішення ситуаційних завдань. Учні починають розуміти, що «Тут-і- зараз» виступає не просто принципом, а найістотнішим моментом консультативного або психотерапевтичного процесу, коли тренер спонукає їх залишатися в потоці актуальних переживань, не виходячи з них і, таким чином, навчаючись співвідносити власні переживання у ситуації із самою ситуацією.

Чотирнадцята зустріч. «Незакінчені справи».

Мета: опрацювання затриманих почуттів.

«Незакінчені справи» - поняття та вправа, які у гештальт-терапії дозволяють усвідомити та відреагувати затримані почуття, які впливають на актуальну поведінку особистості, деформуєчи її, викликаючи нові конфлікти. Невідреаговані емоції перешкоджають процесу актуального усвідомлення того, що відбувається. На думку Ф. Перлза, найчастіше таким почуттям є образа, яка є порушенням справжньої комунікації. Завершити незавершене, відреагувати емоційні затримки - один із суттєвих моментів у гештальт-терапії.

П'ятнадцята зустріч. «Конфронтація».

Мета: навчання вмінню наголошувати та протиставляти власну думку думці іншій людині; навчання вмінню переживати відкази та відторгнення.

Шістнадцята зустріч. «Захисні механізми».

Мета: ознайомлення із загальними захисними механізмами та розпізнавання опіру.

Сімнадцята зустріч. «Способи припинення контакту».

Мета: ознайомлення із особливостями захисних механізмів, з якими працюють у гештальт-групах.

Учасники групи під час роботи розуміють, що певними перешкодами для усвідомлення себе виявляються різні паузи у процесі створення контакту між людиною та навколишнім світом. Такими перериваннями можуть виявитися наступні способи: 1)конфлюєнція (нерозрізнення своїх відчуттів та переживань); 2)інтроєкція (заміна своїх бажань та почуттів чужими очікуваннями, судженнями, розпорядженнями або оцінками тощо); 3)проєкція (відчуження своїх переживань та приписування їх навколишньому світу); 4)ретрофлексія (зупинка моторних реакцій, фіксація у вигляді напружень та спрямованості рухів на себе, утримання енергії та її спрямованість на себе).

Відновлення здатності до усвідомлення відбувається внаслідок подолання переривань контакту та повернення здатності до творчого пристосування.

Вісімнадцята зустріч. «Робота з полярностями».

Мета: ознайомлення із іншою стороною будь-якого переживання та усвідомлення її.

Підтримуючи та приймаючи одне певне значення будь-якого переживання, людина часто відкидає чи ігнорує протилежний зміст переживань. Одне переживання виступає на передній план і стає фігурою, тоді як інше залишається на задньому плані, стає фоном. З точки зору гештальт-підходу, у свідомості людини міститься повний спектр переживань та досвіду. Структурування цього досвіду, прийняття одних та відкидання інших значень

та почуттів призводить до спотвореного усвідомлення людиною власного переживання.

Для прояснення повного змісту переживань можна підтримати проявлення протилежних якостей чи відносин, наприклад так: з'ясувавши у грі з дитиною характер обраного героя, обрати в гру героя, який став би носієм протилежних якостей (сміливість - боягузтво, жадібність – щедрість, любов - ненависть).

Пропонується придумати та розіграти історію навпаки, у якій позитивний та негативний персонажі змінюються місцями. Таким чином, в полі усвідомлення включаються не тільки знайомі, очевидні переживання дитини, але й такі, які відкидаються ним, малознайомі переживання. Це призводить до проживання дитиною нового досвіду, розширює межі усвідомлюваного, призводить до відкриття нових ресурсів самопідтримки та розвитку особистості, забезпечує збільшення копінгових ресурсів.

Дев'ятнадцята зустріч. «Цикли контакту».

Мета: ознайомлення з циклами контакту (перед-контакт, контакт (contacting), повний контакт (final contact) і пост-контакт (або «відступ»).

Двадцята зустріч. «Завершення контакту. Feedback».

Мета: завершення групової взаємодії; надання зворотного зв'язку членів групи один одному та тренеру; сприймання зворотного зв'язку від тренера та членів групи.

Особливостями застосування гештальт-технік є той факт, що у такій роботі немає прямих рекомендацій, кожна особистість поринає в ту атмосферу, де вона може зіткнутися з життєвими ситуаціями, впоратися з якими дозволяють які його внутрішні сили, ресурси, а саме і копінгові ресурси. Які були знайдені, усвідомлені, сформовані, відкориговані під час групових зустрічей.

У груповій роботі учасник групи, слухаючи інших, можуть дізнатися про себе, свої процеси, властивості та стани, отримати об'єктивний досвід. Особливість такої терапевтичної роботи в тому, що в кінці всіх вправ і обговорювань обов'язково присутній зворотний зв'язок.

