

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Ананенко Аліна Володимирівна

УДК 159.9_____

Кваліфікаційна робота

Взаємозв'язок самозвинувачення і копінг-стратегій особистості у
студентів

053 «Психологія»

«Юридична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ А. В. Ананенко

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович,
кандидат психологічних наук,
доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1 Самозвинувачення та його особливості.....	7
1.2. Аутоагресивна поведінка	10
1.3. Копінг-стратегії та розвиток рефлексії	19
Висновок до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОЗВИНУВАЧЕННЯ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТІВ	25
2.1 Організація та методики дослідження	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
2.3. Встановлення статистично-значущих зв'язків між копінг-поведінкою та самозвинуваченням у респондентів	44
Висновки до 2 розділу	52
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ ..	54
3.1. Практичні рекомендації щодо запобігання та зниження рівня аутоагресії у студентів.....	54
3.2. Соціально-психологічний тренінг спрямований на закріплення конструктивних копінг-стратегій	58
Висновки до 3 розділу	97
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102
ДОДАТКИ.....	113

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження проблем копінг-поведінки як суттєвої складової адаптивної соціальної поведінки актуальне у зв'язку із соціальною нестабільністю, існуванням суперечливих тенденцій соціального розвитку. Важкі, проблемні, конфліктні ситуації, як прийнято вважати, піддаються управлінню, та їх несприятливий впливом на здоров'я може бути зменшено з допомогою внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Дослідження у цій галузі мають досить різноманітну спрямованість. Останнім часом більшість досліджень у галузі копінг-поведінки спрямовані на виявлення ресурсів особистості, необхідних для оцінки та пошуку стилів та стратегій адаптивної поведінки, найбільш ефективних для кожної особистості.

З метою подолання важкої життєвої ситуації особистість здатна виявляти індивідуальний репертуар копінг-стилів і стратегій на основі наявних копінг-ресурсів (особистісних, середовищних). Під копінг-ресурсами прийнято розуміти характеристики особистості та соціального середовища, які підвищують стійкість до стресів. Це особистісні структури та певні характеристики соціального середовища, які допомагають особистості впоратися з загрозливими обставинами, що полегшують адаптацію.

У численних зарубіжних дослідженнях в даному напрямку встановлено, що факторами, що впливають на вибір стилів і стратегій власної поведінки, можуть бути як особливості ситуації, що сприймається, контроль над нею, так і особливості особистості. У сучасній вітчизняній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію.

Проведений аналіз робіт з проблеми власної поведінки дозволив виділити такі індивідуально-психологічні, особистісні характеристики, що впливають на вибір копінг-поведінки, як тип темпераменту, мотивація досягнення, локус контролю, відповідальність, «життєстійкість», оптимізм, самоефективність, екстраверсія, відкритість досвіду.

Актуальність проведеного даного дослідження обумовлена тим, що у період юнацького віку відбувається становлення самосвідомості, яке супроводжується низкою психосоціальних протиріч. Самовідношення це термін, який використовується для позначення специфіки ставлення особистості до себе, до «Я».

Для юнацького віку розвиток та формування особистості є дуже важливим етапом, який пов'язаний із необхідністю вирішувати завдання становлення та розвитку світогляду. Юнацькому віку властива особлива чутливість, яка виявляється найбільш уразливою перед життєвими труднощами, з огляду на що юнакам і дівчатам складно використовувати ефективні механізми психологічного захисту. У зв'язку з цим актуальною є проблема розгляду способів подолання життєвих труднощів, а саме вибору копінг-стратегій поведінки, як механізму, що адаптує до змінних соціальних умов, які можуть викликати таку форму самовідношення як самозвинувачення, що в свою чергу являє собою осуд, спрямований на самого себе, агресію по відношенню до самого себе, причому тривалу за часом. Самозвинувачення є поширеною реакцією на стресові події і впливає на те, як люди адаптуються. Передбачається, що види самозвинувачення сприяють депресії, а самозвинувачення є компонентом спрямованих на себе емоцій, тобто самоствавлення.

Самоствавлення розглядається науковцями з різних позицій: як сукупність емоційних компонентів (В.В. Столін), певний феномен у структурі особистості (Т.М. Горобець), самосвідомість, самопізнання, емоційне ставлення до себе (Н.І. Сарджвеладзе), самоствавлення, як – когнітивна і афективна складова, самоприйняття (К. Роджерс), самоповага (І.С. Кон), інтегральна самооцінка (У. Демс).

Питання самоствавлення і саморегуляції є важливими у сучасній психології. Так як саморегуляція є провідним і визначальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості. Вміння регулювати

свої психічні стани і процеси постає для них як одне з провідних умінь в умовах воєнного часу.

Цікавість до питання дослідження полягає в тому що з початком повномасштабного вторгнення на територію України, все більше людей почали відчувати провину та звинувачувати себе в недостатній підтримці, допомозі іншим, тощо. Чи впливає вираженість самозвинувачування (аутоагресії) на вибір та закріплення копінг-стратегій особистістю, і стало темою нашого дослідження.

Дану проблематику досліджували К.К. Беннетт, Е. Бекджорд, Дж.Г. Гліндер, А.Дж. Крістенсен, П.Дж. Моран, С.Л. Елерс та інші.

Мета дослідження: теоретико-методологічне та емпіричне визначення взаємозв'язку самозвинувачення і копінг-стратегій особистості у студентів.

За для досягнення мети необхідним є виконання наступних **Завдань:**

1. здійснити теоретичний огляд наукової літератури з питань копінг-стратегій та індивідуальних особливостей самозвинувачення у студентів;
2. емпірично дослідити особливості самозвинувачення та домінуючі копінг-стратегії у досліджуваних студентів;
3. психолого-аналітично обґрунтувати наявність статистично-значущих зв'язків між копінг-поведінкою та самозвинуваченням у досліджуваних;
4. розробити рекомендації, спрямовані на закріплення конструктивних копінг-стратегій та подолання самозвинувачувальної поведінки.

Об'єкт дослідження: комунікативно-емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: взаємовідношення самозвинувачення і копінг-стратегій особистості у студентів.

В процесі роботи використані наступні **методи дослідження:**

Загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння).

Спеціальні (опис, збір та обробка інформації).

Статистичні (математичні, коефіцієнт кореляції Спірмена).

Емпіричні – Тест-опитувальник для «Визначення самоствалення особистості» (С.Р. Пантелеев, В.В. Столін), опитувальник «Способи долаючої поведінки, WCQ» (Р. Лазарус, С. Фолкман), опитувальник «Ауто і гетероагресія» (Є.П. Ільїн).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Microsoft Office 365 for Windows 10 Professional.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів при підготовці тренінгів та семінарів для студентів, підвищення обізнаності студентів, підготовці викладачів для їх подальшої роботи з групами.

Експериментальна база дослідження: студенти 16-22 років, Фахового коледжу Університету «КРОК» та Університету «КРОК». Загальна кількість опитаних – 60 студентів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів які для детального розкриття містять підрозділи, висновки для кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел – 76, та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 128 сторінок, основний обсяг - 99 сторінок. Робота містить 8 таблиці, 10 рисунків, 6 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Самозвинувачення та його особливості

Самоставлення особистості і формування адекватної самооцінки є складним когнітивно-афективним комплексом, що є одним з головних процесів розвитку особистості. При цьому структура самоставлення особистості складається з двох компонентів: раціонального ставлення до себе як суб'єкту соціальної активності, що утворює категоріальне «Я» і емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання і оцінки власної значущості як суб'єкта соціальної активності (рефлексивне «Я»). Але не тільки воно впливає на розвиток гармонійної і самодостатньої особистості. Також самооцінка людини визначає ставлення до світу, людям і самому собі, є регулятором соціальної і професійної активності.

Автор Столін В.В. розглядав самоставлення як процес, в якому власні риси і якості оцінюються особистістю по відношенню до мотивів, що виражає потреба в самореалізації. Якщо звернутися до основних положень автора, то загальні його уявлення про самопізнання і самоставлення спираються на ідеї А. Н. Леонтьєва про діяльність, свідомості і особистості і перш всього на уявлення про особистий сенс як основний «утворює самосвідомості».

Згідно Столін В.В., самоставлення не є прямим наслідком знання про себе, за допомогою оцінки власних рис у ставленні до мотивів людина ставиться до свого «Я» залежно від того, чи розглядається «Я» як позитивна, негативна чи конфліктна (суперечлива) умова досягнення мотивів особистості. Структура самоставлення, згідно з автором, є модель диференційована по різним її вимірах і включає наступні компоненти: самовпевненість, очікуване ставлення інших, самосприяття, самозвинувачення, самоінтерес і саморозуміння.

Пантелєєв С.Р. пише, що самоствавлення може розглядатися як безпосередньо-феноменологічний вираз (або представленість) особистісного сенсу «Я» для самого суб'єкта. При цьому специфіка переживання сенсу «Я» похідна від реального буття суб'єкта, його об'єктивної позиції в соціумі.

Таким чином, автори, визначаючи природу самоствавлення, підкреслюють, що основна її функція – сигналізувати про сенс «Я» особистості.

Психологи розглядають самоствавлення, як систему емоційально-ціннісних установок на адресу власного «Я». Самоствавлення визначається як багатовимірне динамічне утворення, в яке входять такі складові як «позитивне ставлення до себе» і «негативне ставлення до себе».

Однією із форм «негативного ставлення до себе» є самозвинувачення, яке являє собою когнітивний процес, у якому людина приписує собі виникнення стресової події. Напрямок провини часто впливає на емоції та поведінку людей під час стресових ситуацій та після них. Самозвинувачення є поширеною реакцією на стресові події та надає певний вплив на те, як люди адаптуються. Передбачається, що самозвинувачення сприяє виникненню депресії, та являється є компонентом спрямованих від неї емоцій, таких як вина і відраза до себе [69].

Було запропоновано класифікацію самозвинувачення за характерологічними та поведінковими типами, щоб розрізняти, чи покладають люди провину на мінливі чи незмінні причини. Цей поділ, вперше запропонований Джанофф-Булманом, визначає поведінкове самозвинувачення (BSB) як причинну атрибуцію виникнення події конкретним, контрольованим діям, вжитим людиною. З іншого боку, характерологічне самозвинувачення (CSB) – це приписування провини факторам самості, які є неконтрольованими та стабільними в часі (наприклад, «я людина, якою користуються»). Атрибуції CSB складніше змінити, ніж поведінкові атрибуції вини.

Розвиток цих категорій відбувається внаслідок спостереження за депресивними людьми; хворі часто виявляють почуття безпорадності та відсутності контролю, одночасно звинувачуючи свій вибір у негативних подіях, що призводить до так званого «парадоксу депресії». Збоку може здатися, що звинувачення у своїх діях означає, що людина може зробити найкращий вибір у майбутньому. Однак якщо ця вина лежить на неконтрольованих характеристиках (CSB), а не на діях, що вибираються (BSB), то фактори, що призвели до негативного результату, були неконтрольованими. Таким чином, передбачається, що BSB і CSB являють собою дії, які, хоч і пов'язані, але різні і відрізняються за своїми наслідками при використанні як процеси подолання [59].

Емпіричні дані підтверджують існування поведінкових/характерологічних відмінностей у самозвинуваченні. По-перше, BSB зустрічається набагато частіше, ніж CSB. Факторний аналіз атрибуції провини людьми та їх здібності передбачати психологічні симптоми виявив два кластери самозвинувачення: фактор провини за тип жертви, що корелює із зневагою до себе та відразою до себе; і фактор провини за невірні судження чи вибір жертви, що корелює із почуттям провини. Ці фактори близько відповідають визначенням CSB та BSB, і тому дослідження надає деяку теоретичну підтримку тому, що люди по-різному пов'язують самозвинувачення з вибором, який вони зробили. Дослідження також порівнювали CSB та BSB з моральними емоціями, які відчувають люди, такими як вина та сором [70].

CSB та сором мали конвергентну достовірність для прогнозування депресивних симптомів у підлітків. З іншого боку, вина та BSB не показали конвергентної валідності, і деякі дані припускають наявність додаткових підтипів провини та BSB.

Дослідження, які об'єднують терміни самозвинувачення, зазвичай виявляють негативні психологічні наслідки; визначним винятком є оригінальне дослідження Vulman & Wortman жертв аварійного паралічу, в

якому відзначається адаптивний ефект самозвинувачення для покращення одужання жертв [47].

Самозвинувачення можна назвати стратегією виживання, орієнтованою на емоції, тому що вона має справу з емоційними наслідками стресора, не намагаючись усунути стресор. Однак поведінкове самозвинувачення може корелювати або мотивувати владу, сфокусовану на проблемі, даючи людині відчуття того, що негативних подій можна уникнути в майбутньому.

1.2. Аутоагресивна поведінка

У науковій літературі прийнято розмежовувати поняття «агресія» (дія) та «агресивність» (властивість особистості, що виявляється у готовності до агресивної поведінки).

Зупинимось більш детально на аналізі даних понять.

Агресивність часто визначають як твердий намір індивіда завдати фізичної чи психологічної шкоди чи завдати болю іншій людині. Існує гіпотеза про те, що фрустрація може призвести до агресії, тобто агресивності проти тих, хто перешкоджає досягненню значущих цілей. Виділяють також імпульсивну та афективну агресивність (спеціальна, нецілеспрямована, спонтанна), навмисну та інструментальну. Агресивність, як стійка риса особистості, формується в несприятливих умовах психологічного та соціального розвитку особистості. Це вказує на те, що соціальна ідентичність не сформована належним чином і може супроводжуватися десоціалізацією та поширеними психічними розладами саморегуляції [68].

Агресивність – риса особистості, яка передбачає її готовність і перевагу до використання насильницьких засобів для досягнення цілей. Агресивність у різних людей може бути різною за ступенем вираженості, від майже повної її відсутності до максимальної [64]. Гармонійно розвинена особистість, швидше за все, має певний ступінь агресивності. Умови і чинники індивідуального розвитку та соціальна практика впливають на розвиток здатності людини долати перешкоди, а інколи й фізично усувати чинники, що перешкоджають

цьому процесу. Повна відсутність агресивності призводить до поступливості, залежності, неспроможності, нездатності бути психологічно здоровим. Але в той же час надмірно розвинений тип агресивності починає впливати на цілісність людини, перетворюючи її на проблемну особистість, нездатну до соціальної співпраці.

У літературі представлена досить велика кількість видів класифікації агресивності. Таким чином, існує два основних типи агресивної поведінки:

- конструктивна агресивність (відкриті прояви агресивних мотивів, реалізовані в соціально прийнятній формі, за наявності відповідних навичок поведінки та стереотипів емоційного реагування, відкритості соціального досвіду та можливості саморегуляції та корекції поведінки);

- деструктивна (безпосередній прояв агресії, пов'язаний із порушенням морально-етичних норм, що містить елементи правопорушень або злочинної поведінки при недостатньому врахуванні вимог реальності та зниженому емоційному самоконтролі).

Таким чином, більшість психологів сходяться на думці, що агресивність – це вроджена властивість кожної живої істоти, здатність бути активним у задоволенні своїх потреб. Позитивною стороною агресивності як здатності бути активною є ініціатива подолання труднощів, боротьба за виживання, самовдосконалення. Агресивність стає негативною, коли через недоліки соціальної адаптації людина конфліктує з іншими, неадекватно засвоює та порушує моральні норми на шкоду іншим.

Агресія. В історії людства неможливо знайти жодного періоду, коли б не було воєн, різанини, грабіжництва, пограбувань, знищення матеріальних та інтелектуальних цінностей. До ХХІ століття сучасне так зване «суспільство ризику» створило потужний ресурс руйнування, а агресія стала одним із основних способів вирішення протиріч між індивідами, малими та великими соціальними групами.

Агресія – це форма поведінки, яка частково є соціальним навчанням (засоби масової інформації, однолітки, сім'я), а частково наслідком агресії (риси особистості).

Агресія втрачає раціонально-вибіркову спрямованість і перетворюється на звичний спосіб поведінки, виявляючись у непотрібній, але різко вираженій ворожості, злобі, жорстокості, негативізмі [66]. Агресивні прояви можуть бути засобом досягнення мети, методом психологічної розрядки, підміною своїх сублимованих потреб, самоціллю, рішенням, здатним задовольнити потреби самореалізації та самоствердження.

Переходячи безпосередньо до аналізу історичного розвитку поглядів щодо агресії слід відмітити, що тривалий час домінуючим філософським принципом у розгляді даного феномену був антропологічний раціоналізм. Поведінка людини і її існування розглядалися лише як елементи її свідомого життя, а психічне життя цілком ототожнювалося зі свідомістю. На початку Нового часу, проблема несвідомого займає чільне місце в соціальній філософії. І. Кант, А. Шопенгауер, Ф. Ніцше та інші філософи аналізували роль і значення несвідомих психічних процесів з різних сторін і точок зору.

Досить цікавими є погляди З. Фрейда на проблему агресії. Спочатку він не вважав це особливо значущим і виділив статеві інстинкти та інстинкти самозбереження як особливості, що визначають психічну діяльність людини. Але пізніше він змінив свої погляди на структуру психіки, і в своєму есе «За межами принципу задоволення» розвиває свою теорію потягів з додаванням потягу до смерті, як ще одного фундаментального інстинкту, що визначає функціонування людського несвідомого. З. Фрейд зосереджується на двох фундаментальних спонукальних аспектах несвідомого ядра в структурі особистості: прагненні до життя та насолоди (Ерос, Лібідо) та прагненні до руйнування та смерті (Танатос, Мортідо). Останнє є фоном для агресивної поведінки. Танатос (потяг до смерті/інстинкт, мортідо, агресія) виступає в опозиції до Еросу і штовхає людину до вимирання та «неживого стану».

Е. Фромм розглядав концепцію справжньої революційної агресії, яка (як і будь-яка агресія, породжена імпульсом захисту свого життя, свободи чи гідності) є біологічно раціональною та частиною нормального людського функціонування. Знищення життя завжди залишається знищенням, навіть коли воно біологічно виправдане; це питання релігійних, моральних чи політичних принципів людини, чи вірить вона, що це виправдано чи ні.

Визначаючи типи агресії, він виділив: доброякісну агресію, яка має корисний характер і сприяє благополуччю; оборонну агресію, коли людина може передбачати загрозу та планувати майбутні загрози на основі минулого досвіду, це має як переваги, так і недоліки, як у випадку наростання військової загрози; і злоякісну агресію, намір завдати шкоди іншому, коли думка, що стоїть за вчинком, є важливою.

Такі дослідники як К. Хорні, Д. Боулбі і Х.С. Салліван вбачають причини агресії індивіда в дефіциті емоційного контакту в дитинстві. К. Хорні виділив чотири способи захисту від почуття самотності в потенційно ворожому світі, а саме: прихильність – яка не завжди призводить до справжнього кохання; покірність – яка робиться для того, щоб отримати прихильність, тобто підкорятися іншим людям або інституціям; влада – невротики можуть захищати себе, прагнучи до влади, престижу або володіння; престиж – це захист від приниження, що виражається в тенденції принижувати інших.

Однак варто зазначити, що ці захисні засоби зазвичай не є ознакою неврозу. К. Хорні погодився із З. Фройдом, що конфлікт бере свій початок ще в дитинстві, а також стверджував, що ці конфлікти походять від взаємодії батьків і дітей [65].

Для З. Фрейда існував неминучий і необхідний конфлікт між особою та суспільством. Неминучий, тому що інстинкти ідентифікації ніколи не можуть бути виконані, а соціальна реальність обмежує те, що можна надати. В цілому, інтеграція Маркса і Фрейда відбулася в 1920-х і 1930-х роках і вважалася сміливим і нетрадиційним кроком.

Найбільш гучним прихильником даної інтеграції був В. Райх, який базував свої погляди на понятті З. Фрейда (2010) про лібідо та його придушення, що призводить до неврозу. Бідність і погане житло призвели до сексуального пригнічення та стримування сексуальної енергії, яка за інших обставин могла вивільнитися. В середині особистості це придушення досягається шляхом формування броні характеру (его) в результаті конфлікту між сексуальними інстинктами ідентифікатора та вимогами репресивного суспільства. Будь-яка політична революція, підсумував він, також має бути сексуальною революцією, інакше вся стара авторитарна ідеологія, вбудована в броню характеру, повернеться. Таким чином, рейхіанська терапія була спрямована на те, щоб пробити цю броню та дозволити інстинктивним сексуальним енергіям повністю звільнитися та задовольнитися. Він погодився з тим, що сексуальна та агресивна енергія, яку не можна виражати більш прямо, перетворюється на культурну діяльність, таку як мистецтво та науку, і призводить до невротичної чи компульсивної поведінки, такої як агресія.

Г. Маркузе вважає, що сучасне суспільство з високим рівнем індустріального розвитку є високоавторитарним за своєю природою, що перешкоджає людині інстинктивному задоволенню її основних потреб і таким чином стимулює та посилює її агресивну активність.

Дуже цікавими виявилися дослідження феномену агресії прихильниками теорії, розробленої та відомої як теорія фрустрації-агресії, теорії агресії, запропонованої Джоном Доллардом, Нілом Міллером та ін. Теорія говорить, що агресія є результатом блокування або фрустрації зусиль людини досягти мети. З. Фройд вважав, що потяг до агресії є вродженим, як і потяг до їжі. Він вважав, що єдиний спосіб зменшити агресію - це зайнятися діяльністю, яка її вивільняє.

Однією із сучасних концепцій щодо агресії в рамках поведінкового підходу, є теорія соціального научення, розроблена А. Бандурою [8]. Він вважає агресію результатом научення через спостереження. А. Бандура розглядає концепцію соціального научення як особливо значуще явище. Він

зазначає, що підтримка агресії пов'язана з процесами, які не є внутрішніми, а мають ознаки заміни та опорні дії в процесі набуття агресивної поведінки через особистий досвід. З точки зору теорії соціального навчання, агресивна поведінка залежить від різних факторів. Її прихильники пропонують людям свідомо регулювати свою поведінку, намагатися оцінити її ймовірні наслідки.

Найбільш відомим представником поведінкового підходу до агресії є Арнольд Басьо. Басьо вважає, що потрібно враховувати відмінності між окремими видами агресії. Для класифікації агресивної поведінки він пропонує три дихотомії: фізична - вербальна агресія, активна - пасивна, спрямована - ненаправлена.

Прямою метою фізичної агресії може бути спричинення болю або ушкодження іншій людині. Оцінка інтенсивності агресії дається на підставі того, наскільки ймовірно, що агресія спричинить поранення і наскільки важким воно може бути. Той, хто стріляє в людину з близької відстані, агресивніше того, хто дає їй стусана.

Басьо визначає агресію «як реакцію, як фізичну дію або загрозу такої дії з боку однієї людини, які зменшують свободу або генетичну пристосованість іншої людини, в результаті чого організм іншої людини отримує больові стимули».

В даний час все більше стверджується уявлення про агресію як мотивованих зовнішніх діях, що порушують норми і правила співіснування, що завдають шкоди, що заподіюють біль і страждання людям.

Не менш істотно розглядати агресію не тільки як поведінку, але і як психічний стан, виділяючи пізнавальний, емоційний і вольовий компоненти. Пізнавальний компонент полягає в розумінні ситуації як загрозової, у баченні об'єкта для нападу. Деякі психологи, вважають основним збудником агресії загрозу, вважаючи, що загроза викликає стрес, а агресія вже є реакцією на стрес. Але далеко не всяка загроза викликає агресію, і не завжди агресивний стан провокується загрозою.

Незважаючи на суттєві розбіжності у визначеннях агресії, А.А. Реан підкреслює, що, враховуючи очевидний факт того, що люди часто втрачають контроль над собою, агресія - це поведінка, спрямована на заподіяння шкоди чи шкоди іншій живій істоті, яка має всі підстави уникати такого поводження. Це вичерпне визначення включає такі окремі положення:

- агресія – це навмисна, шкода жертві;
- під агресією можна розуміти лише таку поведінку, яка передбачає заподіяння шкоди чи шкоду живим істотам;
- жертви повинні бути мотивовані уникати такого поводження [Rean].

Слід мати на увазі, що агресивна поведінка може бути як прямою, коли людина не приховує своєї агресії від оточуючих, так і опосередкованою, коли агресія приховується під ворожістю, ревнощами чи іронією. Пряма агресія проявляється по-різному, починаючи від вираження погроз на адресу співрозмовника і закінчуючи прямими агресивними діями. Непряма агресія тисне на «жертву».

Ю.Б. Можгінський зазначає, що умовно можна говорити про конструктивну та неконструктивну форму агресії (за термінологією Е. Фромма - доброякісну та злякисну). Різниця між цими формами полягає в намірах, що передували прояву агресії. У випадку конструктивної агресії не існує злого, злочинного наміру завдати комусь шкоди, тоді як у випадку неконструктивної агресії це основа для вибору саме цього способу взаємодії з людьми. Конструктивну форму агресії також можна назвати псевдоагресією. Е. Фромм описує в рамках псевдоагресивної поведінки ненавмисну, грайливу, захисну, інструментальну агресію, агресію як самоствердження. Ненавмисна агресія може бути ознакою психопатологічного типу девіантної поведінки.

А. Бассом і А. Дарком:

- фізична агресія (напад);
- непряма агресія (злобні плітки, жарти, вибухи люті, що проявляються в крику, тупанні ногами і т. д.);

- схильність до подразнення (готовність до появи негативних почуттів при найменшому порушенні);
- негативізм (опозиційна манера поведінки від пасивного опору до активної боротьби);
- образа (заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані відомості);
- підозрілість у діапазоні від недовіри й обережності до переконання, що всі інші люди приносять шкоду або планують її;
- вербальна агресія (вираження негативних почуттів як через форму – сварка, крик, вереск, так і через зміст словесних відповідей – загроза, прокляття, лайка).

Агресивні прояви можуть розглядатися як:

- а) засіб досягнення мети;
- б) метод психологічного полегшення, заміщення заблокованих потреб;
- в) самоціль;
- г) спосіб задоволення потреби у самореалізації та самоствердженні.

Різниця між поняттями «агресія» та «агресивність» веде до важливих наслідків: по-перше, не всі агресивні дії суб'єкта слід розглядати як агресивну особистість, а по-друге, агресія людини не завжди проявляється в агресивних діях. Агресія сама по собі не робить суб'єкта соціально небезпечним, оскільки, з одного боку, існуючий зв'язок між агресією та агресивністю незрозумілий, а, з іншого боку, акт агресії не може приймати соціально небезпечні та не схвалені суспільством форми. Агресія часто розуміється як «зловмисна діяльність». Однак деструктивна поведінка сама по собі не є «зловмисною», вона здійснюється мотивом діяльності, тобто цінностями заради досягнення та засвоєння яких діяльність розгортається. Зовнішні практичні дії можуть бути подібними, але їх «мотиваційні компоненти прямо протилежні».

Далі перейдемо до особливостей аутоагресивної поведінки. Аналіз психіатричної літератури свідчить, що є низка термінів: «аутоагресивна поведінка», «аутодеструктивна поведінка», «суїцидальна поведінка», які

вживаються як синоніми, проте їхнє смислове навантаження різне. Багато авторів ототожнюють суїцидальну та аутоагресивну поведінку, фактично ставлять між ними знак рівності. Інші – навпаки, під аутоагресивною поведінкою розуміють несвідомі (у психологічному аспекті) механізми формування психосоматичних розладів.

Агресія і аутоагресія мають єдині патогенетичні механізми, коли агресивна поведінка, що сформувалася, може спрямовуватися або на оточуючих, або на себе. Вирізняють такі типи аутоагресивної поведінки:

- суїцидальна поведінка: усвідомлені дії, створені задля добровільного позбавлення себе життя;
- суїцидальні еквіваленти та аутодеструктивна поведінка: неусвідомлені дії (іноді навмисні вчинки), метою яких не є добровільне позбавлення себе життя, але які ведуть до фізичного (психічного) саморуйнування або самознищення;
- несуїцидальна аутоагресивна поведінка: різні форми умисних самоушкоджень (самоотруєнь), метою яких не є добровільна смерть.

Здійснення аутоагресивних дій під впливом психопатологічних переживань (маячня, галюцинації) психічно хворими, які перебувають у стані психозу, слід кваліфікувати як нещасний випадок. Аналогічно оцінюються й неусвідомлювані дії душевнохворих – наприклад, падіння з висоти внаслідок кататонічного збудження або втеча через вікно від уявних переслідувачів.

Отже, агресивність – це свідомо або несвідомо схильність до агресивної поведінки; агресія – це форма поведінки, яка частково є соціальним навчанням (засоби масової інформації, однолітки, сім'я), а частково наслідком агресії (риси особистості); під аутоагресивною поведінкою розуміють несвідомі (у психологічному аспекті) механізми формування психосоматичних розладів.

1.3. Копінг-стратегії та розвиток рефлексії

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія «розв’язання проблем» – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації.

У сучасному світі все більшого значення набувають рефлексивні можливості людини, її здатність усвідомлювати і адекватно оцінювати себе і навколишній світ, щоб ефективно діяти в постійно мінливому середовищі. У зв'язку з цим стає важливим і актуальним психологічний аналіз рефлексивних проявів особистості, пов'язаних з поняттями рефлексії і рефлексивності. Ці питання ще недостатньо досліджені в психології.

Поняття «рефлексія» має довгу історію застосування в рамках філософії (Дж. Локк, Г. Лейбніц, Е. Кант, І. Фіхте; Г. Гегель; Е. Гуссерль, М. Хайдеггер

та ін.). Звернемося до деяких філософських описів рефлексії, близьких до психологічних. Така, перш за все, ідея Дж. Локк, що вирізняв: «Під рефлексією ... я маю на увазі спостереження, якому розум підпорядковує свою діяльність і способи її прояву, в результаті чого в розумі виникають ідеї цієї діяльності» [16].

Рефлексія, з точки зору Канта, пов'язана з вивченням основ когнітивних здібностей людини. Кант виділив два типу рефлексії: логічну (порівняння уявлень про навколишній світ) і трансцендентальну (зіставні ідеї стосуються пізнавальних здібностей, розуму або чутливості). Рефлексія вивчається не тільки в філософії, а й в природознавстві, педагогіці, лінгвістиці, соціології, логіці та інших областях знання, а також в психології. Поняття рефлексії, що входить в психологічну науку, потребує чіткого визначення з точки зору цієї науки.

Великий внесок у розвиток психологічного розуміння рефлексії вніс А.В. Карпов, Д.А. Леонтьєв, А. Россохін, І. Семенов, С.Ю. Степанов, Е. Старовойтенко, В. Шадриков та ін. А.В. Карпов відзначає широкий сенс психологічної інтерпретації рефлексії, описуючи її як синтетичну психічну реальність, яка може одночасно розглядається як психічний процес, психічна властивість, так і психічний стан, але не може бути зведена до жодного з них [11].

Карпов підкреслює, що сутність і специфіка концепції рефлексії як відображення відповідної психічної реальності визначається саме синтезом режимів психічного процесу, властивостей і станів: «Рефлексія - це одночасно унікальна властивість, властива тільки людині, і стан усвідомлення чогонебудь, і процес представлення своєї психіки. Саме таке розуміння дозволяє диференціювати основні способи рефлексії і тим самим конкретизувати предмет психології відображення і забезпечує збереження єдності, в якому процеси, властивості і стани представлені в психіці».

Психологічні дослідження рефлексії розкривають безліч визначень рефлексії і безліч об'єктів її змісту. У зв'язку з цим виділяються певні види рефлексії:

- 1) кооперативна (знання про рольову структуру і організації колективної взаємодії);
- 2) комунікативна (розуміння внутрішнього світу іншої людини і причин її дій);
- 3) особистісні (образи «Я» і дії, пов'язані з власною особистістю);
- 4) інтелектуальна (уявлення про об'єкт і способи дії з ним)[26, с.132].

Психологи підкреслюють важливість відмінності між рефлексією і рефлексивністю. Рефлексія представлена як процес пізнання себе, а рефлексивність - як риса особистості (А.В. Карпов, В. Д. Шадриков). Більш того, на думку В.Д. Шадрикова рефлексивність розглядається як якість особистості. Рефлексивність має міру вираження і характеризується спрямованістю процесів пізнання на самого себе в діях, вчинках, спогляданні. Цю спрямованість можна оцінити за наявністю критеріїв правильності дій; рівня розвитку пізнавальних здібностей (інтелекту); показника орієнтованості на самооцінку. Рефлексія і рефлексивність реалізуються за допомогою рефлексивних здібностей [23].

Рефлексивні здібності в сучасній психології визначаються як універсальний механізм розвитку, що дозволяє усвідомити необхідність зміни індивідуальної самосвідомості з метою продуктивної адаптації. Обговорюючи підходи і методи вивчення рефлексії, рефлексивності і вищих рефлексивних здібностей, ми підкреслюємо, що рефлексія сама по собі є методом психологічного дослідження, будучи найважливішим елементом і формою теоретичного розуміння дійсності. Спрямована на зовнішній світ, рефлексія стає потужним інструментом усвідомлення, більш глибокого розуміння і вирішення проблем навколишньої дійсності, націленої на внутрішній світ - допомагає досліджувати себе, переосмислювати особисті проблеми,

призводить до самотрансформації, самоперетворення. Рефлексія - це свого роду метод реалізації пізнання і метапізнання.

Психологічний аналіз концепції рефлексії показав багатоваріантність її змісту і різноманітність трактувань, але такі три способи рефлексії як процес, властивість і стан дозволяють чітко визначити напрямки психологічного дослідження цього феномена і розрізнити поняття «рефлексія» (процес) і «рефлексивність» (властивість, якість).

Розглядаючи питання значення рефлексії в житті людини можна зробити кілька висновків. Завдяки рефлексивної діяльності людина може:

- контролювати і аналізувати власне мислення;
- оцінювати свої думки, дивлячись на них з боку, і аналізувати їх правильність, обґрунтованість і логічність;
- очищати свою свідомість від непотрібних і даремних думок і роздумів;
- перетворювати приховані можливості в активні і ефективні;
- більш глибоко пізнавати себе;
- оцінювати свої поведінкові шаблони і коригувати свої дії;
- визначати більш чітку життєву позицію;
- позбавлятися від сумнівів, вагань і нерішучості [3].

Маючи здатність до рефлексії, людина багато разів зростає в розумінні себе і своєї особистості, оволодіває більш потужним самоконтролем і йде по шляху корисних в житті змін.

Саме з цієї причини рефлексія стала методом, що активно застосовується психологами по всьому світу. Психологи використовують його, щоб допомагати людям звертати свій погляд всередину своєї суті і досліджувати свою сутність. За умови проведення методичної та професійної роботи психологи допомагають клієнтам знаходити правильні рішення складних ситуацій, вирішувати проблеми і шукати відповіді на всі питання всередині самих себе [21].

Визначимо конкретні результати, яких може досягти людина, яка звернулася до рефлексії як до методу психологічної та психотерапевтичної допомоги. Така людина може зрозуміти:

- свої переживання і відчуття на даному життєвому етапі;
- свої слабкості, приховані глибоко в підсвідомості і схильні до впливу з зовні;
- способи подолання проблем, труднощів і перешкод на життєвому шляху на благо собі і для поліпшення життя.

У більшості випадків, в процесі використання методу рефлексії людина за допомогою фахівця також починає усвідомлювати кілька частин своєї особистості:

- Я - окремий індивід;
- Я - особистість серед інших особистостей;
- Я - ідеальне істота;
- Я - окремий індивід в сприйнятті з зовні;
- Я - особистість серед інших особистостей;
- Я - ідеальне істота [9].

Для досягнення розуміння вищезгаданих речей психологи можуть застосовувати один із трьох методів рефлексивної терапії:

Ситуативна рефлексія. Допомагає людині усвідомити суть ситуації, що склалася, підійти критично до її оцінки та визначити всі наявні тонкощі того, що відбувається.

Саногенна рефлексія. Допомагає людині управляти своїми емоційними проявами і свідомо блокувати негативні, безглузді і важкі думки, роздуми і переживання.

Ретроспективна рефлексія. Допомагає людині подивитися на минулий досвід, провести ретельний аналіз своїх помилок і дістати з них важливий і корисний досвід.

На думку багатьох практикуючих психологів, рефлексія є одним з найкращих, корисних і ефективних способів для людини досягти внутрішньої

гармонії і почати самовдосконалюватися, зібрати в єдине ціле мозаїку своїх думок і перетворити їх в цілісні ідеї, які сприятимуть досягненню успіху і добробуту [27].

Висновки до 1 розділу

Аналіз літератури показав, що самоствавлення особистості і формування адекватної самооцінки є складним когнітивно-афективним комплексом, що є одним з головних процесів розвитку особистості. Самозвинувачення можна назвати стратегією виживання, орієнтованою на емоції, тому що вона має справу з емоційними наслідками стресора, не намагаючись усунути стресор. Однак поведінкове самозвинувачення може корелювати або мотивувати владу, сфокусовану на проблемі, даючи людині відчуття того, що негативних подій можна уникнути в майбутньому.

Під час юнацького періоду відбувається формування самосвідомості, що супроводжується рядом психосоціальних протиріч. У цей час молоді люди мають підвищену чутливість і є найбільш вразливими перед життєвими труднощами, що ускладнює використання ними ефективних механізмів психологічного захисту.

Агресивність – це свідомо або несвідомо схильність до агресивної поведінки; агресія – це форма поведінки, яка частково є соціальним навчанням (засоби масової інформації, однолітки, сім'я), а частково наслідком агресії (риси особистості); під аутоагресивною поведінкою розуміють несвідомі (у психологічному аспекті) механізми формування психосоматичних розладів.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОЗВИНУВАЧЕННЯ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1 Організація та методики дослідження

Метою нашого дослідження було встановити зв'язок між ступенем самозвинувачення у студентів, а також виявити вплив різних ступенів аутоагресії та гетероагресії індивіда на його вибір копінг-стратегій.

Дослідження проводилось на базі Фахового коледжу та Університету «КРОК», вибірка якого складала 60 студентів денної форми навчання 2 - 4 курсів різних напрямів підготовки.

Проведене нами дослідження складається з 9 етапів. На **першому етапі** ми обрали вибірку. Загальна кількість респондентів – 60. Вік опитаних – 17 років (16), 18 років (9), 19 років (12), 20 років (10), 21 рік (11), 22 роки (2).

На **другому етапі** ми розробили анкету для опитування респондентів, яка містить запитання для розгорнутих відповідей та коротких. Відповіді респондентів наведені за QR-кодом в додатку Б рис. 1.