У юнацькому віці відбувається ідентифікація особистості дитини юнацького віку. Вона починає впізнавати себе як особистість, свої особливості і також починає розвивати здатність усвідомлювати свої межі.

Техніки гештальт-терапії є одним з доцільних методів корекції девіантної поведінки юнаків, сприяють безпечній ідентифікації особистості та збагаченню особистісних копінгових ресурсів.

2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

На четвертому етапі нашого дослідження ми провели вторинну діагностику за наступними діагностичні методиками: 1) Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS, розроблений С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом та М. Паркером (1990 рік). Нами було використано адаптований варіант методики Т.Л. Крюкової (2001 рік).

2) Методика «Юнацька копінг-шкала» (Adolescent Coping Scale, ACS. Вона була розроблена австралійськими психологами Е. Фрайденберг, Р. Льюїс (1993 рік). Нами було використано адаптований варіант методики Т. Л. Крюкової (2002 рік).

3) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації). Автори методики К. Томас, Р. Кілман. Нами було використано адаптаційний варіант Н.В. Гришиної.

Додатково ми провели порівняльний аналіз середніх показників в обох групах, порівняльний аналіз результатів групи дітей, батьки яких відвідували групи та групи дітей, батька яких не відвідували групи відповідно між собою.

Аналіз феноменологічного матеріалу, тобто суб'єктивних відгуків членів групи у процесі та наприкінці роботи гештальт-груп та в порівнянні наприкінці роботи.

За методикою «Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» нами було отримано дані, які ми відобразили на рис. 2.7. та 2.8.

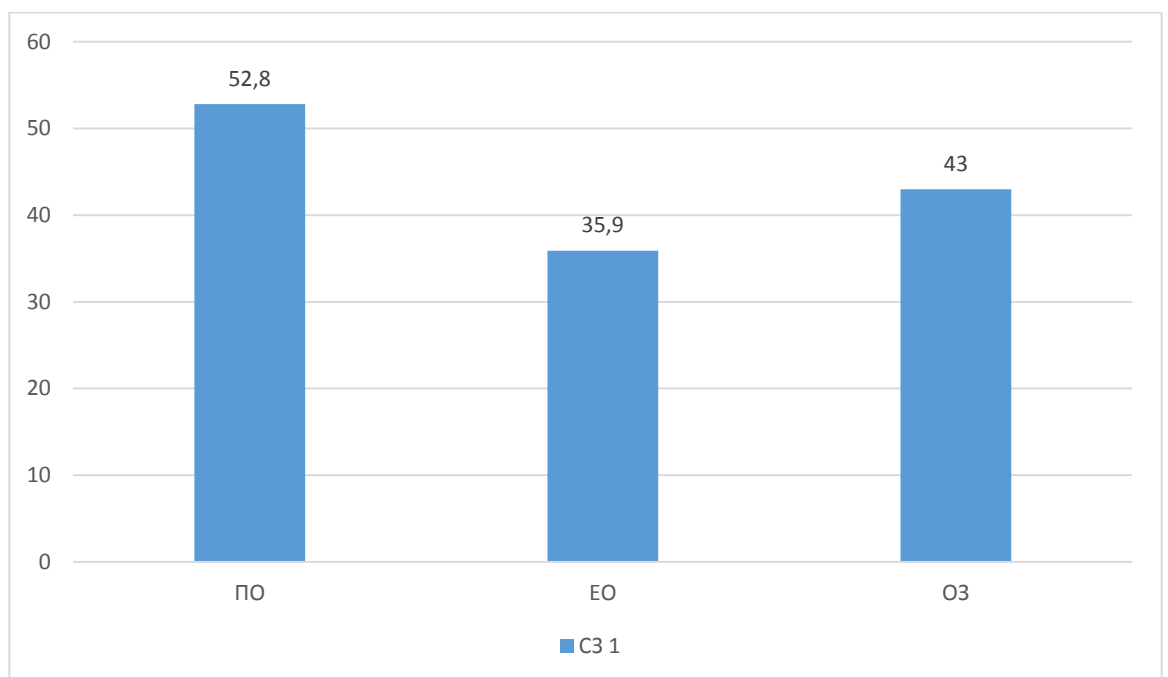


Рис.2.7. Копінг-поведінка у стресових ситуаціях до ГГ

Отримані результати вказують на наступні моменти: показники за проблемно-орієнтованими стратегіями збільшилися у двох групах на 30% (від 60% до 90%), емоційно-орієнтованими стратегіями збільшилися у двох групах на 24% (від 36% до 60%), стратегії уникнення та ігнорування ситуації не змінилися за даними цієї методики у двох групах на (було 43%, залишилось 43%).