Анкета складається з 11 питань:

1. Ваш вік.
2. Стать.
3. Коли останній раз ви відчували злість? Опишіть ваші відчуття.
4. Як ви думаєте, чи змінились ви за останній рік? Як саме?
5. Ви займались колись волонтерською діяльністю?
6. Чи злились ви на себе протягом останнього року? Якщо так - опишіть коротко чому та свої відчуття.
7. Чи легко вам зазвичай знайти вихід з проблемних ситуацій?
8. Ви колись завдавали собі болю? Якщо так - опишіть як саме.
9. Чи подобається вам допомога іншим (людям, тваринам)?

10. Опишіть коротко будь яку проблемну ситуацію з якою ви нещодавно зіштовхнулися, та ваші кроки її подолання.
11. В період з початку широкомасштабного вторгнення і до сьогодні, чи допускали ви думку що робити недостатньо (для країни, військових, постраждалих від війни)?

На **третьому етапі** ми здійснювали підбір методик для дослідження. Для отримання інформації про рівень агресії, самозвинувачення та домінуючих копінг-стратегій, ми використали опитувальники «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості», «Копінг-стратегії», «Ауто- та гетероагресія».

Методики проводились у такому порядку:

1. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) додаток Г.

Багатомірний опитувальник дослідження самоствавлення створено С.Р.Пантелєєвим у 1989 році, містить 110 тверджень розподілених на 9 шкал. Методика призначена для поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні (когнітивні, динамічні, інтегральні) аспекти. У ряді досліджень 1979—1980 р. було показано, що проблема обґрунтування універсальних фіксованих показників виникає через те, що індивідуальні параметри оцінки та самооцінки інших можуть сильно відрізнятися. У зв'язку з цим у 1983 році В.В. Столін запропонував концепцію, яка передбачає розуміння самоствавлення в контексті уявлень про значення «Я».

Діапазони - від 1 до 4 (негативний полюс) та від 7 до 10 (позитивний полюс); 5, 6 - незначні. Отримані "сирі" бали за спеціальною шкалою переводять у стандартні оцінки "стени".

Опис шкал:

Шкала 1 – замкнутість. Складається з 11 елементів з такими аспектами, як образ «Я», такими як установки і поведінка, значущі для особистості (з точки зору етичних норм), важко усвідомлювані у свідомості. Низькі значення шкали свідчать про глибоку самосвідомість, підвищені рефлексії і

критичність, здатність не приховувати інформацію, навіть будучи незручною для себе та інших, незважаючи на її важливість. Високі значення за шкалою свідчать про замкнутість, нездатність або небажання розпізнавати та розкривати важливу інформацію про себе.

Шкала 2 – самовпевненість. Містить пункти, які показують, що ви незалежна, вольова, активна та надійна людина, яку є за що поважати. Позитивний плюс за шкалою відповідає зарозумілості, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруги. Низькі показники вказують на незадоволеність собою і своїми можливостями, сумніви в здатності викликати повагу.

Шкала 3 – самокерівництво. Відображає ідею про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності так і власної особистості, є ти сам. Високий бал за шкалою свідчить про те, що людина чітко сприймає власне «Я» як внутрішній стержень, який інтегрує та організовує її особистість і життєдіяльність, вважаючи, що її доля в її руках; відчуває цінність і послідовність своїх внутрішніх мотивів і цілей. Низькі бали свідчать про підвладність перед впливом обставин, нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий фокус «Я», відсутність тенденцій пошуку причини вчинків і результатів у собі самому. Зміст цієї шкали близький до психологічної змінної, яку в літературі зазвичай називають локусом контролю.

Шкала 4 – дзеркальне Я. Включає пункти, пов'язані з очікуванням ставленням до себе з боку інших людей. Високі бали за цією шкалою відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер і діяльність можуть викликати повагу, емпатію, схвалення і розуміння з боку інших, тоді як низькі бали відповідають очікуванням, що інші будуть відчувати протилежні почуття по відношенню до них низькими значеннями пов'язане очікування протилежних почуттів щодо себе від інших.

Шкала 5 – самоцінність. Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному Я, любов до себе, відчуття цінності власної особистості та водночас передбачувану цінність свого Я для інших. Шкала

відображає емоційну оцінку себе, свого Я за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу. Низькі бали за шкалою говорять про переоцінку свого духовного Я, сумніви у цінності власної особистості, відстороненості, що межує з байдужістю до свого Я, втрати інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 – самоприйняття. Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, злагоді з самим собою, схваленню своїх планів і бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, яким ти є, хай навіть із деякими недоліками. Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недолік самоприйняття, що є важливим симптомом внутрішньої дезадаптації.

Шкала 7 – самоприв'язаність. Високі значення шкали говорять про ригідність Я-концепції, небажання змінюватися на тлі загального позитивного ставлення до себе. Дані переживання часто супроводжуються прихильністю до неадекватного Я-образу. Тенденція до збереження такого образу – є одним із захисних механізмів самосвідомості. Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, відповідати ідеальному уявленню про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність. Високі значення за цією шкалою свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоду із собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. Постійна незадоволеність та суперечки з собою протікають на тлі неадекватно заниженої самооцінки, що призводить до сумнівів у своїй здатності щось зробити чи змінити. Надмірні самокопання та рефлексія протікають на загальному негативному емоційному тлі по відношенню до себе. Причому конфліктна аутокомунікація ніби приносить полегшення, але навпаки, лише посилює негативні емоції.

Помірне підвищення за шкалою говорить про рефлексію, глибоке проникнення в себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ Я і

відсутність витіснення. Вкрай низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхнєве самозадоволення.

Шкала 9 – самозвинувачення. Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. За психологічним змістом шкала загалом подібна до попередньої (8) шкали. Однак, якщо значення 8-ї шкали характеризується конфліктністю, пов'язаною з недоліком самоповаги (недооцінкою своїх можливостей, компетентності, знань та здібності), то значення 9-ї шкали є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями в свою адресу, незважаючи навіть на високу самооцінку власних якостей.

Вкрай високі значення за 8-ою та 9-ю шкалами при загальному зниженні профілю за попередніми параметрами є індикаторами глибокої внутрішньої дезадаптації та кризової ситуації, що потребує вживання психокорекційних заходів.

При факторизації матриць інтеркореляцій значень шкал визначаються три незалежні фактори:

1. Самоповага. У цей фактор увійшли значення шкал: відкритість (внутрішня чесність) (1), самовпевненість (2), самокерівництво (3), дзеркальне Я (4). Сукупність значень шкал висловлює оцінку свого “Я” випробуваного стосовно соціально-нормативним критеріям: моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення.

2. Аутосимпатія. В даний фактор увійшли: самоцінність (5), самоприйняття (6), та самоприв'язаність (7). Ці шкали у найчистішому вигляді відбивають емоційне ставлення до свого “Я”.

3. Внутрішня нестійкість. Цей фактор містить шкали: внутрішня конфліктність (8), самозвинувачення (9). Цей фактор пов'язаний з негативним самовідношенням, що не залежить від аутосимпатії та самоповаги. Показники цього фактора можуть свідчити про дезадаптацію особистості та про потребу респондента у психологічній допомозі.

2. Опитувальник «Ауто- та гетероагресія» (Є.П. Ільїн) додаток І.

Методика розроблена Є.П. Ільїним для визначення спрямованості агресії на себе чи інших. Аутоагресія - вид агресивної поведінки - агресивні дії, спрямовані суб'єктом на самого себе. Гетероагресія - вид агресивної поведінки - агресивні дії, спрямовані суб'єктом на інших людей.

Опрацювання результатів тестування. Підраховується загальна сума балів за кожною шкалою. Порівняння отриманих балів дозволяє судити про те, який вид агресії більш виражений у даної людини.

Шкала аутоагресії: нараховується по 1 балу за відповіді «так» за пунктами 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 та відповіді «ні» за пунктами 17 та 19.

Шкала гетероагресії: нараховується по 1 балу за відповіді «так» за пунктами 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 та відповіді «ні» за пунктами 18, 20.

Низький рівень схильності до агресивної поведінки. Слабо виражена тенденція відчувати негативні почуття стосовно власної особистості при невдачах та конфліктах з іншими людьми, звинувачувати себе в чомусь, відчувати провину, докори совісті тощо.

Підвищений рівень схильності до агресивної поведінки, спрямованої на інших людей. Деструктивні тенденції у сфері міжособистісних відносин. Готовність до прояву негативних почуттів за найменшого збудження (дратівливість, запальність, грубість, погрози). Спрямованість на усунення та руйнування перешкод, подолання того, що протидіє процесу індивідуального розвитку.

3. Опитувальник «Способи долаючої поведінки, WCO» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С.Замишляєвої) додаток Д.

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році та адаптована у 2004 році.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивними і поведінковими зусиллями індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає у тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити долаючу поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, - через усвідомлені стратегії дій. Ця свідомо поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробовуваний повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються в нього.

Аналіз результатів опитувальника проводиться на підставі підрахунку балів за кожною зі шкал. Також доцільно проаналізувати профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення за шкалами 3, 4, 5, 7, 8 над шкалами 1, 2, 6.

Таблиця 2.1

Результати за опитувальником «Способи долаючої поведінки, WCQ» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С.Замишляєвої)

Копінг-стратегії	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Конфронтаційний копінг	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Дистанціювання	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Самоконтроль	0 – 3	4 – 17	18 – 21
Пошук соціальної підтримки	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Прийняття відповідальності	0 – 2	3 – 8	9 – 12
Втеча-уникнення	0 – 4	5 – 19	20 – 24
Планування розв'язання проблеми	0 – 3	4 – 14	15 – 18
Позитивна переоцінка	0 – 3	4 – 17	18 – 21

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику. Ця стратегія передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на реагування негативними емоціями у зв'язку з труднощами. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості та конфліктності), ворожість, проблеми в плануванні процесів, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Часто дана стратегія сприймається як неадаптивна, проте при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу. Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість. Ця стратегія передбачає спроби подолання

негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення тощо.

Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості ситуацій, що важко вирішити, і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Негативні сторони: можливість знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій.

Самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій. Ця стратегія передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. При виразній перевазі стратегії самоконтролю в особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання у зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Негативні сторони: проблеми вираження переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

Пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Ця стратегія передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерними є орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів та знайомих, які на думку респондента мають необхідні знання.

Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, поділити з кимось свої переживання.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та/або надмірних очікувань щодо оточуючих.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення. Ця стратегія передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення. При помірному використанні дана стратегія відбиває прагнення особистості розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. Разом з тим, виразність даної стратегії у поведінці може призводити до невинуватеної самокритики, переживання почуття провини та незадоволеності собою.

Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі виникнення актуальних труднощів. Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики та прийняття надмірної відповідальності.

Втеча-уникнення. Думкове прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми. Ця стратегія передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами з допомогою реагування ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватених очікувань, відволікання тощо. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій з розв'язання труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю з метою зниження болісного емоційного напруження. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її

користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та при гострих стресогенних ситуаціях.

Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційного напруження в ситуації стресу. Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту.

Планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Ця стратегія передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, розроблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір. Ця стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою з допомогою її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу особистісного зростання. Характерна орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації.

На четвертому етапі здійснювалась підготовка до проведення опитування за вказаними методиками, а саме перенесення методик на онлайн

ресурс для опитувань, перевірка правильності заданих параметрів форми для отримання даних в таблиці Excel в потрібному нам форматі. Пояснення респондентам цілі опитування та надання загальних інструкцій відбувалося онлайн та офлайн в аудиторіях коледжу. Після чого, в загальний чат групи було надіслано посилання для проходження опитування в форматі онлайн на платформі Google Forms.

П'ятий етап полягав у підготовці шаблонів для обрахунку методик в Excel, внесення даних в таблиці, підбір відповідних формул та стратегій для обрахунку.

На **шостому етапі** ми здійснили обрахунок сирих балів та загальних результатів по шкалам для кожної методики, перевели значення в стени та підготували результати для подальшого з'ясування зв'язку.

Сьомий етап полягав з встановлення відповідностей між результатами анкетування та методик для кожного з респондентів, для подальшого більш розгорнутого аналізу при встановленні статистичних зв'язків за темою дослідження.

На **восьмому етапі** здійснювався пошук статистично значимих зв'язків між шкалами всіх методик, а саме обрахунок коефіцієнта кореляції Спірмена.

Після аналізу отриманих результатів, ми перейшли до **дев'ятого етапу**, а саме інтерпретації даних, підготовки таблиць та графічного варіанту для представлення узагальненого результату дослідження, які дають можливість візуально сприймати отриману інформацію.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для визначення наявності зв'язку між ступенем самозвинувачення та вибором копінг-стратегій, необхідно проаналізувати всі отримані результати з використанням обраних методик та розрахувати коефіцієнт кореляції між цими показниками. Спочатку розглянемо опитувальник В.В. Століна та С.Р. Пантелеєва. Отримані результати обраховані за допомогою ключів підрахунку, переведені в стени, а також обчислені середні значення та зведені

у таблиці.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за тестом-опитувальником для визначення
самоствлення особистості**

Шкали	Середнє значення	Стандартні відхилення
Замкнутість	6,28	1,62
Самовпевненість	6,23	1,85
Самокерівництво	5,65	1,76
Дзеркальне Я	6,40	1,85
Самоцінність	6,85	2,08
Самоприйняття	6,01	1,50
Самоприв'язаність	4,18	1,88
Внутрішня конфліктність	5,41	1,95
Самозвинувачення	4,75	2,10
<i>Самоповага</i>	24,56	5,78
<i>Аутосимпатія</i>	17,05	4,23
<i>Внутрішня нестійкість</i>	10,16	3,80

За показниками наведеними в таблиці 2.2 ми можемо бачити що найбільший показник має шкала самоцінність з середнім значенням 6,8. Другорядним по ступеню вираженості є дзеркальне Я – 6,4 та шкали замкнутість і самовпевненість – 6,2. Ці три шкали, а також самокерівництво є значеннями загальної шкали самоповаги. Шкала аутосимпатія складає суму шкал самоцінність, самоприйняття та самоприв'язаність що має найменший показник – 4,1. Наступний найменший показник за шкалою самозвинувачення – 4,7, що є частиною загальної суми шкали внутрішньої нестійкості, разом зі шкалою внутрішньої конфліктності.

Пізніше, для встановлення зв'язку ми будемо використовувати показники всіх шкал, та пріоритетно показники самозвинувачення та внутрішньої конфліктності, результати яких ми розподілили на низький (1-3 бала), середній (4-8 балів), високий (9-10 балів) рівні, які представили на рис.

2.1. Ознайомитись з загальними результатами за всією методикою можна в Додатку А таблиці №1.

Також ми будемо розглядати показники загальних шкал, які були розділені на рівні за таким принципом: самоповага – низький (10 -20 балів), середній (21-29 балів), високий (30-40 балів); аутосимпатія – низький (4-9 балів), середній (10-18 балів), високий (19-25 балів); внутрішня нестійкість – низький (3-8 балів), середній (9-13 балів), високий (14-20 балів), а також представлені на рис. 2.2.

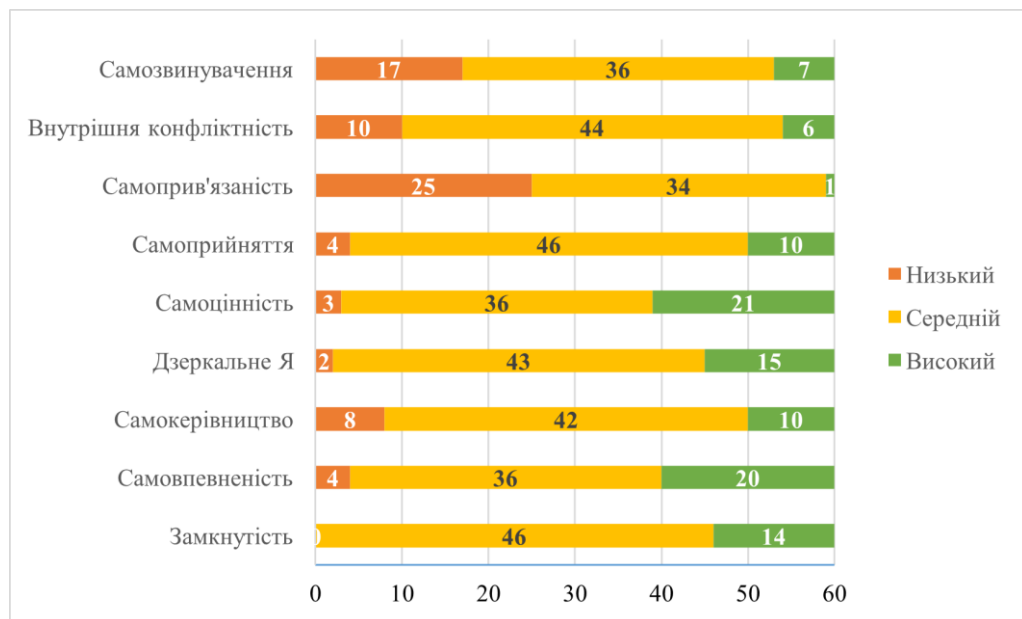


Рис. 2.1. Розподіл значень за рівнем їх вираженості по шкалами

За представленою вище гістограмою, ми можемо бачити що здебільшого результати за майже всіма шкалами мають середні показники. Низький рівень вираженості самозвинувачення мають 17 респондентів, середній – 36 та 7 – високий. Високий рівень внутрішньої конфліктності також мають 6 респондентів та низький – 10. Найбільше респондентів котрі мають низький рівень вираженості, бачимо за результатами шкали самоприв'язаність – 25 опитаних, а високий – 1.

Найбільші показники високого рівня маємо за шкалою самоцінність – 21 респондент, троє опитаних мають низькі результати. Також 20 респондентів мають високий рівень самовпевненості, більшість мають середні показники – 36, та низький – четверо осіб.

З вище описаного, можемо зробити висновок що переважна більшість опитаних має середні показники за шкалами що є нормою. Найбільшу кількість низьких показників мають респонденти за шкалою самоприв'язаність, що свідчить про незадоволеність собою та наявність бажання до змін в собі. Найбільші показники серед опитаних спостерігаємо за шкалою самоцінність, що говорить про високу оцінку свого внутрішнього світу, свого Я у частини респондентів.

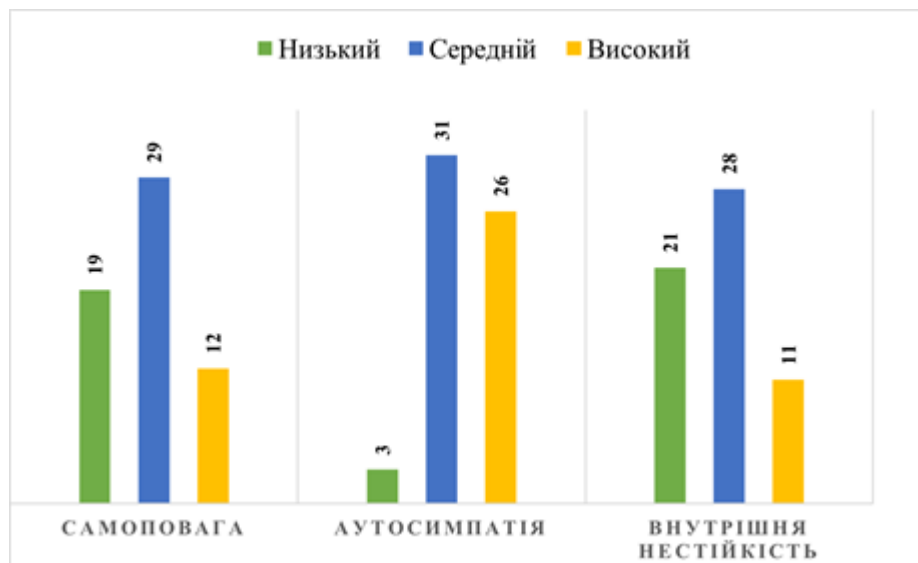


Рис. 2.2. Розподіл значень за рівнем їх вираженості по факторам

На гістограмі вище ми можемо відмітити що більшість респондентів мають середні показники за фактором самоповаги, та 19 опитаних мають низький бал що свідчить про малу оцінку свого Я стосовно соціуму та його норм.