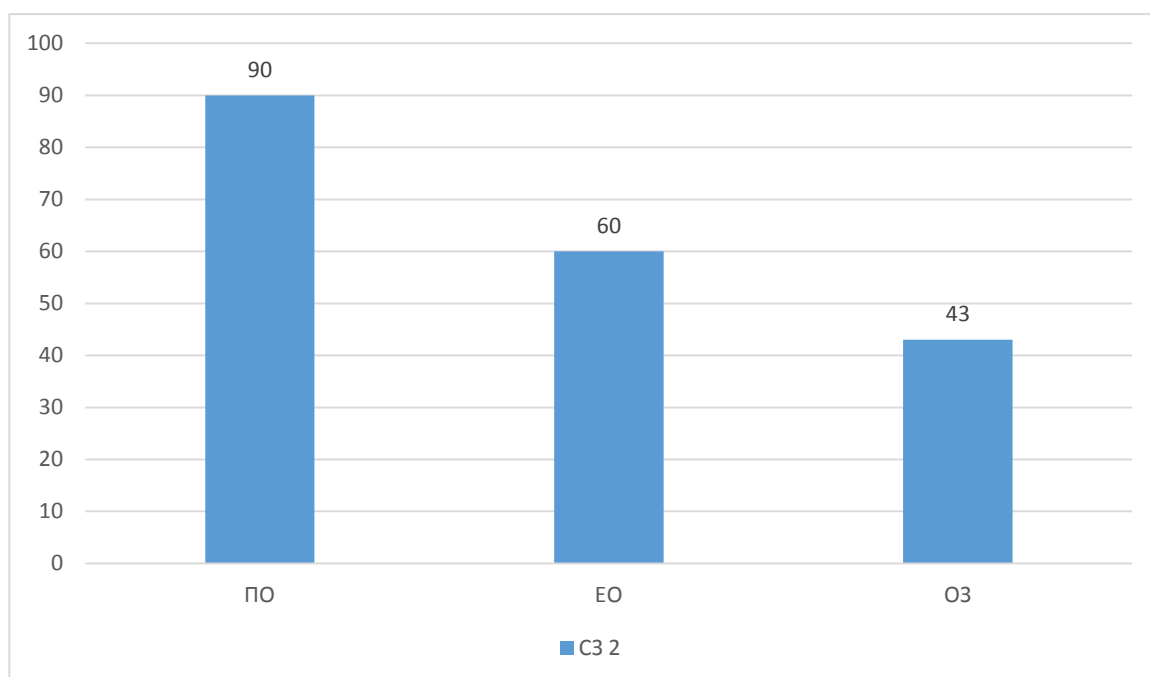


Рис.2.8. Копінг-поведінка у стресових ситуаціях після ГГ

Феноменологічний аналіз показує наступне: після проходження гештальт-груп у хлопців (але значніше вище, ніж було на початку) збільшилися показники за емоціно-орієнтованими стратегіями, це викликано тим, що вони відновили свою чутливість, почали реагувати більш емоційно на подразники, стали помічати та диференціювати свої почуття. А у дівчат збільшилися показники за проблемно-орієнтованими стратегіями. Вони почали усвідомлювати важливість прийняття рішень, обираючи відповідальності за свої вчинки, менше обирали стратегії уникнення стресу. Знизився загальний рівень тривожності як у дівчат, так і у хлопців. Збільшився рівень довіри один до одного у учасників групи. Знизився загальний рівень агресії у групах та індивідуально у деяких учасників. Учасники груп навчилися змінювати своє відношення до ситуації, як до тимчасових, так і до глобальної (стан війни).

Наступним кроком вторинного діагностичного етапу нашого дослідження було використання методики «Юнацька копінг-шкала». Отримані дані відповідно ми відобразили на рис. 2.9., 2.10. та 2.11.