Фактор аутосимпатії у більшості опитаних має середні – 31 та високі – 26 показники, що вказує на позитивне емоційне ставлення до свого Я. Троє осіб мають низькі показники що свідчить про занижене відчуття симпатизування самому собі.

Показники фактору внутрішньої нестійкості, яка не залежить від показників попередніх факторів, дозволяє нам припустити що у більшості респондентів наявний середній, тобто в межах норми, рівень самовідношення – 28, низький, а саме позитивний рівень відношення до себе мають 21

опитаний. Високі ж результати, які наявні у 11 респондентів, можуть свідчити про тенденцію особистості до звинувачення себе у всіх невдачах та сприяти дезадаптації (Додаток А, таблиця №2).

Наступними ми розглянемо результати опитувальника Є.П. Ільїна, яку ми використали для визначення показників домінуючого прояву агресії, такої як ауто- та гетероагресія. На рис. 2.3. наведені значення за домінуванням шкал у респондентів, загальні результати представлені в Додатку Б, таблиці №1.

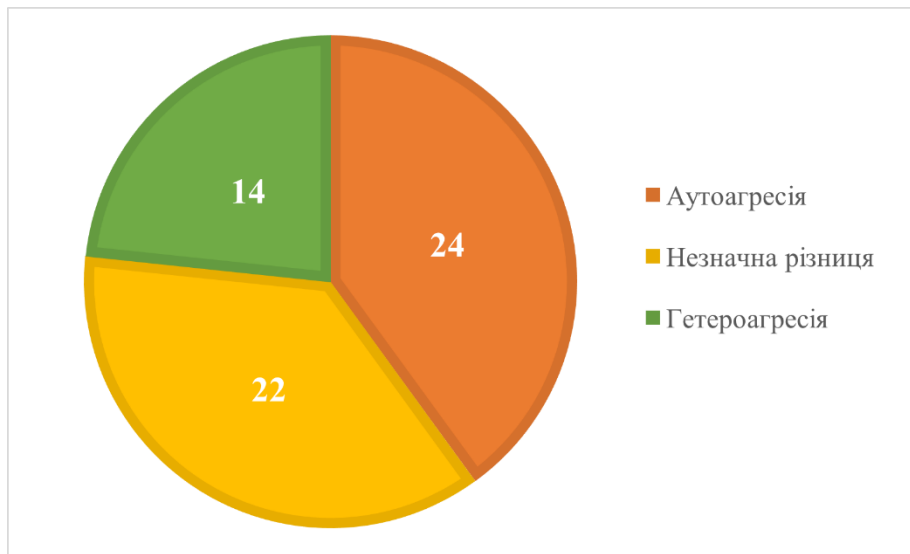


Рис. 2.3. Показники опитувальника «Ауто- та гетероагресія»

Було встановлено що меншість з опитаних, а саме 14 осіб, мають вираженість прояву агресивної поведінки на інших, в конфліктних ситуація. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про готовність людини до прояву негативних емоцій для досягнення особистих цілей, що може призводити до збільшення кількості деструктивних комунікацій в житті людини.

22 з респондентів мають або однакові значення за обома шкалами, або незначну різницю в один бал, тож були поділені нами на окреме значення. Це може бути показником вибору прояву агресії в залежності від ситуації з якою стикається особа. Високі ж показники можуть вказувати на загалом схильність людини до агресивного ставлення як до оточуючих, так і відчуття докорів сумління за це.

Найбільший ж показник вираженості агресивної поведінки серед опитаних, є за шкалою аутоагресії – 24 респондента. Це може свідчити про виражену тенденцію звинувачувати себе в конфліктах, невдачах та відчувати провину більше ніж вона є насправді, або взагалі є відсутньою.

Останніми досліджувались способи долаючої поведінки за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Для подальшого кореляційного аналізу ми будемо використовувати всі шкали цієї методики. Результати представлені в Додатку В, таблиці №1 і рис. 2.4.

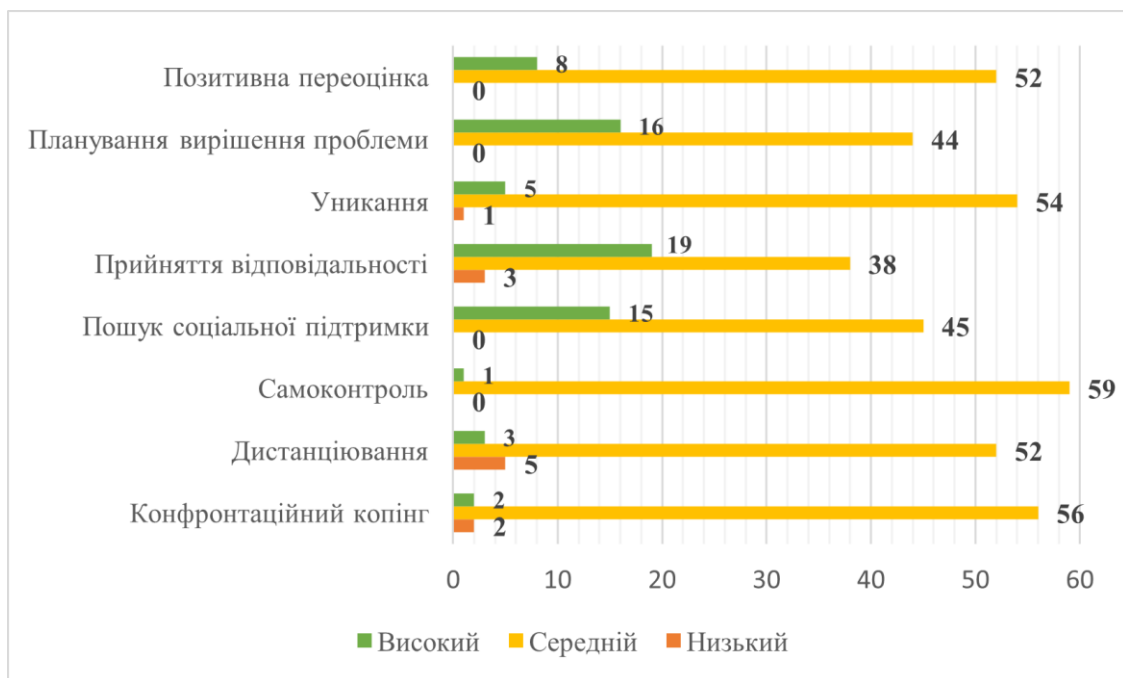


Рис. 2.4. Загальні результати вибірки з визначенням способів долаючої поведінки за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана

На гістограмі представлені результати вибірки за переваженням значень способів долаючої поведінки. Результати за шкалою конфронтаційного копінгу складають 56 респондентів які мають середні показники. Двоє опитаних показали високе значення що свідчить про можливе застосування особистістю дещо агресивних зусиль щодо подолання проблемних ситуацій та ворожість. Ще двоє опитаних мають низький результат, що може вказувати на знижену здатність особистості до протистояння в проблемних ситуаціях.

Трьом респондентам притаманна стратегія дистанціювання, тоді як 5 інших мають низькі показники. Проте не можна називати ні високий, ні

низький бал успішним, оскільки при домінуванні цієї стратегії людина зазвичай зменшує важливість ситуації, відокремлюється від неї та знецінює свої переживання. Низькі значення, натомість, свідчать про слабку здатність до раціоналізації як захисного механізму, що не допомагає зменшити вплив ситуації на особистість та знизити неприємні відчуття.

59 з 60 респондентів мають середні показники за стратегією самоконтролю. В одного з опитаних відзначається домінування цієї стратегії як спосіб подолання проблемних ситуацій, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, вона може допомогти контролювати імпульсивну поведінку, вчинки та емоції і сприяти успішному та раціональному вирішенню проблем. З іншого боку, може призвести до надлишкового контролю поведінки та складнощів у вираженні власних почуттів та переживань.

Пошук соціальної підтримки як домінуюча стратегія поведінки наявна у 15 респондентів, що може бути виражене як і в обґрунтованих зверненнях за думкою спеціаліста в тій чи іншій галузі що цікавить особистість, так і залежними відносинами з близькими, друзями, родиною. Високий бал може вказувати на те, що людині властиво отримувати достатньо взаємодії з оточуючими, проявляти інтерес до їхньої думки, отримувати підтримку та співчуття.

Серед респондентів, шкала прийняття відповідальності має найвищий бал - 19 опитаних. Це може вказувати на те, що при переважній вираженості цієї стратегії особистість може переживати тяжку провину за найменші помилки, проявляти неконструктивну самокритику та приймати на себе надмірну відповідальність. Троє респондентів мають низькі показники за цією шкалою, що може свідчити про уникнення відповідальності або не готовність взяти на себе свою провину, а також про можливість відчувати та розуміти особисту причетність до нагальних проблемних ситуацій.

Стратегія уникнення є переважаючою у 5 респондентів, що може вказувати на втечу від проблемних та стресогенних ситуацій шляхом

заперечення або ігнорування труднощів. Один з опитаних має низькі результати за цією шкалою, що також не може бути позитивним фактором, адже влучне застосування цієї стратегії може допомогти справитись гострою стресовою ситуацією як інструмент захисту психіки короткострокової дії.

Планування розв'язання проблеми рахується адаптивною стратегією поведінки, яка передбачає раціональний та аналітичний підхід до вирішення нагальної проблеми, та як ми можемо бачити на гістограмі – як домінуюча, притаманна 16 респондентам. При надлишковому аналізуванні та раціоналізації, може мати негативний вплив такий як відсутність емоційності та інтуїтивності у прийнятті рішень, передбачувану поведінку.

Позитивна переоцінка як виразна стратегія поведінки, є основною у 8 опитаних. Це може вказувати на орієнтованість особистістю на сприйняття досвіду проблемної ситуації як позитивного, такого який має вплинути на особистісне зростання, що допомагає знайти людині стимул для її вирішення. З негативної точки зору, це може перешкоджати особистості побачити більш ефективні варіанти вирішення проблеми, сприймаючи нагальну ситуацію як ту що потрібно пережити.

Ми також проаналізували загальний профіль копінг-стратегій кожного респондента, який представлений у Додатку В, таблиці №2.



Рис. 2.6. Показники за профілями копінг-стратегій вибірки

За шкалами 3, 4, 5, 7 та 8 було виявлено вищі середні значення, ніж за шкалами 1, 2 та 6. Крім того, ми оцінили кількість респондентів, які мають ідентичні значення за двома показниками, які відображені на рис. 2.5. За допомогою цієї діаграми можна зробити висновок, що більшість опитаних володіє достатньо адаптивним стилем у виборі стратегій поведінки.

2.3. Встановлення статистично-значущих зв'язків між копінг-поведінкою та самозвинуваченням у респондентів

Тож, розглянувши всі результати за трьома методиками, ми переходимо до з'ясування наявності чи відсутності зв'язку між шкалами методик – «Тест-опитувальник для визначення самоствалення», опитувальник «Ауто- та гетероагресія», опитувальник «Способи долаючої поведінки, WCQ». Для інтерпретації ми будемо використовувати значення за всіма шкалами наведених методик, та пріоритетно аналізуватимемо шкали – самозвинувачення, внутрішня нестійкість, аутоагресія та їх можливий зв'язок зі всіма шкалами методики Р. Лазаруса. Для цього присвоїмо значенням рангу та обрахуємо коефіцієнт рангової кореляції Спірмена R_s за формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Для підтвердження чи спростування кореляції скористаємося критичним значенням коефіцієнту кореляції для наявної вибірки – 0,254 з рівнем статистичної значущості $p \leq 0,05$.

На рис. 2.6. бачимо що більшість показників кореляцій, за шкалою Чеддока є помітними, тобто більшими за 0,3. Тож, ми можемо вважати що між домінантною копінг-стратегією особистості та самостваленням існує слабкий та помірний зв'язки.

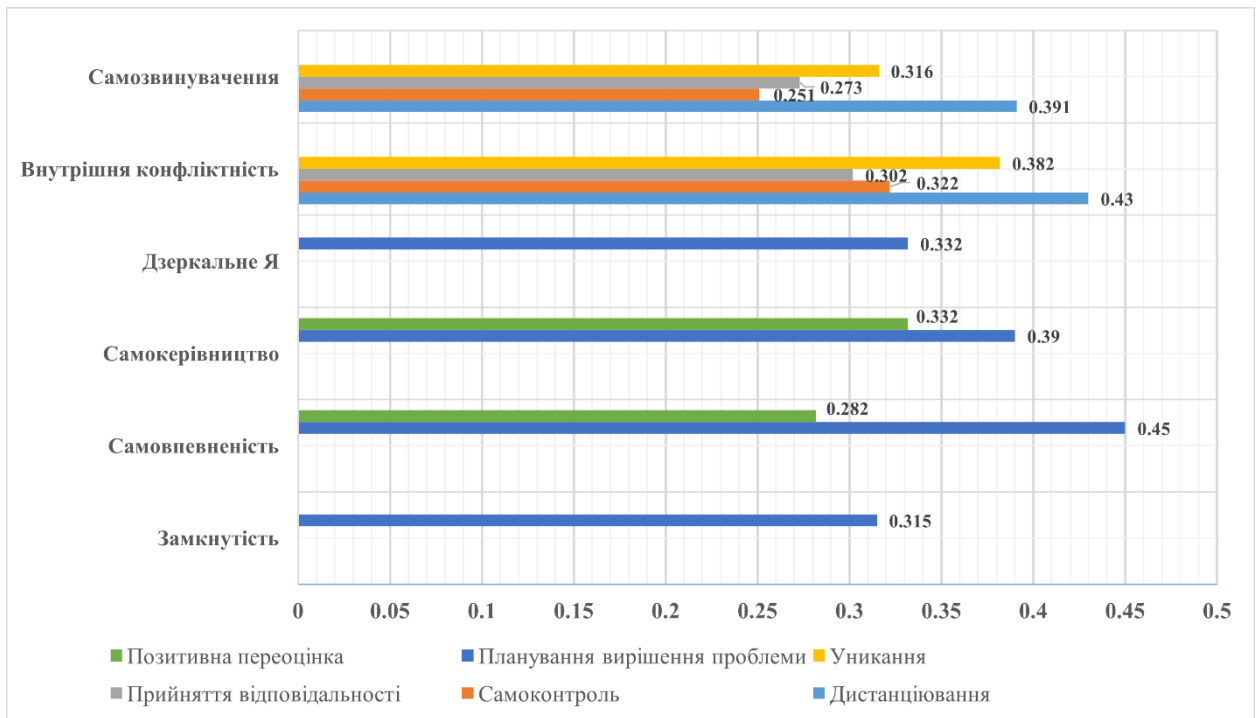


Рис. 2.6. Rs за результатами методик В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва та WCQ

Давайте розглянемо результати більш детально. Шкала замкнутості та планування вирішення проблеми має помірну силу зв'язку з $R_s=0,315$. Це може означати, що людина глибоко обдумує можливі варіанти раціонального вирішення проблеми та намагається зробити це самостійно, без допомоги чи поради від оточуючих.

Самовпевненість має зв'язок з двома копінг-стратегіями, позитивна переоцінка (ПП) – $R_s=0,282$ сила зв'язку є слабкою та все ж наявною. Це може вказувати на переоцінку власних сил при проблемній ситуації, адже індивід може рахувати що досвід який він отримує зараз є випробування котре він може та має подолати. Це може заважати людині повністю оцінити загальну картину та побачити більш вигідний варіант розв'язання проблеми. Та найбільшим показником кореляції є – планування вирішення проблеми (ПВП), $R_s=0,45$ сила зв'язку є помірною. Надмірна самовпевненість може перешкоджати у виборі більш доцільного рішення проблеми, адже при надлишковій впевненості у правильності або успішності продуманого плану вирішення проблеми, людина може принципово не розглядати відмінні від її думки ідеї щодо цього.

Самокерівництво також має зв'язок зі шкалами описані в попередньому абзаці, де значення мають помірну силу та складають ПП $R_s=0,332$ та ПВП $R_s=0,39$. Це вказує на орієнтованість людина на свої сили та своє Я як внутрішній стержень, який допомагає справлятися з труднощами адже доля у своїх власних руках.

Шкали дзеркальне Я та планування вирішення проблеми. $R_s=0,332$ сила зв'язку також є поміною. Це може свідчити про схильність до аналізування виниклої ситуації і пошуку її розв'язання опираючись на відповідність уявленню про себе у оточуючих.

Проведене нами дослідження показало що внутрішня конфліктність має помірну силу зв'язку одразу з чотирма шкалами: прийняття відповідальності $R_s=0,302$ – вказує на внутрішню незгоду, самокопання що може провокувати негативні переживання за найменшої провини; самоконтроль $R_s=0,322$ – постійна незадоволеність собою може впливати на бажання суб'єкта в надмірному контролюванні своїх дій та емоцій для уникання можливих помилок, які можуть спричинити відчуття провини; уникання $R_s=0,382$ та дистанціювання $R_s=0,43$ – ці стратегії можуть погіршувати психологічний стан і вказувати на бажання особистості уникнути і захиститись від проживання негативних переживань.

Нами також було встановлено зв'язок між показниками шкал самозвинувачення та прийняття відповідальності $R_s=0,273$ який є слабким. Відсутність симпатії до свого Я може буде ознакою звинувачення себе та проявом агресії в свій бік за найменші невдачі чи особисті недоліки, незважаючи на високу самооцінку власних здібностей чи якостей. Зв'язок з наступними двома шкалами є помірим, це уникнення $R_s=0,316$ та дистанціювання $R_s=0,391$. Це може свідчити про недооцінку власних переживань і ігнорування проблеми без спроб її вирішення, адже жоден з варіантів не буде достатньо вдалим, на думку особистості, таким який вона може реалізувати.

Щодо інших шкал, спостерігається відсутність взаємозв'язку або надзвичайно слабкий взаємозв'язок, який менший за критичне значення коефіцієнта кореляції.