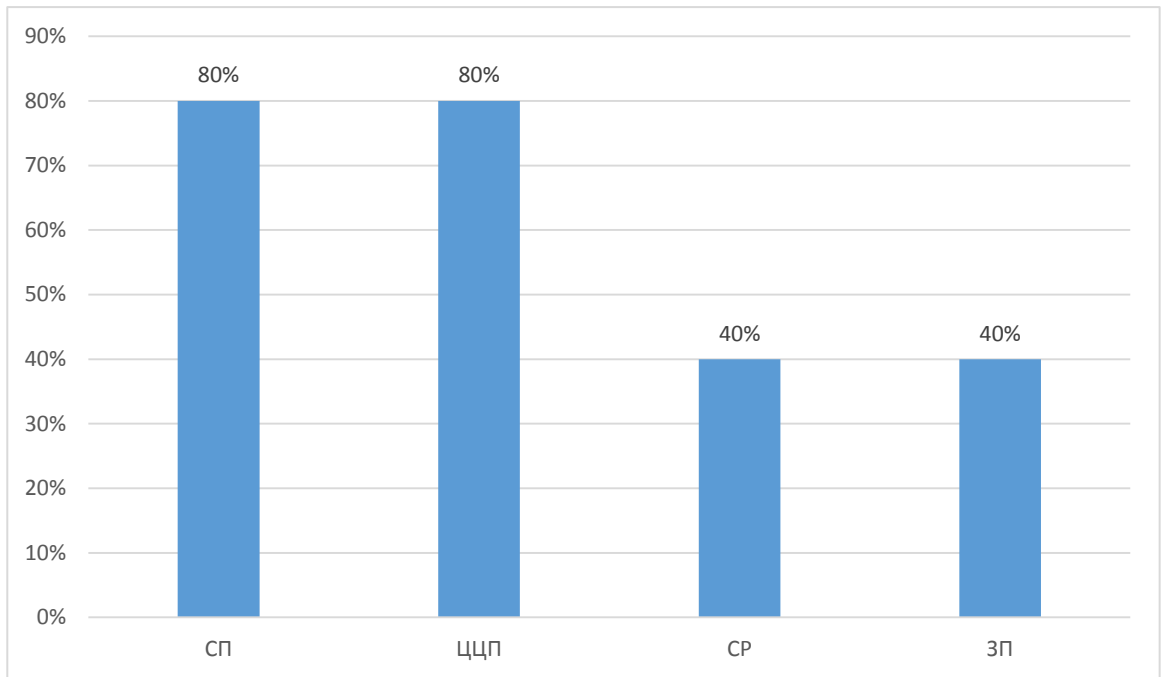


Рис.2.9. Продуктивні копінги після ГГ

Стратегії відповідно відобразились наступним чином: СП – стратегії, орієнтовані на проблему та СЦП – стратегії, орієнтовані на отримання соціальної підтримки - 80% в обох групах; збільшились на 20%. Стратегії, отримані на результат - 40% в обох групах і, як ми бачимо, показники збільшились на 5%. ЗП – стратегії звертання за допомогою - 40% в обох групах, показники збільшились на 20%.

Показники розмістилися таким чином: ПС – позитивна стратегія, орієнтована на фокус - 35% в обох групах, показники зменшилися на 25%. Учасники почали брати на себе відповідальність за вибір дій, вирішення ситуацій, а не сподіватися на «якось вирішиться». ЗД – стратегія, орієнтована на загальні дії - 40% в обох групах, показники зменшилися на 30%. Ми вважаємо, що це пов'язано з новим продуктивним вмінням не відкладати відповідальність на інших, а самому прийняти рішення. За даними феноменологічного аналізу – відбулася більша сепарація дітей від батьків, та батьків від дітей, особливо у групі, де батьки дітей також відвідували ГГ. І – стратегія ігнорування ситуації - 40% в обох групах зменшилась на 40%. Учасники перестали уникати так званих негативних почуттів і переживань і

сприймати їх як «природну частину життя і відносин», «стало можливим ділитися почуттями з іншими, особливо з батьками», «мене почули», «я не один у своїх проблемах». УС – стратегія уходу у себе - 40% в обох групах. Показники зменшились на 40%.