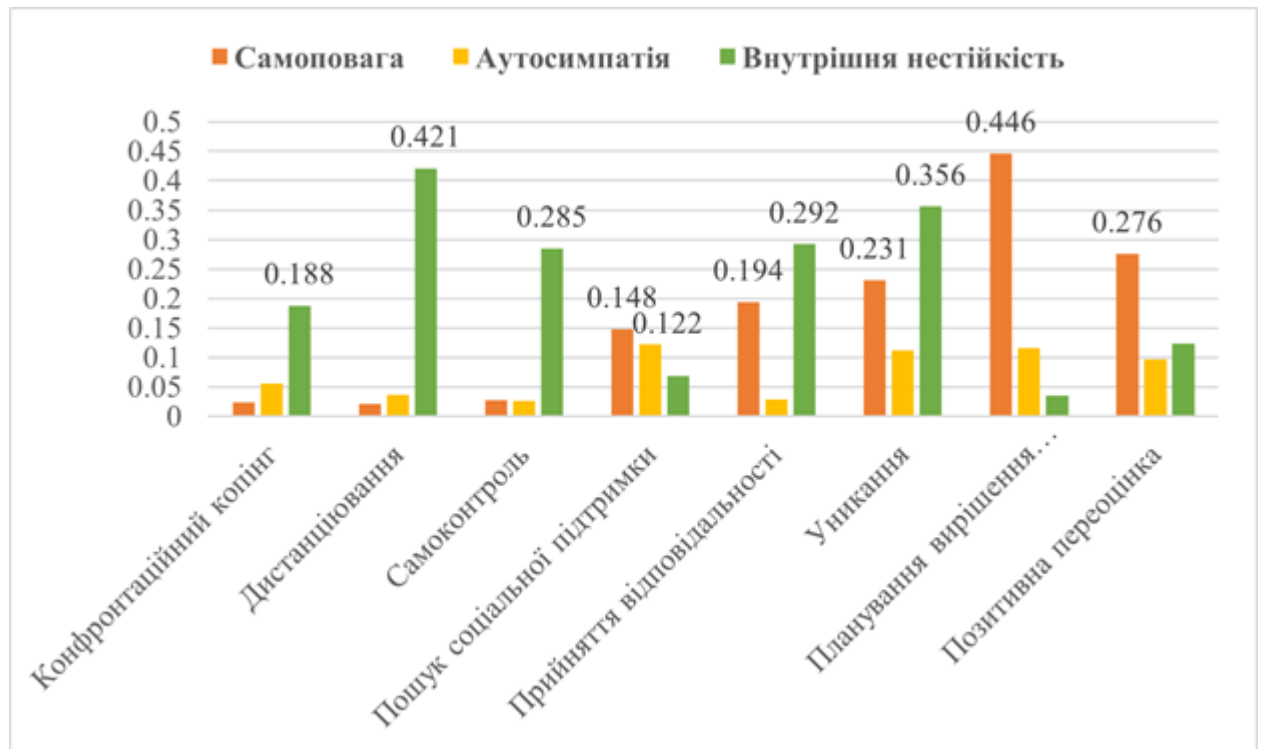


Рис. 2.7. Графічне зображення R_s загальних шкал за результатами методик В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва та WCQ

Результати обчислення коефіцієнту R_s , які подані на рис. 2.7 свідчать про такі значення:

Самоповага та планування вирішення проблеми. $R_s=0,446$ сила зв'язку за Чеддоком є помірною, що є ознакою впливу соціального схвалення та норм на вибір варіанту подолання суб'єктом проблемної ситуації. Кореляція зі стратегією позитивної переоцінки слабка, та становить $R_s=0,276$.

Шкала внутрішня нестійкість має помірний та слабкий зв'язки за декількома шкалами: дистанціювання $R_s=0,421$; самоконтроль $R_s=0,285$; прийняття відповідальності $R_s=0,292$; уникання $R_s=0,356$ що може вказувати на дезадаптацію особистості при рішенні проблем та вибір не раціонального рішення, або ж такого що провокує високу емоційну напругу.

За іншими шкалами спостерігається або відсутність взаємозв'язку, або взаємозв'язок є дуже слабким.

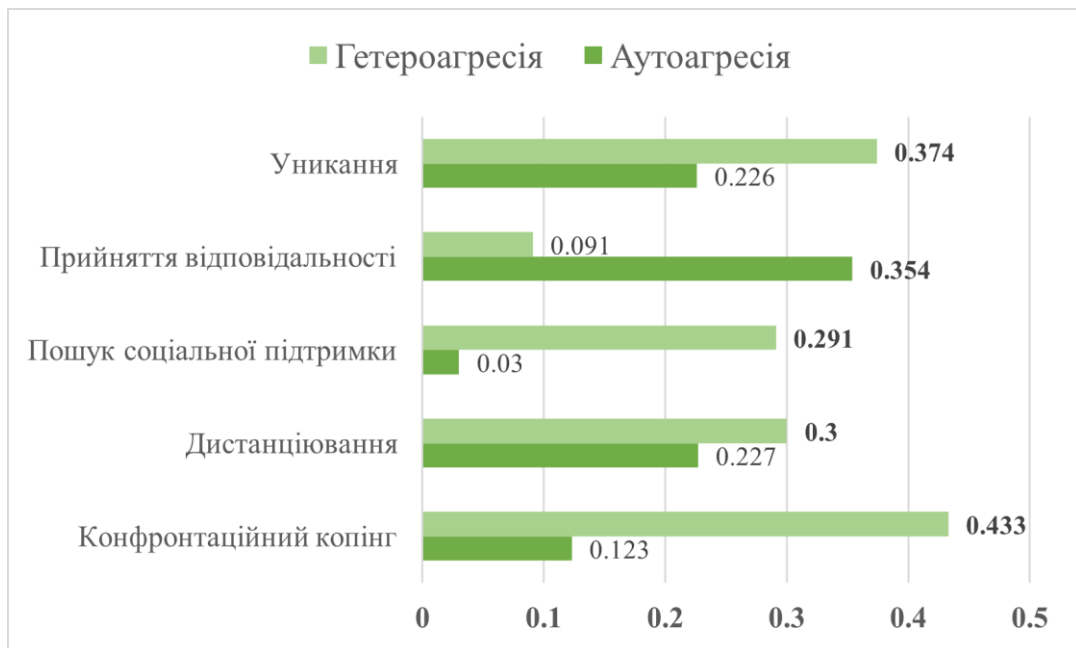


Рис. 2.8. Rs за результатами методик Є.П. Ільїна та WCQ

За результатами котрі ми бачимо на рис. 2.8. ми можемо зазначити, що між рівнем ауто-, гетероагресії та вибором копінг-стратегій наявний зв'язок. Розглянемо значення більш детально, почавши з показників коефіцієнту кореляцій за шкалою гетероагресія: уникання $R_s=0,374$; пошук соціальної підтримки $R_s=0,291$; дистанціювання $R_s=0,3$; конфронтаційний копінг $R_s=0,433$.

Що стосується шкали аутоагресії, то нам вдалося підтвердити зв'язок тільки з однією стратегією – прийняття відповідальності. Коефіцієнт кореляції склав $R_s=0,354$, що може означати притаманне особистості переживання тяжкої провини, надмірного відчуття відповідальності за ситуацію що склалася та злість на себе за це.

Значні взаємозв'язки між показниками самовідносини і копінг-стратегіями у респондентів представлені в таблиці 2.3.

Кореляційні зв'язки між показниками самовідносини та копінг-стратегіями студентів

Показники копінг-стратегій	Показники самовідносини								
	Замкнутість	Самовпевненість	Самокерування	Дзеркальне Я	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
Конфронтація	-	-	-			0,28*			
Дистанціювання	-	-	-			0,33*			
Пошук соціальної підтримки	-	-	-			0,26*			
Прийняття відповідальності		0,38**	0,38**		-0,32*		0,39**	0,42**	0,53**
Втеча -уникнення	0,49**	-0,35*	0,30**	0,44**				0,57**	0,36**
Планування рішень		0,44**	0,35**		0,37**	0,36**			
Позитивна переоцінка		0,30**	0,31**						

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Копінг-стратегія "втеча - уникнення" має зв'язки з більшістю шкал самовідносини. При підвищенні у випробовуваних показників «замкнутість» ($r = 0,49$), «внутрішня конфліктність» ($r = 0,57$) і «звинувачення» ($r = 0,36$) ця стратегія використовується ними частіше. Особи з високими показниками «самовпевненість» ($r = -0,35$), «самокерівництво» ($r = -0,30$), «Дзеркальне Я» ($r = -0,44$) рідше вдаються у напружених ситуаціях до цієї моделі поведінки.

Ухиляються від розв'язання труднощів, використовуючи різні типи неадаптивного поведінки (заперечення чи ігнорування проблеми, відволікання, пасивність та інших.), юнаки і дівчата, які не бажають розкривати себе і визнавати існування особистих проблем, з вираженим захисним поведінкою; з переважанням негативного ставлення до себе,

вираженою тенденцією до самокопання та засудження себе (замкнутість, внутрішня конфліктність, самозвинувачення).

Особи, що відчувають силу власного «Я», свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань, регулювати свої досягнення та успіхи, сприймати перешкоди як переборні та готові чинити опір зовнішнім впливам (самовпевненість, самокерівництво); а також ті, хто сприймають себе прийнятими оточуючими людьми та здатними викликати в інших повагу та симпатію (Дзеркальне Я), рідше вдаються до копінг-стратегії «втча-уникнення».

Досить щільні зв'язки виявлено у копінг-стратегії «прийняття відповідальності»:

негативні зв'язки – з такими показниками самовідносини, як «самовпевність» ($r = -0,38$), «самокерівництво» ($r = -0,38$), самоцінність ($r = -0,32$), самоприв'язаність ($r = -0,39$);

позитивні – з показниками «внутрішня конфліктність» ($r=0,42$) та «самообвинувачення» ($r=0,53$).

Ця стратегія неоднозначна у своєму трактуванні. З одного боку, вона передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення. Разом з тим, виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики та самобичування, переживання почуття провини та хронічної незадоволеності собою, що є фактором ризику розвитку депресивних станів. Вважають за краще реалізовувати цю стратегію в стресових ситуаціях особи з наявністю внутрішніх конфліктів з тенденцією до самокопання та не завжди виправданої рефлексії.

А випробувані, впевнені в собі, які сприймають себе активними і результативними, цінують себе, свій внутрішній світ, а також ті, хто має високу ригідність «Я»-концепції, прагненням зберегти в незмінному вигляді свої якості, оцінку себе, які живуть з відчуттям самодостатності, рідко використовують цю копінг-стратегію

Показники «самовпевність» та «самокерівництво» пов'язані з копінг-стратегіями «планування рішень» ($r = 0,44$; $r = 0,35$) та «позитивна переоцінка» ($r = -0,30$; $r = 0,31$). Випробувані, які сприймають себе як впевнену, самостійну, вольову, поважаючи себе людину (самовпевненість), вважають себе основним джерелом розвитку своєї особистості та регулятором досягнень і успіхів (самокерівництво), частіше використовують адаптивні, рідше - неадаптивні копінг-стратегії.

Конструктивний підхід полягає у вирішенні проблем через аналіз і пошук варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням наявних ресурсів або за рахунок позитивного переосмислення як стимулу для особистісного зростання.

Шкала "самоприйняття" взаємопов'язана з копінг-стратегіями "конфронтація" ($r = 0,28$), "дистанціювання" ($r = 0,33$), "пошук соціальної підтримки" ($r = 0,26$), "планування рішень" ($r = 0,36$). Тобто чим більше прийняття себе, виразності почуття симпатії до себе, тим частіше у складних ситуаціях спостерігається прояв не завжди цілеспрямованої активності та відреагування негативних емоцій – імпульсивності у поведінці, ворожості, невиправданої завзятості, високої конфліктогенності (конфронтації). При вираженому показнику «самоприйняття» у випробуваних негативні переживання долаються за рахунок суб'єктивного зниження значимості проблеми та ступеня емоційної залученості до неї (дистанціювання), а також за рахунок залучення соціальних ресурсів, підтримки, співчуття інших людей (пошук соціальної підтримки), аналізу та вироблення стратегії вирішення проблеми. Таким чином, прийняття себе в одних випадках дозволяє знаходити ефективніші моделі поведінки для вирішення проблем, в інших випадках - використовувати і неадаптивні варіанти копінг-дій.

У рамках досліджуваного питання було цікаво розглянути взаємозв'язки між копінг-стратегіями, самовідносинами та успішністю студентів. Виразність значних зв'язків виявилася незначною. Виявлено, що успішність студентів негативно пов'язана лише з двома копінг-стратегіями – «дистанціювання» ($r = -$

0,25) та «самоконтроль» ($r=-0,26$). При підвищенні успішності студенти менш здатні дистанціюватися від проблеми та долати негативні переживання за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблеми та емоційної залученості, а також здійснювати самоконтроль емоцій та мінімізувати їх вплив на поведінку. Взаємозв'язків між показниками самовідносини та успішності не виявлено, що означає відсутність безпосередньої детермінанти щодо цих змінних.

Таким чином, аналіз взаємозв'язків між показниками самовідносини та обраних копінг-стратегій дозволив зробити такі висновки. Загалом студенти з більш позитивним ставленням до себе вважають за краще використовувати у складних напружених умовах конструктивні копінг-стратегії, що дозволяють активувати свої адаптивні ресурси. При зниженні рівня самовідносини випробувані віддають перевагу неадаптивним або неоднозначним у своїх проявах копінг-стратегіям, що ускладнює можливість справлятися з внутрішніми або зовнішніми вимогами стресової ситуації. При високих показниках самоприйняття випробувані на вирішення проблем застосовують як ефективні, і неадаптивні варіанти копінг-діям.

Підсумовуючи загальні результати, можемо зазначити що кореляція між рівнем самозвинуваченням та вибором копінг-стратегії існує та була встановлена. Найбільший коефіцієнт кореляції Спірмена за темою дослідження, спостерігається в шкалах самозвинувачення та дистанціювання, а також аутоагресія та прийняття відповідальності.

Висновки до 2 розділу

Для проведення дослідження було обрано Фаховий коледж та Університет «КРОК», де було опитано 60 студентів, віком від 16 до 22 років.

Для емпіричного дослідження самоствавлення та копінг стратегій студентів застосовано такі методики - Тест-опитувальник для «Визначення самоствавлення особистості» (С.Р. Пантелєєв, В.В. Столін), опитувальник

«Ауто і гетероагресія» (Є.П. Ільїн), опитувальник «Способи долаючої поведінки, WCQ» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

За результатами дослідження методики «Визначення самоствалення особистості», можемо сказати що більшість опитаних має середні показники за всіма шкалами. 25 респондентів мають низькі показники за шкалою самоприв'язаності. Найбільший же показник серед високого рівня мають 21 респондент за шкалою самоцінності. Високий рівень самозвинувачення показали також 7 опитаних, а внутрішньої нестійкості – 11.

За результатами опитувальника «Ауто і гетероагресія», ми можемо зазначити що переважаючим стилем реагування на проблемну ситуацію і прояву агресії є шкала аутоагресії, притаманна 24 респондентам. Незначну різницю в балах мають 22 студенти, а вільно виражати невдоволення оточуючим притаманно 14 з опитаних.

За результатами кореляційного аналізу, можемо зазначити що кореляція між рівнем самозвинувачення, аутоагресії та вибором стратегії поведінки в проблемних ситуаціях існує та була встановлена. Найбільший коефіцієнт кореляції Спірмена спостерігається в шкалах самозвинувачення і дистанціювання ($R_s=0,391$), та аутоагресія та прийняття відповідальності ($R_s=0,354$) що вказує на помірну силу зв'язку за Чеддоком.

Також, зазначимо що більшість студентів має середні показники по шкалам всіх методик, а половина опитаних володіє достатньо адаптивним стилем у виборі стратегій поведінки.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Практичні рекомендації щодо запобігання та зниження рівня аутоагресії у студентів

З метою підвищення ефективності профілактичної роботи зі студентами вузів, керуючись отриманими результатами дослідження, ми сформулювали практичні рекомендації для психологічної служби вузів.

Вони включають:

- виявлення групи ризику за показниками аутоагресивності та схильності до адикцій;
- проведення з ними тематичної зустрічі, де обговорюються проблеми збереження психологічного здоров'я, визначаються загрози психологічної безпеки, створюється мотивація на проходження тренінгової програми;
- проведення тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня аутоагресивності та схильності до залежності від алкоголю та наркотиків, формування в учасників усвідомленої тверезості, яка здатна забезпечити добровільну відмову від непрямих та прямих пропозицій залучення до пронаркотичних та проалкогольних традицій, а також на підвищення конкурентоспроможності здорового способу пріоритетності вибору конструктивних соціально-корисних форм поведінки;
- проведення підсумкового зрізу за пакетом методик.

Студентам, які пройшли програму та показали високий рівень ризику адикцій та аутоагресії, рекомендується консультація лікаря-психотерапевта студентської поліклініки.

Аутоагресія, або самопошкоджувальна поведінка, може мати серйозні наслідки для здоров'я та благополуччя студентів. Зниження рівня аутоагресії у студентів вимагає комплексного підходу та спільних зусиль всіх членів навчального середовища. Важливо надавати студентам підтримку та можливості для розвитку позитивного психічного здоров'я та вміння

впоратися зі стресом та емоційними проблемами, щоб забезпечити їх успішну соціальну адаптацію та навчання. Навчальні заклади можуть використовувати різні методики та програми для психологічної підтримки та зниження рівня аутоагресії, такі як:

1. Групова терапія. Групова терапія може допомогти студентам зменшити почуття самотності та ізолювання, сприяти розвитку емпатії та зменшенню рівня аутоагресії.

2. Когнітивно-поведінкова терапія. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає студентам змінювати негативні думки та переконання, що можуть призводити до аутоагресії.

3. Техніки медитації та релаксації. Техніки медитації та релаксації можуть допомогти студентам зменшити рівень стресу та покращити психічне здоров'я.

4. Спорт та фізичні вправи. Спорт та фізичні вправи можуть сприяти зниженню рівня стресу та покращенню настрою та емоційного стану студентів.

5. Художні терапії. Художні терапії, такі як малювання, музика та танці, можуть допомогти студентам виразити свої емоції та зменшити рівень аутоагресії.

Важливо також пам'ятати, що зменшення рівня аутоагресії вимагає часу та сталої підтримки. Студентам може знадобитися деякий час, щоб відчути позитивний ефект від застосування різних методів терапії та підтримки. Тому важливо надавати студентам сталу підтримку та допомогу у процесі зниження рівня аутоагресії.

Крім того, наступні рекомендації можуть бути корисними для зниження рівня аутоагресії серед студентів:

1. Створити сприятливе середовище. Навчальний заклад може створити сприятливе середовище для студентів, яке буде сприяти їхньому психічному здоров'ю та зниженню рівня стресу. Це може бути досягнуто за допомогою

створення спеціальних приміщень для релаксації, зон відпочинку, розробки політики зниження стресу, психологічної підтримки та інших методів.

2. Сприяти соціальній взаємодії. Спілкування з друзями та колегами може допомогти студентам зменшити почуття самотності та ізоляції, які можуть призводити до аутоагресії. Навчальні заклади можуть сприяти соціальній взаємодії, організовуючи заходи, спрямовані на спілкування та знайомство між студентами.

3. Навчати навичкам управління емоціями. Навчальні заклади можуть включити в програму навчання навички управління емоціями, що допоможе студентам контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації.

4. Надавати індивідуальну підтримку. Індивідуальна підтримка може бути корисною для студентів, які мають високий рівень аутоагресії. Навчальні заклади можуть надавати індивідуальні консультації з психологом або навчальним керівником, які допоможуть студентам знизити рівень стресу та знайти ефективні методи зниження рівня аутоагресії.