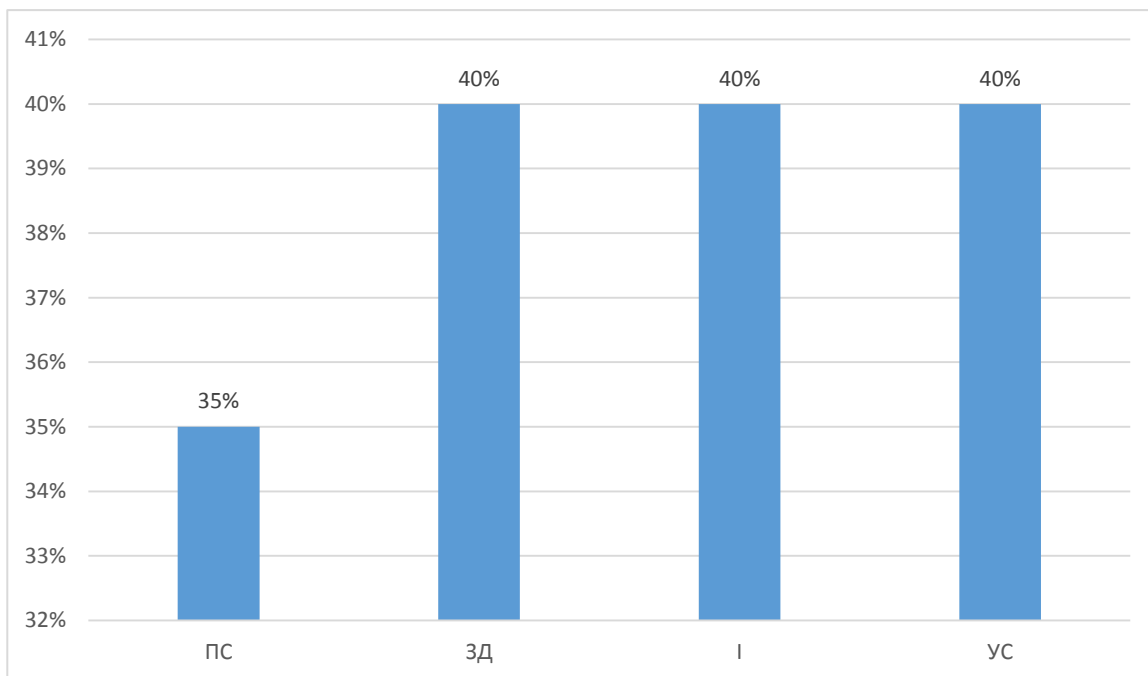


Рис. 2.10. Соціальні копінги після ГГ

Стратегія сподівання на чудо – Ч - 50% в обох групах, збільшились на 10%. Однак, в цьому сенсі, за результатами феноменологічного аналізу, сподівання на чудо не було як неефективна стратегія, а, навпаки, як ефективна – «зростання надії», «адекватних суб'єктивних переживань». РР – стратегії, орієнтовані на розрядку емоцій – 60% в обох групах, показники збільшились на 10%. В цьому сенсі учасники відзначали, що вони навчились впоратись із своїми емоційними станами, гнівом, злістю, заздрістю та інш. В – стратегії відволікання – 50% в обох групах та стратегії духовності Д – 60% в обох групах.

Феноменологічний аналіз показав, що «Віра та сподівання на Бога» (тобто релігійна віра) була усвідомленим вибором, а не як стратегія уникнення: «якось вирішиться».

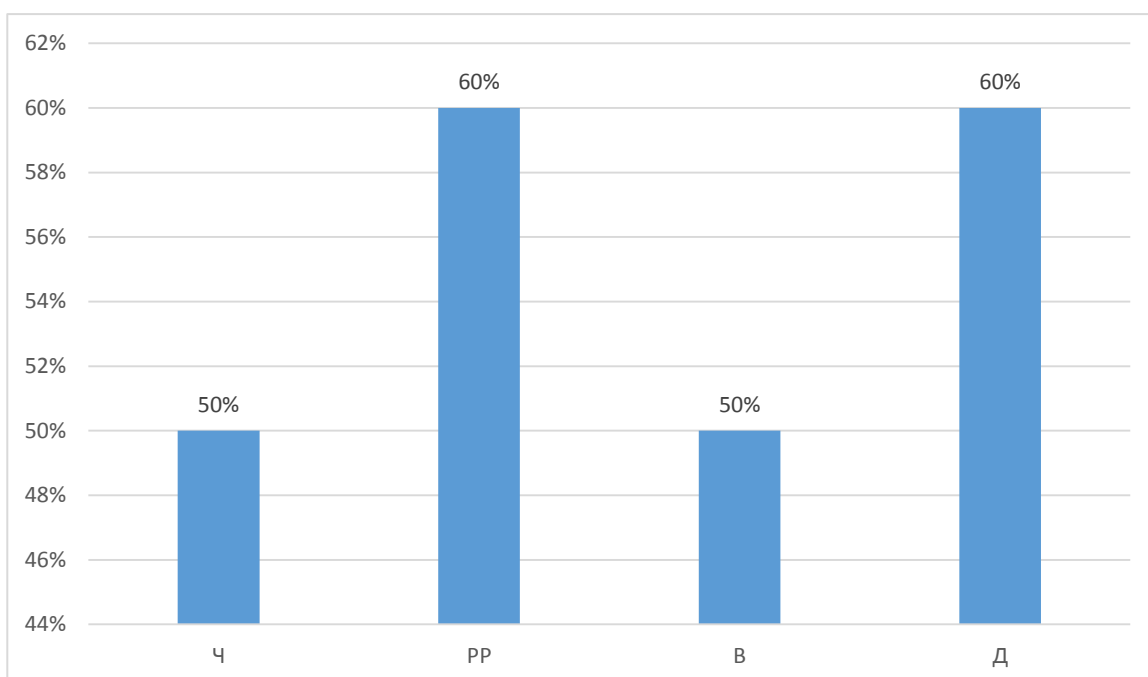


Рис. 2.11. Непродуктивні копінги після ГГ

Останнім кроком діагностики було проведення методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (виявлення провідної поведінки у конфліктній ситуації). Отримані результати ми відобразили на рис.2.12. Стратегії поведінки у конфлікті після ГГ.