Ми вирішили щотижня, проводити вправи, спрямовані на формування внутрішнього самоконтролю і вміння стримувати імпульси, конструктивно вирішувати конфлікти, що виникають.

Одна з таких вправ – гра «мафія».

Мета цієї вправи – формування внутрішнього самоконтролю, а також розвиток комунікативної компетенції. Комунікативна компетентність включає у собі комунікативні здібності й уміння, психологічні знання у сфері спілкування, властивості особистості та психологічні стани, що супроводжують процес спілкування. Заздалегідь приготувати картки за кількістю учасників, на кількох із яких написано слово «мафія». Учасники сідають у коло обличчям до центру. Тренер роздає учасникам за спеціальною картою, заздалегідь обумовивши, які картки позначатимуть «мафію». Гравці дивляться картки, нікому їх не показуючи, після чого їх збирають. "Мафіозі" ніяк не повинні показувати свою приналежність, а "мирні жителі" повинні виявити їх за особливостями поведінки. Далі учасники обговорюють способи

вираження агресії без будь-якої шкоди оточуючих. Ця вправа не вимагає складного реквізиту, виконання його завжди позитивно забарвлене. Багато школярів грали в цю гру, не замислюючись про психологічні компоненти. Розбір цієї вправи з погляду психології дозволяє показати як і життєвих, повсякденних ситуаціях можна застосовувати психологічні навички.

Після місяця тренінгів, бійок у групі поменшало, студенти почали активно комунікувати один з одним, уникаючи агресивних випадів. Були обговорені та випробувані способи зменшення агресії: дихальні вправи, перемикання уваги на приємні спогади.

Було вирішено провести додаткові 4 тренінги для закріплення отриманого ефекту.

В опитуванні, проведеному серед викладачів після 2-х місячних занять із зазначеною групою студентів, було зазначено, що «група стала спокійнішою», «працювати стало приємніше», «уроки практично не зриваються». Бійки на перерві припинилися, більше того, було помічено, що тепер у перервах студенти із задоволенням грають у «мафію».

Підсумовуючи, можна сказати, що проведення тренінгів в університеті вирішує низку складних проблем: покращення адаптації студентів, формування комунікативної компетенції, зниження напруженості. Особливу роль набувають тренінги, спрямовані на усвідомлення та зниження агресії. Вони допомагають вирішити конфліктну ситуацію, як у малій групі, і у великій, рахунок таких набутих навичок як: самовладання, вміння стримувати свої негативні імпульси, адекватно оцінювати ситуацію і вміти висловлювати свою агресію без наслідків собі та інших людей. Як правило, студенти із задоволенням беруть участь у даних тренінгах, активно обговорюють результати, вчать рефлексувати.

Загалом, зниження рівня аутоагресії серед студентів є складним завданням, яке вимагає інтегрованого підходу та співпраці між навчальним закладом, психологами та студентами. Важливо виявляти та попереджувати випадки аутоагресії, надавати підтримку студентам, що мають високий рівень

стресу та ризик розвитку аутоагресії, а також створювати сприятливе середовище та пропагувати здоровий спосіб життя та управління емоціями.

3.2. Соціально-психологічний тренінг спрямований на закріплення конструктивних копінг-стратегій

Основним методом у роботі зі студентами був соціально-психологічний тренінг. Його мета полягала в активізації розвитку копінгресурсів та активних копінг-стратегій. Він проводився на базі Фахового коледжу та Університету «КРОК». Програма тренінгу включала 17 занять, що відбувалися один раз на тиждень тривалістю 1,5-2 години. Всього у формульованому експерименті взяли участь 60 студентів денної форми навчання 2 - 4 курсів різних напрямів підготовки.

Психологічні тренінги, спрямовані на зміцнення конструктивних копінг-стратегій студентів, можуть допомогти підвищити рівень стресостійкості та зменшити вплив негативних емоцій на навчальний процес.

Основна мета цього тренінгу - навчити студентів ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та використовувати конструктивні копінг-стратегії для досягнення академічного успіху.

Можливі теми, які можуть бути включені до психологічного тренінгу, включають наступні:

1. Управління емоціями та стресом: навчання студентів різноманітним технікам зменшення стресу та регулювання емоцій, таким як дихальні вправи, медитація, йога та інші.

2. Конструктивні копінг-стратегії: навчання учнів, як посилити позитивні ресурси та зменшити негативні впливи, такі як переоцінка проблем, подолання проблем, активне звернення за допомогою та інші.

3. Комунікативні техніки: навчання студентів ефективним технікам спілкування, вмінню відстоювати свої права та думки, підвищенню самооцінки тощо.

4. Самоменеджмент: навчання студентів ефективним технікам управління своїм часом, планування та організації своєї роботи, визначення цілей та пріоритетів тощо.

Такі тренінги можуть бути корисними для будь-якого студента, особливо для тих, хто має справу зі стресом, тривогою чи іншими емоційними труднощами, які можуть впливати на навчання та загальну якість життя. Такі тренінги можуть допомогти студентам покращити своє самопочуття та зберегти енергію для досягнення своїх цілей.

Для забезпечення ефективності тренінгу можуть використовуватися різні підходи та методи, такі як інтерактивні вправи, дискусії, групові вправи, рольові ігри та інші. Ці методи дозволяють студентам активно взаємодіяти один з одним і з психологом, вчитися взаємодіяти з іншими людьми, знаходити нові шляхи вирішення проблем.

Крім того, важливо забезпечити стійкість результатів тренінгу, що можна зробити, надавши студентам доступ до додаткової підтримки, наприклад, індивідуальних консультацій з психологом або віртуальних груп підтримки.

Загалом, психологічні тренінги, спрямовані на зміцнення конструктивних копінг-стратегій студентів, можуть стати важливим кроком у покращенні якості життя та навчання студентів, сприяючи їхній успішності та задоволеності навчальним процесом.

Мета - розробити конструктивні стратегії психологічного захисту для старшокласників під час підготовки до державної підсумкової атестації.

Для досягнення цієї мети було висунуто низку завдань:

1. Сформулювати знання про поняття, структуру та прояви психологічного захисту в поведінці.
2. Вивчити особливості конструктивного психологічного захисту особистості.
3. Дослідити, наскільки учасники усвідомлюють свої захисні механізми.
4. Мінімізувати негативне сприйняття державної підсумкової атестації.

5. Створити умови для реалізації власних життєвих цілей та цінностей.
6. Розробити стратегії конструктивного психологічного захисту та позитивного самосприйняття.
7. Визначте особисту значущість змін.

Програма складається з трьох блоків: теоретичного, діагностичного та формувального (рис. 3.1).

Теоретичний блок (4 години) спрямований на формування розуміння психологічного захисту особистості як активного, свідомого процесу, спрямованого на збереження цілісності особистості та реалізацію закладеного в ній потенціалу.

Блок включає теоретичні заняття у формі лекцій та дискусій на наступні теми:

Тема 1: "Психологічний захист: мета, види, функції". Мета - сформувати теоретичні знання про психологічний захист.

Діагностичний блок

Дослідження самооцінки емоційних станів студентів за допомогою опитувальника «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса

Теоретичний блок

Ціль: Сформувати теоретичну готовність до здачі підсумкової державної атестації.

Навчальні заняття з тем:

Психологічний захист: ціль, види, функції

Застосування психологічного захисту у стресових ситуаціях

Особливості поведінки та прояви психологічного захисту

Прийоми, способи та стратегії поведінки у стрес

Вивчення поняття «психологічний захист» та сучасних уявлень про феномен. Формування уявлень про види та характеристики механізмів захисту, їх роль у період підготовки та складання іспитів

Формування розуміння значущості та наслідків функціонування механізмів психологічного захисту та їх місця в житті людини, особливостях конструктивного та деструктивного психологічного захисту, їх позитивного та негативного впливу на старшокласника в період підготовки та складання іспитів

Формування знань про прояви психологічного захисту в період підготовки до підсумкової державної атестації та пов'язаних з цим особливостей поведінки під час іспиту

Формування знань про способи поведінки та реагування у стресових ситуаціях на іспиті

Формуючий блок

Формування конструктивного психологічного захисту, закріплення та розвиток навичок саморегуляції та конструктивної соціальної взаємодії для підготовки старшокласників до державної атестації.

Методи роботи: індивідуальні консультації, групові консультації, бесіда, рольові ігри, дискусія, тренінгові заняття.

Діагностичний блок

Дослідження самооцінки емоційних станів студентів за допомогою опитувальника «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса

Рис. 3.1. Програма формування конструктивних стратегій психологічного захисту студентів

Тема 2: "Застосування психологічного захисту в стресових ситуаціях".
Мета - сформуванню розуміння важливості та наслідків функціонування механізмів психологічного захисту та їх місця в житті людини.

Тема 3: "Поведінкові особливості та прояви психологічного захисту".
Мета - сформуванню теоретичні знання про прояви психологічного захисту та пов'язані з ним поведінкові особливості і способи взаємодії.

Тема 4: Техніки, методи та стратегії поведінки у стресових ситуаціях.
Мета - сформуванню теоретичні знання про способи поведінки та реагування в стресових ситуаціях.

Діагностичний блок - це спеціально організований процес самопізнання, спрямований на виявлення та усвідомлення певних аспектів своєї особистості, своїх особливостей, поглиблення та уточнення Я-концепції.

Тривалість діагностичного блоку становила 4 години: по одному заняттю на початку та наприкінці програми.

Тренінгова програма, спрямована на розвиток ефективності копінг-стратегій студентів

Частина 1: Опис та структура програми, спрямованої на розвиток ефективності копінг-стратегій студентів під час кризи професійної ідентичності.

Програма складається з низки корекційно-розвивальних вправ, спрямованих на вироблення ефективних копінг-стратегій; підвищення самооцінки; розвиток Я-концепції; що в подальшому призведе до успішного виходу з кризи. До, під час, після та через 6 місяців після занять рекомендується проводити інтерв'ю та експериментальне психологічне тестування для визначення ефективності програми та ступеня її прийняття учасниками, їхніми батьками та вчителями.

Мета програми: розробити ефективні копінг-стратегії для студентів.

Структура програми: програма складається зі вступу, основної частини та висновків. Мета вступу - познайомити учасників один з одним, зняти психологічну напругу, налаштувати на позитивний емоційний настрій для подальшої роботи в тренінговій групі. Основна частина включає в себе вправи, спрямовані на досягнення поставленої в програмі мети. А завершення передбачає закріплення результатів тренінгу, з'ясування динаміки розвитку копінг-стратегій.

Тривалість: Програма розрахована на 34 години. Вона складається з 17 занять, кожне з яких триває 90 хвилин. Найефективніше проводити заняття двічі на тиждень.

Необхідний матеріал:

Учасники: студенти, які використовують неефективні копінг-стратегії.

Форма роботи: Основною формою навчання є групова робота, яка передбачає розвиток процесів внутрішньогрупової взаємодії. Програма обов'язково передбачає індивідуальні форми роботи зі студентами. Також передбачається самотійна робота (домашні завдання).

Частина 2. Програма занять з розвитку ефективності копінг-стратегій під час кризи професійної ідентичності.

Вступ. Заняття 1. Знайомство. Подання програми

Цілі: дати учасникам групи можливість познайомитися один з одним і фасилітатором; представити цілі та завдання програми; створити атмосферу взаєморозуміння і взаємопідтримки.

Нотатки для ведучого

Буде легше встановити довірливі, підтримуючі стосунки в групі, якщо ви будете відкрито висловлювати свої почуття, надавати підтримку, підкреслювати важливість дотримання встановлених в групі правил, використовувати ігрові ситуації та бути креативними.

1. Вступ

Ведучий представляється і пропонує учасникам представитися: назвати своє ім'я, сказати кілька слів про себе, свої очікування від тренінгу. Для полегшення знайомства можна використовувати будь-які ігрові техніки.

2. Подання програми

Ведучий розповідає про програму, знайомить учасників групи з її цілями та завданнями.

Програма має на меті допомогти учасникам краще пізнати себе, отримати розуміння своїх можливостей, набути навичок ефективного подолання проблем, розвитку особистісних ресурсів, налагодження стосунків з оточуючими. Вона допоможе навчитися покращувати своє фізичне та психічне здоров'я, активно та ефективно вирішувати проблеми, уникати вживання наркотиків та інших психоактивних речовин, які перешкоджають особистісному розвитку, викликають стійку залежність та низку негативних фізичних, психічних та соціальних наслідків.

Під час роботи буде обговорюватися багато аспектів життя. Тому стосунки в групі мають бути абсолютно довірливими. Важливо створити атмосферу підтримки, щоб кожен учасник відчував себе комфортно, був щирим і відкритим до спілкування.

3. Встановлення правил роботи в групі

Ведучий пропонує учасникам розробити правила роботи в групі. Спочатку він/вона представляє загальноприйняті правила.

- Повна конфіденційність отриманої групи інформації.
- Відкритість і щирість.
- Можливість вільно висловлювати свої думки, погляди, почуття, як позитивні, так і негативні.
- Участь, активність та зацікавленість усіх членів групи, а також обов'язковість виконання всіх вправ і домашніх завдань.
- Відвідування всіх занять без запізень є обов'язковим.
- Участь у створенні та підтримці теплої, дружньої атмосфери в групі, щоб кожен учасник міг розраховувати на допомогу і співчуття інших під час занять, незважаючи на можливі розбіжності.

Потім учасники пропонують і записують на аркуші паперу свої доповнення. Ті з них, які прийняті більшістю групи, приймаються.

4. Ознайомитися з процесом роботи в групі

Ведучий пояснює, що в ході заняття учасники отримають і осмислять нову інформацію, а головне - в групі складеться особлива система взаємовідносин, заснована на взаєморозумінні та підтримці. Умови групової роботи сприяють розвитку найважливіших особистісних якостей і навичок.

Людина вчиться розуміти інших, ставати на їхнє місце і співчувати їм, і в результаті покращуються її стосунки з іншими людьми, вміння шукати і отримувати підтримку, обирати друзів, будувати комунікацію. Люди вчать керувати своєю поведінкою, ефективно вирішувати проблеми, долати стрес. Навчившись розвивати ці якості в собі, вони можуть навчити цьому інших - друзів, членів сім'ї, сусідів.

Людські стосунки ніколи не бувають стабільними, вони постійно змінюються. Часто ці зміни залежать від нас самих. Учасники групи матимуть можливість зрозуміти, що існує безліч "моделей власного світу". Кожен може

навчитися створювати світ, який йому підходить, в якому він відчувається комфортно і який дозволяє йому жити повноцінним життям.

5. Створення довірливого, комфортного та підтримуючого середовища для групи.

Проводиться обговорення у формі мозкового штурму. Її мета - подолати можливу тривогу і недовіру, які часто виникають на початку групової роботи, налагодити контакт між членами групи, виявити теми, які хвилюють учасників.

Ведучий пропонує кожному взяти аркуш паперу і написати на ньому будь-яке запитання, на яке він хотів би отримати відповідь під час роботи в групі. Після того, як аркуш буде заповнений, його слід скласти і повернути фасилітатору.

Ведучий перемішує аркуші і роздає по одному кожному учаснику, стежачи за тим, щоб ніхто не отримав свій власний аркуш. Кожен учасник має відповісти на запитання, яке він отримав. Група активно обговорює можливі відповіді і записує їх на дошці або на аркуші паперу. Таким чином розглядається кожне питання. Шляхом спільного обговорення обираються найбільш підходящі відповіді з усіх запропонованих варіантів. Фасилітатор повинен заохочувати учасників висувати ідеї та пропонувати якомога більше варіантів відповідей.

В результаті виникає дискусія, під час якої ведучий робить необхідні пояснення та доповнення. Наприкінці сесії він підбиває підсумки, наголошуючи на найважливіших моментах дискусії.

6. Домашнє завдання.

Завдання спрямоване на розвиток навичок соціально-підтримуючої поведінки.

"Назвіть чистий аркуш паперу "Підтримуюча поведінка". Напишіть на цьому аркуші запитання, які, на вашу думку, члени вашої групи, друзі або члени сім'ї могли б поставити одне одному, якби опинилися в проблемній або

стресовій ситуації. Спробуйте відповісти на ці запитання так, ніби ви представляєте цю людину, намагаючись висловити їй співчуття і підтримку".

Основна частина. Заняття 2. Життєві навички та стратегії подолання труднощів

Мета: дати розуміння життєвих навичок, подій та проблем; відпрацювати навички подолання труднощів.

Нотатки для ведучого

Життєві навички - це здібності, які дозволяють людям контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за нього, успішно взаємодіяти з іншими людьми та мати певний вплив на те, що відбувається. Прикладами життєвих навичок є ідентифікація та вирішення проблем, прийняття рішень та розв'язання конфліктів.

Зазвичай люди намагаються подолати проблеми трьома основними способами:

- 1) намагання змінити сприйняття проблеми;
- 2) намагаючись змінити ситуацію, яка її породила;
- 3) намагання впоратися зі стресом, який породжує ця проблема.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Дискусія: "Життєві труднощі та як їх долати"

Фасилітатор організовує дискусію між учасниками групи: "Пригадайте, будь ласка, основні проблемні ситуації, з якими ви стикалися протягом останніх шести місяців, і вашу поведінку в цих ситуаціях".

3. Рольові ігри. Демонстрація різних типів копінг-поведінки

Ведучий просить учасників розіграти сценки, які демонструють способи подолання стресу. Бажано записати рольові ігри на відеореєстратор для подальшого обговорення та зворотного зв'язку.

4. Обговорення основних стратегій поведінки

На прикладах щойно розіграних ситуацій фасилітатор організовує обговорення основних стратегій, які використовують люди для подолання стресу (вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення). Виділяються більш-менш ефективні стратегії.

Потім фасилітатор пропонує учасникам написати на аркушах паперу ще 1-2 приклади подолання стресових ситуацій. Разом вони визначають основні стратегії подолання стресу в цих прикладах. Використовуючи метод мозкового штурму, учасники групи разом з фасилітатором розробляють і записують на аркуші паперу поведінкові навички, які допоможуть ефективно долати стрес.

5. Домашнє завдання.

"Візьміть аркуш паперу. Назви його "Вимір моїх навичок". Запишіть навички, які ви вже маєте, і ті, які хотіли б розвинути".

Заняття 3. Розвиток копінг-стратегії "Вирішення проблем". Тренінг навичок поведінки, спрямованої на вирішення проблем

Мета: ознайомити учасників програми з процесом вирішення проблем та його етапами; відпрацювати перший та другий етапи поведінки при вирішенні проблем.

Нотатки для ведучого.

Навчання вирішенню проблем - це складна робота, яка тісно пов'язана з процесом розвитку мислення. Тому потрібно мати чітке розуміння проблем, які уможливають ту чи іншу поведінку, вміти проявляти фантазію та імпровізувати, особливо при розробці рольових ігор.

Етапи вирішення проблеми

Інструкція для учасників: "На цьому занятті ви дізнаєтеся про основні етапи вирішення проблем. Їх є п'ять:

1. Орієнтація в проблемі.
2. Визначте та сформулюйте проблему.
3. Генерування альтернатив (формулювання різних варіантів вирішення проблеми).

4. Прийняття рішення.

5. Виконання рішення та його перевірка.

Сьогодні ми детальніше розглянемо перші два етапи.

Орієнтація на проблему передбачає наступні кроки:

- точно знати, в чому полягає проблема (є проблема);
- розуміння того, що проблеми в житті - це нормально і неминуче;
- зміцнення впевненості в тому, що існують ефективні способи вирішення проблеми;
- розуміння проблеми не як загрози, а як нормальної ситуації, що призводить до змін.

Після того, як ви зорієнтувалися в проблемі, потрібно оцінити проблему і сформулювати мету її вирішення.

Формулювання проблеми складається з чотирьох кроків:

1. Знайдіть всю доступну інформацію про проблему.
2. Поділ інформації на об'єктивну, релевантну та суб'єктивну, неперевірену (сюди також належать передчасні оцінки, очікування, інтерпретації, висновки).
3. Визначте фактори або обставини, які роблять ситуацію проблематичною, тобто перешкоджають досягненню мети.
4. Постановка реалістичної мети вирішення проблеми з описом деталей бажаного результату.

Запишіть на аркуші паперу кроки перших двох етапів: визначення та формулювання проблеми.

2. Рольові ігри. Відпрацювання перших двох етапів вирішення проблеми

Фасилітатор просить учасників перерахувати проблемні ситуації та організовує рольову гру "Визначення та формулювання проблеми".

3. Домашнє завдання.

"Все наше життя - це ланцюжок маленьких і великих проблем. За час між сьогоднішнім заняттям і нашою наступною зустріччю спробуйте визначити ряд проблем, проаналізуйте їх відповідно до кроків орієнтації та

визначення проблеми, які ми обговорили на занятті та розіграли в рольових іграх".

Заняття 4. Розробка стратегії

"Вирішення проблем", тренінг поведінкових навичок вирішення проблем (продовження)

Мета: допомогти учасникам усвідомити і попрактикувати третій і четвертий етапи вирішення проблем.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Усвідомлення та відпрацювання третього етапу вирішення проблеми

Ведучий знайомить учасників з третім етапом вирішення проблеми - генерацією альтернатив.

Інструкція учасникам: "Третій етап вирішення проблеми - це пошук можливих шляхів її розв'язання".

На цьому етапі потрібно сформулювати якомога більше альтернативних варіантів вирішення проблеми. Чим більше пропозицій ви зробите, тим краще. Необхідно пропонувати різні, можливо, неприйнятні варіанти. Не бійтеся пропонувати, навіть якщо деякі з них здаються не дуже розумними або наївними.

Зараз ми проведемо мозковий штурм проблеми, над якою працювали на попередньому занятті. Запишіть всі можливі рішення на аркуші паперу. Чим більше, тим краще. Дотримуйтесь принципу "кількість породжує якість".

Не приймайте рішення одразу. Використовуйте принцип відкладеного рішення. Це означає, що коли ви висловлюєте рішення, ви розумієте, що проблема ще не вирішена повністю, і відкладаєте найважливіші етапи вирішення на деякий час".

3. Усвідомлення та відпрацювання четвертого етапу вирішення проблеми

Ведучий знайомить учасників з четвертим етапом вирішення проблеми - прийняттям рішення.

Інструкція учасникам: "Ми дійшли до четвертого етапу вирішення проблеми - етапу прийняття рішення.

Мета цього етапу - проаналізувати існуючі можливості вирішення проблеми та обрати найефективніші з них, тобто ті, що ведуть до повного вирішення та позитивних наслідків.

Існує чотири категорії наслідків:

- короткострокові або негайні;
- довгострокові;
- спрямовані на себе;
- спрямовані на інших".

Дії з прийняття рішень та перевірки їхньої ефективності записуються на аркуші паперу.

6. Аналіз проблемних ситуацій. Перевірка ефективності прийнятих рішень

Ведучий пропонує проаналізувати проблеми, до яких застосовувався мозковий штурм, організовує їх обговорення, просить учасників запропонувати найбільш прийнятне рішення і спробувати перевірити його ефективність за допомогою аналізу передбачуваних наслідків.

5. Домашнє завдання.

"Спробуйте визначити кілька проблем, які можуть виникнути в перерві між двома заняттями, і розбити їх на етапи: орієнтація в проблемі, визначення, мозковий штурм, прийняття рішення. Попросіть батьків або друзів розповісти вам про свої проблеми і, якщо вони захочуть, спробуйте проаналізувати їхні проблеми разом з ними, використовуючи відому вам схему".

Заняття 5. Розробка стратегії "Вирішення проблем", тренування навичок поведінки, спрямованої на вирішення проблем (продовження)

Мета: допомогти учасникам усвідомити та пропрацювати п'ятий етап вирішення проблеми (реалізація рішення та перевірка); провести тренінг з

поведінки вирішення проблем в цілому; розпочати формування групи соціальної підтримки з однолітків - "Центру вирішення проблем".

Нотатки для ведучого.

Через захисні механізми людини, виявлення реальних проблем та їх усвідомлення є дуже складним процесом. Ви повинні провести цю частину сесії таким чином, щоб проаналізувати не формальні або жартівливі проблеми, а реальні проблеми. Це вимагатиме від вас великої майстерності та сміливості. Може допомогти нагадування про те, що робота ґрунтується на принципі взаємної підтримки та участі.

Щоб підвищити відкритість учасників, перед заняттям можна провести дві-три короткі вправи, спрямовані на згуртування групи та розвиток взаємопідтримки.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Усвідомлення та відпрацювання п'ятого етапу вирішення проблеми

Фасилітатор представляє кроки п'ятого етапу вирішення проблеми і просить учасників записати ці кроки.

Інструкція учасникам: "Процедура виконання рішення та його перевірки включає в себе чотири етапи:

1. Виконання рішення.
2. Вивчіть наслідки прийнятого рішення.
3. Оцінка ефективності дозволу.
4. Самопідсилення (самозаохочення).
3. Рольові ігри. Оцінка проблемних ситуацій.

Фасилітатор просить учасників оцінити ситуації, які обговорювалися на попередньому занятті, порівнюючи фактичні результати з очікуваними.

Потім учасники розігрують сценки, які демонструють способи подолання стресу. Бажано записати рольові ігри на відеомагнітофон для обговорення та зворотного зв'язку.

4. Рольові ігри. Актуальні проблеми учасників

Фасилітатор організує кілька рольових ігор, в яких учасники спробують вирішити актуальні для них проблеми, використовуючи всі етапи схеми вирішення проблем, які вони вивчили.

5. Створення постійно діючого "Центру вирішення проблем".

Інструкція учасникам: "Подумайте, як кожен з вас може допомогти своїм родичам, батькам, друзям вирішити їхні проблеми. За бажанням ми можемо створити постійно діючий "Центр вирішення проблем", який буде покликаний допомагати всім, хто не може впоратися зі своїми проблемами самостійно і потребує допомоги. Давайте сформулюємо основні принципи і правила роботи цього центру, виберемо найзручніший час роботи і подумаємо, як запропонувати допомогу, щоб вона була дійсно ефективною.

Хто хотів би очолити цю роботу?

Я буду вам допомагати. За потреби (якщо з'являться нові цілі та завдання, якщо зросте кількість учасників) ми зможемо розвивати нашу роботу".

6. Домашнє завдання.

Як бачите, багато проблем можна вирішити, якщо ви відчуваєте підтримку з боку інших.

Визначте свою головну проблему, наберіться сміливості і винесіть її на обговорення на наступному занятті. Попросіть групу допомогти вам вирішити вашу проблему.

Подумайте і дайте відповіді на запитання:

- Які проблеми, на вашу думку, мають ваші родичі, батьки та друзі?
- Як ви можете допомогти своїм близьким, батькам і друзям вирішити їхню проблему?

Пропрацюйте деякі проблеми (їхні або ваші) зі своєю сім'єю, батьками та друзями за схемою, яку ви вже знаєте".

Заняття 6. Розвиток копінг-стратегій "Вирішення проблем" та "Пошук соціальної підтримки". Тренінг навичок вирішення проблем та соціально-підтримуючої поведінки

Мета: навчити підлітків використовувати навички вирішення проблем, шукати і надавати соціальну підтримку в стресових і проблемних ситуаціях.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Рольові ігри. Розвиток та закріплення навичок вирішення проблем та соціально-підтримуючої поведінки

Ведучий пропонує учасникам по черзі висловити свої проблеми. Завдання інших - допомогти їх вирішити. Для закріплення набутих навичок проводиться рольова гра.

3. 3. Домашнє завдання.

"Напишіть на аркуші паперу перелік власних проблем і проаналізуйте їх за схемою попередніх занять. Спробуй запропонувати допомогу у вирішенні проблем друзям чи рідним".

Заняття 7. Навчання вирішенню проблем та прийняттю рішень

Мета: навчити навичкам прийняття рішень.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання.

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Проведення дискусії на тему: "Щоденні рішення, життєво важливі рішення"

Інструкція для учасників: "Ми приймаємо багато щоденних рішень, і не завжди маємо достатньо часу, щоб подумати перед тим, як їх прийняти, хоча

деякі з них мають значний вплив на наше життя. У цьому випадку буде корисно скористатися моделлю прийняття рішень "Крок за кроком".

Наведіть приклади рішень, які мали значний вплив на ваше життя (наприклад, рішення щодо здоров'я, стосунків, нікотину, алкоголю, наркотиків тощо). Запишіть ці рішення на аркуші паперу.

Наведіть приклади повсякденних рішень. Визначте різницю між повсякденними рішеннями та рішеннями, що змінюють життя.

- Як людина поводиться, коли приймає повсякденні та життєво важливі рішення?

- Чи є різниця в його поведінці?

Визначте цю різницю, якщо вона є.

3. Рольові ігри. Усвідомлення різниці в поведінці при прийнятті повсякденних і життєво важливих рішень

Фасилітатор організує рольову гру, продемонструє різницю в поведінці після прийняття повсякденних і життєво важливих рішень та попросить учасників відповісти на запитання: Які рішення є життєво важливими? Чим вони відрізняються від повсякденних рішень?

4. Знайомство з моделлю прийняття рішень "Зупинись і подумай!"

Ведуча підкреслює, що корисно обговорювати процес прийняття рішень з іншими людьми. Це дає одразу кілька можливостей:

- отримати підтримку від "значущих";

- отримати додаткову інформацію або альтернативний погляд на проблему;

- Проаналізуйте минулий досвід прийняття рішень, враховуючи можливість невдачі, провалу. Якщо аналіз показує, що рішення може бути невдалим, необхідно повторити процес прийняття рішення.

Ведучий просить учасників описати на аркуші паперу потенційно складні ситуації і, використовуючи модель "Зупинись і подумай", прийняти рішення для цих ситуацій.

5. Рольова гра. Використання моделі "Зупинись і подумай"

6. Домашнє завдання.

"Опишіть свої дії та новий досвід, отриманий в процесі прийняття рішень, використовуючи модель "Зупинись і подумай".

Заняття 8. Розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації

Мета: ознайомити учасників з процесом первинної та вторинної оцінки проблемної та/або стресової ситуації. Відпрацювати навички оцінки стресової ситуації.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання.

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Ознайомтеся з етапами оцінки ситуації.

Проблемні та/або стресові ситуації завжди підлягають оцінці. Оцінка проводиться в три етапи: первинна, вторинна та повторна.

Первинна оцінка - це збір інформації про ситуацію, висновок про те, що сталося і як ця подія може вплинути на самопочуття людини.

Подія може бути оцінена людиною як приємна (позитивна), неприємна (негативна, загрозлива тощо) або нейтральна. Залежно від того, як оцінюється ситуація, людина відчуває позитивні або негативні емоції, які впливають на її поведінку в цій ситуації.

Вторинна оцінка - це розгляд альтернативних варіантів виходу з ситуації. З її допомогою людина вирішує, що вона може зробити в цій ситуації: а) почати діяти негайно; б) подумати, яку стратегію поведінки обрати.

Вторинна оцінка допомагає людині визначити, як вплинути на негативну подію та її результат, обрати механізми та ресурси для подолання стресу. Здійснюючи вторинну оцінку, людина враховує свій попередній досвід подолання стресових ситуацій, оцінює свої ресурси, думає про те, хто і що може їй допомогти, згадує, як вона вирішувала подібну проблему раніше.

Переоцінка - це результат повернення до події і продовження роздумів про неї. Людина може отримати нову інформацію або пригадати минулий досвід, пов'язаний із ситуацією. Це може дати їй підстави для переоцінки події, відкрити нові можливості (ресурси), які можуть призвести до зміни думки про подію і вплинути на вибір іншої стратегії поведінки.

3. Розвиток навичок когнітивної оцінки ситуації

Кожен учасник називає 1-2 стресові події, які він коли-небудь пережив, і описує їх на аркуші паперу.

Фасилітатор просить учасників по черзі визначити, що ці події означають для них, використовуючи процес первинної, вторинної та переоцінки.

4. Рольові ігри. Розвиток навичок оцінки ситуації

Фасилітатор організує рольові ігри, які допоможуть розвинути навички ситуативної обізнаності.

5. Фасилітатор цікавиться роботою Центру розв'язання проблем, стимулює активність учасників, пропонуючи їм розширити завдання Центру та розробити підходи до консультивання за принципом "рівний-рівному", навчає їх етапам оцінки та переоцінки проблем для вироблення найбільш ефективних варіантів поведінки в тій чи іншій ситуації.

6. Домашнє завдання.

"Складіть список стресових ситуацій, які ви або ваші родичі, батьки чи друзі пережили під час перерви між заняттями. Опишіть хоча б одну з цих ситуацій.

Оцініть ситуацію і виберіть правильну стратегію, використовуючи вивчену схему.

Обговоріть результати з батьками, друзями тощо".

Заняття 9. Розробка стратегії пошуку соціальної підтримки. Навчання навичкам пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Мета: ознайомити учасників програми з поведінковими стратегіями пошуку та надання соціальної підтримки та поняттям системи соціальної

підтримки. Продовжити роботу над створенням групи підтримки за принципом "рівний-рівному".

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Введення нових понять

Ведучий знайомить учасників з поняттями соціальної підтримки, підтримуючої та преференційної поведінки, соціально-підтримуючої та соціально-преференційної системи.

Інструкція для учасників: "Людина не може існувати на самоті. Вона завжди перебуває в системі стосунків з іншими людьми, підтримка яких для неї дуже важлива. Особливо важливою є підтримка близьких людей: сім'ї, друзів, "значущих інших".

Соціальна підтримка - один з найважливіших процесів у нашому житті. Вона допомагає нам жити, вирішувати проблеми, підтримувати здоров'я та досягати поставлених цілей. Відносини між членами сім'ї, групами та колективами можуть базуватися на різних принципах і бути взаємопідтримуючими або взаємопригнічуючими.

Взаємопідтримуюча система стосунків об'єднує членів сім'ї або групи в єдине ціле і дозволяє їм ефективно розвиватися.

Взаємопригноблююча система відносин виникає тоді, коли один член колективу пригнічує інших, або колектив пригнічує будь-кого, ділить групу (або сім'ю) на частини, що призводить до її саморуйнування.

Тому значною мірою життя людини залежить від того, наскільки ефективно вона може створювати та використовувати системи соціальної підтримки навколо себе.

Існують певні принципи, якими керуються при розробці системи соціальної підтримки:

- Система соціальної підтримки завжди є добровільною;

- Ніхто в ній не існує за рахунок іншого;
- Всі її члени є рівними;
- Всі члени цієї системи поважають і підтримують один одного;
- Система виключає всі "інструменти" само- та взаємопридушення, як психологічні, так і фармакологічні (будь-які психоактивні речовини)".

3. Обговорення особливостей системи соціальної підтримки

Ведучий пропонує учасникам продовжити перелік ознак системи соціальної підтримки та записати його на аркуші паперу. Потім учасники наводять приклади того, як ці характеристики проявляються, і зображують сім'ю або групу, яка поводить відповідно до цих прикладів.

Ведучий пропонує учасникам організувати роботу в групі відповідно до спільно напрацьованих ознак системи соціальної підтримки.

Учасники перераховують "інструменти" підвищення самооцінки та самоефективності, які може використовувати система соціальної підтримки (наприклад: взаємоповага; можливість відкрито висловлювати незгоду, критичну думку про дії іншого, не принижуючи його; відкритість членів групи; взаєморозуміння; емпатія). Фасилітатор пропонує продовжити список і записати його на аркуші паперу.

4. Рольові ігри. Підвищення самооцінки та самоефективності

Учасники наводять приклади "інструментів" для підвищення самооцінки та самоефективності. Фасилітатор організовує рольову гру для закріплення матеріалу.

5. Ведучий просить учасників перерахувати "інструменти", які може використовувати соціально вища група (наприклад, приниження одних членів групи іншими; вживання наркотиків для зміни сприйняття реальності; створення проблем для одних членів групи з метою отримання переваг і вигод для інших), і записати їх на аркуші паперу.

6. Рольова гра. Соціально бажана поведінка

Учасники наводять приклади соціально бажаної поведінки та демонструють їх у рольовій грі.

7. Обговорення роботи Центру вирішення проблем

Ведучий цікавиться роботою Центру вирішення проблем і пропонує його учасникам розробити програму підвищення самоефективності своїх однолітків у групі.

8. Домашнє завдання.

"Подумайте про те, якими є ваші стосунки з людьми, до якого типу груп ви належите (самопідтримуючі, саморозвиваючі чи самопригнічуючі, саморуйнівні). З цієї точки зору оцініть своє спілкування з іншими: батьками, друзями та іншими знайомими.

Відповідай на питання:

- Що ви можете зробити для того, щоб групи людей, з якими ви спілкуєтеся, саморозвивалися?

- Які стосунки, на вашу думку, варто розірвати, а які - розвивати?

Обговоріть проблему з батьками та/або друзями. Попросіть їх допомогти вам вирішити її".

Заняття 10. Вироблення копінг-стратегії звернення за соціальною підтримкою. Навчання навичкам пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки (продовження)

Мета: навчити навичкам пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

1. Повторення пройденого матеріалу Обговорення домашнього завдання
Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Зміцнення навичок соціально-підтримуючої поведінки

Інструкція для учасників:

1. Подумайте і дайте письмову відповідь на наступне запитання: "Що визначає здатність шукати підтримки?"

Для того, щоб розвинути вміння шукати соціальної підтримки, я попрошу кожного з вас взяти участь у грі "Допоможи мені!". Ваше завдання - попросити про допомогу будь-кого з групи.

2. Подумайте і дайте письмову відповідь на наступне запитання: "Що визначає здатність приймати підтримку?"

Щоб розвинути вміння приймати соціальну підтримку, пропоную вам пограти в гру "Я обов'язково отримаю допомогу, якщо...". Ваше завдання - прийняти допомогу від будь-кого з групи.

3. Подумайте і дайте письмову відповідь на наступне запитання: "Що визначає здатність надавати підтримку?"

Для розвитку вміння надавати підтримку пропоную вам взяти участь у грі "Я хочу і можу тобі допомогти". Ваше завдання - запропонувати допомогу комусь із групи".

4. Домашнє завдання.

"Обговоріть питання підтримки з батьками та друзями. Поставте їм запитання: "Що ми можемо зробити, щоб допомагати один одному більш ефективно?". Запишіть відповіді на аркуші паперу".

Заняття 11. Модифікація копінг-стратегії уникнення та тренування адекватних форм стратегії уникнення

Мета: ознайомити учасників програми з поведінковими стратегіями подолання стресу (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення). Навчити учасників обирати відповідну поведінкову стратегію уникнення.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Ознайомлення з основними стратегіями подолання стресових ситуацій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення)

Інструкція для учасників: "На одній із сесій ми говорили про те, що, оцінюючи проблему, проводячи її первинну оцінку та переоцінку, ми обираємо стратегії подолання проблемної ситуації. Є три основні стратегії і багато неосновних-ситуативних - стратегій.