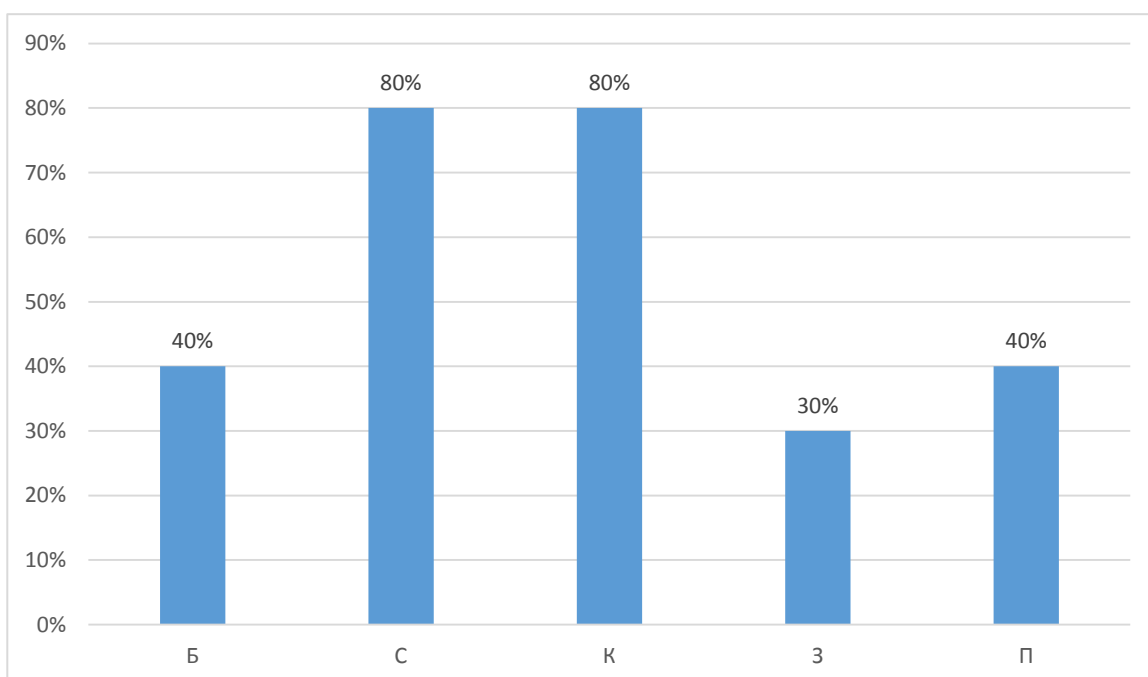


Рис.2.12. Стратегії поведінки у конфлікті після ГГ

Результати ми відобразили наступним чином: стратегія боротьби Б – 40% в обох групах; показники знизились до 40%. Стратегія співпраці – 80% в обох групах; показники збільшилися на 40%. Стратегія компромісу – 80% в обох групах; показники збільшилися на 40%. З – стратегія уникнення від конфліктної ситуації – 30% в обох групах; показники зменшилися на 30%. П – стратегія поступки (жертви) – 40% в обох групах, показники зменшилися на 20%.

Ми можемо зробити наступні висновки: за результатами якісного та кількісного аналізу, феноменологічного аналізу нами було доведено ефективність проведення гештальт-груп у з метою збагачення копінгових ресурсів особистості у осіб юнацького віку.

Виявилось, що найбільш значні зміни відбулися у тих учасників групи, батьки яких також відвідували групи самопізнання. Це підтверджує дослідження представників сімейних підходів відносно впливу копінгової поведінки, а саме копінгових стратегій і копінгових ресурсів батьків на формування відповідних у дітей.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного аналізу наукових джерел встановлено:

1). Психологія юнацького віку найменш розроблений та досліджений період вікової психології. Вітчизняні психологи розглядають самовизначення як основне психологічне новоутворення юнацького віку. Формування особистісної ідентичності (найближче в англomовній літературі поняття до поняття самовизначення) є психологічним завданням юнацького віку [6; 9].

2). Доведено, що у віковому аспекті проблема самовизначення в юнацькому віці розглядалася в роботах Л.І. Божович, М.Р. Гінзбурга, Л.І. Бершедової та інших [6; 7; 8; 9; 10; 11].

Наголошуючи на важливості самовизначення, Л.І. Божович не дає його однозначного визначення; визначає його наступним чином: як вибір майбутнього шляху; потреба знаходження свого місця у праці, у суспільстві, у житті; пошук мети та сенсу свого існування; потреба знайти своє місце у загальному потоці життя.

Незважаючи на це, дослідниця виділяє основні характеристики особистісного самовизначення, які полягають у наступному: 1) потреба в особистісному самовизначенні є потребою у формуванні смислової системи, в якій злиті уявлення про себе та про світ [7; 8]; 2) особистісне самовизначення орієнтоване на майбутнє; 3) особистісне самовизначення пов'язане з вибором професії, але не зводиться до нього [10]. Самовизначення, за визначенням інших дослідників, пов'язано з цінностями, із потребою формування смислової системи, у якій центральне місце займає проблема сенсу життя. Визначення людиною себе у суспільстві як особистості є визначення себе (самовизначення, зайняття активної позиції) щодо соціокультурних цінностей, і тим самим визначення сенсу свого існування [6; 10, 11].

3). У процесі дослідження підтверджено, що в даний час поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні [18]. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базисну копінг-стратегію, що включає всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації та стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на отримання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінці відносяться варіанти поведінки, що включає базисну копінг-стратегію «уникнення», хоча деякі форми уникнення можуть мати і активний характер [21].

До особистісно-середовищних адаптивних ресурсів (копінг-ресурсів) відносять рівень когнітивного розвитку, Я-концепцію, локус контролю, емпатію, афіліацію, здатність надавати і сприймати соціальну підтримку, наявність соціально-підтримуючої мережі та її ефективність, а також психологічні особливості особистості, які забезпечують стресостійкість [63; 65].

Стилістика спів-владної поведінки активно формується у молодому віці, на початковому етапі становлення дорослості. Основний критерій, за яким копінг-стратегії засвоюються особистістю, - це їх ефективність у вирішенні тих чи інших проблемних ситуацій.

Саме юнацький вік вважається ключовим у виробленні того чи іншого стилю копінгової поведінки. Надалі в більшості випадків людина автоматично використовує накопичені репертуари копінгової поведінки. Провідним у цьому процесі є уміння запобігати (або передбачати) проблеми, тобто попереджувальний метод боротьби (спів-володіння) зі стресом; з віком формується так звана «модель економії енергії» у проблемно-вирішальній поведінці [59, с. 190].

Копінг-стратегії відіграють значну роль у процесі розвитку особистості, вони постають певними механізмами регуляції стресу. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають їх з точки зору подолання життєвих труднощів і розуміють під ними такі стратегії, які постійно змінюють когнітивні та поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси.

У теорії копінг-поведінки важливе значення мають механізми подолання стресу, що визначають розвиток різних форм поведінки, які призводять до адаптації чи дезадаптації особистості [10; 14; 18; 61; 65].

4). В результаті теоретичних та експериментальних досліджень було показано, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси) [18; 56; 63; 66; 68]. Тому стрес-долаючу поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Копінг-стратегії - методи управління стресовим чинником, які виникають як відповідь особистості під час сприймання загрози [62, с.121]. Копінг-ресурси - відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання [65, с.52].

5). В результаті проведеного психологічного експерименту були встановлені шляхи ефективного використання ресурсів гештальт-терапії з метою збагачення креативного потенціалу особистості юнацького віку.

Результати ефективності ми показали у третьому параграфі другого розділу нашого дослідження.

Феноменологічний аналіз показав, що відбулася більша сепарація дітей від батьків, особливо у групі, де батьки дітей також відвідували гештальт-групи.

Гіпотеза дослідження підтверджена: використання технік гештальттерапії дозволяє зменшити рівень агресій, використання неадаптивних самозахисних стратегій та неефективних копінг-стратегій, сприяє збагаченню копінгового ресурсу особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д. О. Психологічна характеристика основних рівнів адаптації працівника органів внутрішніх справ до умов професійної діяльності //Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. Вип. 4. С. 114-121.
2. Антонова О.Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки //Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія /За ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ім. І.Франка, 2012. С.14-41.
3. Бандурка О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України /О.М. Бандурка, В.С. Венедиктов, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. Х.: НУВС, 2005. 319с.
4. Бондаренко А. Психологическая помощь: теория и практика. М.: Класс, 2021. 336 с.
5. Бондаренко О.Ф. Суб'єктність як етичний вимір: у пошуках вітчизняної традиції у психотерапії //Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. Київ : Либідь, 2006. С. 52–70.
6. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. К.: Академвидав, 2010. 416 с.
7. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості. К.: Либідь, 2003. 342 с.
9. Варій М. Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
- 10.Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2013. С. 17-20.

11. Вікова і педагогічна психологія /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., 2-е вид., допов. К.: Каравела, 2009. 400 с.
12. Власенко І. В. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. для працівників міліції. Харків: ХНУВС, 2012. 335 с.
13. Винославська О. В. Психологія /О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 351 с.
14. Галян І. М. Вияв захисних механізмів особистості у саморегуляції поведінки майбутніми педагогами //Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : зб. наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2011. С. 119–134.
15. Галян І. М. Генетично-функціональні аспекти ціннісно-сміслового розвитку особистості //ІІІ Міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості» (м. Київ, 20 грудня 2016 р.). К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 66–67.
16. Галян І. М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості //Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : зб. наук. праць. Львів : ЛьвДУВС, 2010. С. 3–14.
17. Галян І. М. Психодіагностика. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
18. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях //Соціогуманітарні проблеми людини. № 4, 2010. С.188-198.
19. Доценко В.В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. Право і безпека. 2017. Вип. 3. С. 14–20.
20. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях. Дисертація. Київ, 2018.

Електроний ресурс: <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/4634/3>

21. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. № 3. С. 20–24.
22. Жоха С.П. Копінг-стратегії особистості як засіб емоційної регуляції // Збірник статей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Науковий пошук студентів XXI ст. Сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних та соціально-економічних наук (з нагоди Всесвітнього дня науки 17 листопада 2022 року). с.201-204. Електроний ресурс: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/17.11.22.pdf>
23. Жоха С.П. Копінгові стратегії особистості в екстремальних ситуаціях // Матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених та студентів з нагоди Всеукраїнського дня науки «Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента» 17 травня 2022 року (м. Ізмаїл). С.212-215. Електроний ресурс: http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/10/17.05.2021_stud.pdf
24. Каліна Н. Ф. Психотерапія. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
25. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації.
Електроний ресурс: <https://www.academia.edu/44452268>
26. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії. Дрогобич: Посвіт, 2015. с.116.
27. Карпенко Є. В. Правові колізії розвитку психотерапії в Україні // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Вип. 2. Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2014. С. 74-81.

- 28.Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи // Наука і освіта. 2011. №9. С. 110-113.
- 29.Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
- 30.Кузікова С. Б. Психологічні аспекти усвідомленої самозміни та саморозвитку особистості в юнацькому віці //Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Видавництво «Плай» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч.1. С. 246–256.
- 31.Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми: Видавництво «МакДен», 2012. 410 с.
- 32.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. К.: Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
- 33.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006. 240 с.
- 34.Максименко С. Д. Метод дослідження особистості //Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 7. С. 1-9.
- 35.Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості /С. Д. Максименко, В. В. Клименко, А. В. Толстоухов. К.: Вид-во Європейського ун-ту, 2010.
36. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. К., 2000. 200 с.
- 37.Моргунова Н. С. Копінг-стратегії студентів з різним рівнем стильової саморегуляції // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2012. Вип. 49, № 1009. С. 179–182.
- 38.Москалець В. П. Психологія особистості. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.

39. Наративні психотехнології / За заг. ред. Н. В. Чепелевої. К.: Главник, 2007. 144 с.
40. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 268с.
41. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій // Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 85-91.
42. Одинцова М.А. Механизмы психологической защиты у подростков с установкой «жертва» // Вестник психологии образования. 2008. № 3. С. 67–72.
43. Павленко В.В. Креативність: сутнісна характеристика поняття // Креативна педагогіка: академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся». Житомир, 2016. Вип. 11. С.120-131.
44. Павелків Р. В. Дитяча психологія. К. : Ака-демвидав, 2011. 373 с.
45. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми, 2007. 330 с.
46. Поспелова И. Д. К вопросу адаптации, психологической защиты и совладения у детей // Наука і освіта. 2013. № 7. С. 192- 196.
47. Похлестова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Електронний ресурс: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf>
48. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 42(1). С. 179-193.
49. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2005. 560 с.
50. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В.О. Татенка. К.: Либідь, 2006. С. 11-36.
51. Савчин М.В. Вікова психологія. Дрогобич: Відродження, 2001. 287с.

- 52.Савчин М. В. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2006. 360 с.
- 53.Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика. М., Юнити, 2002. 607 с.
- 54.Столяренко О. Б. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- 55.Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології //Соціальна психологія. 2006. №1. С.3-13.
- 56.Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
- 57.Тімченко О. В. Аутоагресивна поведінка працівників органів внутрішніх справ України: соціально-психологічні детермінанти виникнення, методи превенції та профілактики. Монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2003. 236 с.
- 58.Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
- 59.Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования //Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. № 19. С. 188–191.
- 60.Енциклопедія освіти /За ред. В. Кременя. К.: Юрінком Інтер, 2008.
- 61.Band E.B., Weisz J.R. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress // Develop. Psychology, 1988. Vol. 24. No. 2, pp. 247–253.
- 62.Brannon Linda; Feist Jess.. Personal Coping Strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning, 2009. Pp. 121– 23.
- 63.Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping //Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y., 1991. P. 189–206.
- 64.Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York, 1966. 96p.

- 65.Lazarus R.S., Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y., 1984. 70p.
- 66.Monat A., Lazarus R.S. Stress and coping. N.Y., 1991. 145p.
- 67.Plancherel B., Bolognini M., Halfon O. Coping strategies in early and mid-adolescence: Differences according to age and gender in a community sample //Europ Psychologist. 1998. Vol. 3. P. 192–201.
- 68.Petrovsky M.J. *The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting* /M.J. Petrovsky, J.C. Birkimer //Clin. Psychol. 1991. Vol. 47. № 3. P. 336–345.
- 69.Personality in Adulthood: A Five Factor Theory Perspective. Ed. R.R. McCrae, P.T. Costa. Baltimore Gerontology Research Center: Guilford Press, 2003.
- 70.Folkman S., Lazarus R.S. «If it changes it must be a process «Study of emotion and coping during the three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*», 1985. Pp.150–170.
- 71.Tamres L., Janicki D., Helgeson V. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping // *Personality and Social Psychology Review*, 2002. Vol. 6. P. 2–30.
- 72.Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.