Основні стратегії подолання включають вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Перші дві стратегії ми вже обговорили. Тепер поговоримо про стратегію уникнення.

Стратегія уникнення - це бажання уникнути проблеми будь-яким способом, не думати про неї, забути про неї або переключитися на іншу діяльність.

Вона може бути корисною, але може бути й неадекватною, навіть деструктивною. Наше завдання - навчитися розуміти, коли ця стратегія корисна".

3. Навчання адекватним формам стратегії уникнення

Ведучий просить учасників навести приклади ситуацій, яких дійсно слід уникати, і записати їх на аркуші паперу, після чого організовує обговорення.

Інструкція учасникам: "Подумайте і дайте відповіді на наступні запитання: "Які є ознаки того, що може виникнути ситуація, якої слід уникати?" Наведіть приклади.

Щоб визначити ознаки цих ситуацій, давайте проведемо мозковий штурм: нехай кожен придумає власні ознаки, написавши їх на аркуші паперу. А тепер розіграйте деякі з цих ситуацій.

Подумайте і дайте письмову відповідь на наступне запитання: "Як я можу уникнути ситуацій, пов'язаних із вживанням наркотиків та психоактивних речовин?" Обговоріть їх. Уявіть ці ситуації у вигляді рольової гри". "Обговоріть з батьками або друзями таку проблему: "Яких ситуацій слід уникати в житті? Чому їх слід уникати? Запишіть свої відповіді.

Заняття 12. Розвиток Я-концепції. Тренування навичок самоконтролю та самоефективності

Мета: навчити учасників програми краще розуміти себе та контролювати свою поведінку. Розвивати навички самоефективності та самоконтролю.

Нотатки для ведучого

Ця сесія вимагає від вас хорошої професійної орієнтації в проблемі Я-концепції. Від ваших знань та вмінь залежатиме, чи зможуть учасники зрозуміти проблему самооцінки та Я-концепції з точки зору саморозвитку та самоефективності.

Це перша сесія, на якій учасники об'єднані в пари. Вони можуть спробувати об'єднатися з близькими друзями. Потрібно дати учасникам чітку інструкцію: об'єднуватися в пари з тими членами групи, яких вони не дуже добре знають. Вправа вимагає від учасників великої активності, тому ви повинні мати можливість постійно активізувати учасників групи і заохочувати їх до творчості.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання.

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Знайомство з новими поняттями

Сьогоднішній урок буде присвячений відкриттю нових можливостей, які дозволять вам почуватися краще і допоможуть іншим зробити те ж саме.

Інструкція учасникам: "Зараз ви переживаєте один з найважливіших періодів свого життя. У цей час люди багато думають про те, хто вони є, що в них добре і що погано виходить, що вони бачать у собі та інших. Люди формують свій образ "Я", своє ставлення до себе - самооцінку.

Як правило, самооцінка - це продукт наших думок. Вона може бути адекватною або неадекватною. Від того, як вона сформована, залежить наше життя, наша поведінка, здатність відчувати себе впевнено і використовувати свої ресурси. Наша самооцінка також впливає на наші стосунки з іншими людьми.

У вашому віці людина швидко розвивається і змінюється, переймаючи багато нових форм поведінки, що впливає на її досвід і може викликати певну невпевненість у собі. Людям властиво сумніватися у правильності своїх дій та вчинків. Це нормальне явище. Однак все добре в міру. Якщо людина занадто

критично ставиться до себе або, навпаки, некритично до своїх дій, вона може опинитися в неприємній ситуації. Тому потрібно навчитися керувати своєю самооцінкою, вміти поважати себе, контролювати, хвалити і критикувати себе, не боятися дивитися на себе правдиво і вміти ефективно діяти. Для цього потрібно знати себе. Це дозволить вам керувати собою, своїм здоров'ям, почуттями та поведінкою".

3. Гра "Хто я?"

Кожен учасник пише 10 визначень, які відповідають на запитання: Хто він/вона? і зачитує їх вголос. Група ставить учаснику уточнюючі запитання, щоб допомогти йому зрозуміти себе. Результати гри обговорюються. Ведучий підбиває підсумки.

Нотатки для ведучого

Гра має проєктивний характер. Відповіді учасників можуть бути поверхневими, але вони також можуть торкатися глибших особистих проблем. Вам слід уважно стежити за реакціями учасників і негайно реагувати на них. Крім того, важливо переконатися, що коли учасники ставлять одне одному запитання, вони роблять це в доречній формі, намагаючись допомогти людині зрозуміти себе, а не "вивести її на чисту воду" чи образити. У деяких випадках в учасників можуть виникати сильні реакції: сльози, роздратування. Такі люди особливо потребують підтримки фасилітатора і всієї групи. Під час гри учасники повинні навчитися краще розуміти себе, розуміти себе та інших.

4. 4. Усвідомлення позитивних і негативних рис характеру

Інструкція учасникам: "Об'єднайтеся в пари. Нехай кожен з вас по черзі відповідає на запитання свого партнера, а потім ставить йому такі ж запитання.

Я перерахую питання, які ви повинні обговорити (ви можете написати їх на дошці): назвіть дві речі, які ви робите добре;

- опишіть успіхи, яких ви досягли у своєму житті;
- Назвіть дві речі, які ви не вмієте робити;
- Опишіть ситуації у вашому житті, які ви оцінили як "невдачу".

Потім фасилітатор збирає всіх разом, щоб обговорити результати. Кожен учасник записує на аркуші паперу свої позитивні та негативні риси і обговорює їх з рештою групи.

Фасилітатор просить учасників заповнити Листок самооцінки, оцінивши своє "Я", "Я-ідеальне" та "Я очима інших" (реальне "Я", ідеальне "Я", прогнозоване "Я").

Інструкція учасникам: "Будь ласка, назвіть важливі, значущі якості вашої особистості, запишіть їх на папері та оцініть їх за 10-бальною шкалою у трьох вищезгаданих сферах".

Після виконання завдання обговорюється проблема співвідношення між трьома компонентами самооцінки.

6. Домашнє завдання.

"Оцініть свою поведінку за останні один-два дні з позитивної та негативної точки зору. Проаналізуйте її та запишіть свої думки на аркуші паперу. Обговоріть питання самооцінки з батьками та/або друзями".

Заняття 13. Розвиток Я-концепції. Тренінг навичок самоконтролю та самоефективності (продовження)

Мета: ознайомити учасників програми з поняттями самоконтролю та самоефективності. Тренування навичок самоконтролю та самоефективності.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Тренування навичок самоконтролю та самоефективності.

Ведучий просить учасників програми назвати ситуації, в яких їм потрібно контролювати себе, і записати їх на аркуші паперу, після чого обговорює результати їхньої роботи.

Ведучий пропонує учасникам провести рольову гру "Скажи "Стоп!"".

Інструкція учасникам: "Я опишу ситуацію і попрошу вас розіграти її. Сцена відбувається в галасливій компанії, тому в ній може брати участь вся група. Нам потрібні актори для наступних ролей:

- твій одноліток на ім'я "Y", який має сміливість сказати "Стоп!" на пропозицію вжити наркотики;
- його друг, який привів його в цю компанію і переконує вирішувати свої проблеми за допомогою наркотиків;
- однолітки з галасливої компанії: а) пропонують Y наркотик; б) намагаються висловити співчуття та підтримку Y; в) висміюють Y.

Всі члени групи, які не грають головних ролей, можуть зіграти роль "однолітків з галасливої компанії".

Гра "Скажи собі зупинитися!"

Інструкція для учасників: "Знайомий привів вас до галасливої компанії однолітків. У цій групі є різні люди. Одні намагаються зачепити твоє самолюбство, інші, здається, розуміють тебе. Ти, як і багато інших людей, маєш якісь невирішені проблеми, які пригнічують тебе.

Вам пропонують спробувати наркотик. Ця ідея здається вам дуже привабливою - вирішити всі свої проблеми за допомогою наркотику, позбутися постійного почуття невпевненості в собі, яке вас пригнічує, ролі невдахи, яку ви відчуваєте останнім часом.

Вони починають вас переконувати. Вас це приваблює. Скажіть собі: "Стоп!" Ви змогли це зробити. Ви сказали собі: "Стоп!"

Люди починають сміятися з тебе. Кажуть образливі речі, принижують. Що ти будеш робити? Як ти збережеш свою самоповагу? Чи, може, знайти спосіб її підвищити?

Учасники називають ситуації, в яких вони відчували себе слабкими і безсилими, і записують їх на аркуші паперу. Потім вони обговорюють ці ситуації.

3. Проведення рольової гри "Я зможу!".

Інструкція для учасників: "Спробуйте пригадати думки, які викликають

у вас відчуття, що ви зазнаєте невдачі (наприклад, у школі, у стосунках з однолітками, з людьми протилежної статі). Згадайте, як ви намагаєтеся їх подолати, кажучи собі: "Я зможу!". Уявіть ці ситуації в рольовій грі".

4. Обговорення роботи Центру вирішення проблем

Ведучий цікавиться роботою Центру розв'язання проблем і пропонує учасникам поміркувати та відповісти на такі запитання: "Як ви могли б допомогти комусь із ваших однолітків підвищити самооцінку?"

6. Домашнє завдання.

"Спробуйте використовувати формули у своїй поведінці: "Скажи собі зупинитися!" і "Я можу це зробити!". Опишіть ці ситуації.

Заняття 14. Розвиток емпатії, афіліації, комунікативної соціальної компетентності, тренування комунікативних навичок

Цілі: навчитися розпізнавати і розділяти емоційні стани інших людей; розвинути вміння "ставати на позицію інших", навчитися "приймати їхні ролі"; навчитися спілкуватися з людьми вміло і з задоволенням, розуміти людей і сенс спілкування.

Нотатки для ведучого

Приналежність - це бажання людини бути в суспільстві інших людей.

Кожна людина має потребу в приналежності. Ця потреба є причиною, чому люди вступають у соціальні відносини. Потреба в афіліації зростає в стресових ситуаціях. Блокування цієї потреби викликає почуття самотності, відчуження, породжує і посилює стрес.

Приналежність нерозривно пов'язана з емпатією.

Емпатія - розуміння емоційного стану іншої людини, здатність співпереживати.

Структура емпатії включає різні компоненти: фізіологічний, кінестетичний, афективний, когнітивний та мотиваційний.

Емпатія зазвичай розглядається як:

- це процес переживання емоційного стану іншого у відповідь на його емоційну поведінку;

- розуміння внутрішнього життя іншої людини, вміння стати на її позицію, зберігаючи власну.

Емпатія - це "здатність сприймати внутрішній світ іншого, не втрачаючи власного" (К. Роджерс).

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. знайомство з новими поняттями

Інструкція для учасників: "Для того, щоб ефективно спілкуватися з іншими людьми, нам потрібно вміти уявляти і розділяти їхні емоційні стани, вміти ставити себе на їхнє місце, проникати в їхні переживання. Це дозволяє людині грамотно спілкуватися з людьми і отримувати задоволення від спілкування.

Опанувавши тему сьогоднішнього уроку, ви навчитеся отримувати задоволення і користь від спілкування. Спілкування, навіть з малознайомою або неприємною вам людиною, перестане бути для вас важкою працею, а перетвориться на цікавий і захоплюючий процес.

На цьому занятті ви познайомитеся з поняттями: "афіліація", "емпатія".

Фасилітатор знайомить учасників групи з матеріалом, викладеним у "примітках для фасилітатора".

3. Рольова гра. Розвиток навичок ефективної комунікації

Інструкція учасникам: "Я попрошу кожного учасника по черзі зобразити емоції, які він зазвичай відчуває в певній проблемній ситуації. Намагайтеся зобразити ці емоції якомога яскравіше. Ви можете зробити це у будь-який звичний для вас спосіб, використовуючи міміку, жести, пози, певні слова тощо.

Завдання решти групи - розпізнати ці емоції і спробувати "перейняти" внутрішній досвід цієї людини, зобразити її емоції. Спробуйте проникнути в переживання іншої людини, побачити, почути і відчути те, що вона відчуває.

Після гри відбувається обговорення.

4. Рольові ігри. Розвиток здатності "входити" в іншу людину

Інструкція для учасників: "Для того, щоб краще розуміти інших людей, корисно навчитися ставити себе на місце іншої людини, "вживатися в її роль".

Розіграйте кілька сцен за участю таких персонажів: дорослий (батько, дідусь, бабуся або вчитель) і підліток. Між дорослими та підлітком існує проблема або конфлікт.

Фасилітатор організовує обговорення результатів гри, запитуючи, як кожен учасник відчував себе в тій чи іншій ролі.

5. Зміцнення здатності "брати на себе роль" іншої людини

Інструкція для учасників: "1. Подумайте і дайте відповідь на запитання: "Яким було б ваше життя, якби ви були:

а) чарівником, який знав би відповіді на всі питання; б) мишею, яка потрапила в мишоловку і не знає, як вибратися; в) людиною, яка опинилася на безлюдному острові; г) відомим співаком; д) будь-ким, ким би ви хотіли стати на один день.

Виберіть одного з цих персонажів і спробуйте "взяти на себе його роль", стати цією істотою на деякий час.

Розкажіть, що ви відчували, коли грали ці ролі.

2. Уявіть себе: а) маленьким, як карлик; б) високим, як дев'ятиповерховий будинок; в) новонародженим немовлям; г) сліпим і/або глухим; д) старим.

Відповідай на питання:

- Як би ви виглядали? Що б ви сказали?

Намалюй цих персонажів.

Розкажіть, що ви відчували, коли грали ці ролі.

3. Попросіть когось із групи розіграти ситуації, в яких учасники відчують: а) жах; б) горе; в) переляк; г) роздратування; д) самотність; е) радість; є) збентеження; ж) смуток; з) щастя.

Будь ласка, дайте відповідь на наступні запитання:

- Як ви думаєте, що переживає ця людина?
- Які причини змушують цю людину відчувати ці почуття та емоції?
- Можете уявити, як би ви почувалися на місці цієї людини?
- Що ви відчували, дивлячись на цю сцену?"

6. Проведення рольових ігор

Гра 1: Актор 1 - Розлючений батько, бо його син/дочка пізно прийшов/прийшла додому і не хоче нічого слухати.

Дійова особа 2 - молода людина, яка відчуває, що її мати чи батько несправедливі. Він/вона сердиться на матір чи батька, бо вони не хочуть його/її слухати.

П'єса 2. Актор 1 - психолог, який допомагає людям контролювати свою поведінку.

Актор 2 - Чоловік, який злий на весь світ. У нього складний характер, і саме тому він самотній.

Після відтворення ведучий організовує дискусію, пропонуючи учасникам наступні запитання:

- Можете описати, що сталося?
- Що ви думаєте про акторів? Як вони себе відчувають?
- Які причини цих почуттів?
- Якби ви були цією людиною, що б ви відчували?
- Що ви відчували як актор?

7. Домашнє завдання.

"У конфліктних ситуаціях намагайтеся поставити себе на місце опонента і подумати про те, що він переживає. Спробуйте "увійти" в його роль, відчути його емоції. Опишіть цей досвід.

Заняття 15. Інформація про наркотики та психоактивні речовини

Мета: з'ясувати ступінь поінформованості учасників програми про наркотики та психоактивні речовини; розширити та поглибити інформацію, зробити її більш повною та диференційованою.

Нотатки для ведучого

Ви повинні бути добре поінформовані з цього питання. Ваше завдання на цьому занятті - активізувати групу та організувати дискусію на цю тему: "Наркотики та інші психоактивні речовини (алкоголь, тютюн)".

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий робить короткий огляд попереднього заняття та організовує обговорення домашнього завдання.

2. Проведення дискусії про наркотики та психоактивні речовини

Інструкція для учасників: "На цьому занятті ми поділимося інформацією про наркотики, їхній вплив на життя, здоров'я та причини, через які люди починають їх вживати. Ми спробуємо відповісти на наступні питання: "Що ви можете зробити, щоб зменшити вживання наркотиків у вашому університеті?" або "Як ви можете допомогти людині, яка почала вживати наркотики?"

Давайте проведемо мозковий штурм і запишемо на аркуші паперу всі можливі відповіді на наступні запитання:

- Що таке наркотики?
- Як наркотики впливають на організм людини, її здоров'я, розвиток і самопочуття?
- Які причини вживання наркотиків?
- Що ви можете зробити, щоб зменшити вживання наркотиків, алкоголю та тютюну у вашому університеті?
- Як допомогти людині, яка почала вживати наркотики?"

3. Обговорення роботи Центру вирішення проблем

Фасилітатор цікавиться роботою Центру вирішення проблем і пропонує учасникам розробити і представити на наступному занятті стратегію допомоги людині, яка почала вживати наркотики.

4. Домашнє завдання.

"Візьміть чистий аркуш паперу. Напиши на ньому заголовок "Ні, дякую!".

Подумай або уяви різні ситуації, в яких тобі пропонували спробувати наркотики. Опиши ці ситуації та свої думки і дії, пов'язані з ними".

Заняття 16. Розвиток особистого контролю над ситуацією. Тренування навичок протидії тиску оточення

Мета: розвивати вміння контролювати ситуацію, брати на себе відповідальність за власне життя; формувати навички впевненої поведінки, стійкості до тиску оточення.

Нотатки для ведучого

Впевненість - це позитивне ставлення людини до самої себе.

"Впевнена" та "напориста" поведінка включає в себе:

- 1) вміння сказати "ні!";
- 2) вміння відкрито говорити про свої почуття та потреби;
- 3) вміння встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову;
- 4) вміння відкрито висловлювати позитивні та негативні почуття.

Впевнену поведінку легко відрізнити за формальними ознаками: вираз обличчя; використання займенника "я"; контакт очей; поза; інтонація.

Характерні риси впевненої поведінки:

- Емоційність мови: відкрите, спонтанне і непідробне вираження всіх пережитих почуттів у мові;
- виразність мовлення: чіткий прояв почуттів у невербальній поведінці, відповідність між словами та невербальною поведінкою;
- здатність "протистояти і атакувати": пряме і чесне висловлення власної думки, незалежно від інших;
- Використання займенника "я": жодних спроб сховатися за розпливчастими формулюваннями;
- прийняття похвали: відмова від самознищення та недооцінки своїх сил і якостей;
- Імпровізація: спонтанне вираження почуттів і потреб.

Впевнена поведінка - це поведінка, за якої людина може успішно спілкуватися з будь-яким соціальним партнером, не забуваючи про власний добробут і не порушуючи прав і потреб іншої людини.

Агресивна поведінка - це поведінка, за якої людина може спілкуватися з соціальним партнером, лише "нападаючи" на нього, не виявляючи поваги до позиції, потреб і бажань іншої людини. Така поведінка виникає через відсутність адекватної самооцінки та навичок соціальної компетентності.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання Ведучий робить короткий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, та організовує обговорення домашнього завдання.

Проводиться детальне обговорення ситуацій, записаних вдома, в яких учасникам групи доводилося говорити "дякую, ні!" і відмовлятися від вживання наркотиків.

2. Розвиток навичок стійкості до екологічного тиску

Інструкція для учасників: "Ця сесія буде присвячена навичкам поведінки та прийняття рішень у ситуаціях, коли ви відчуваєте тиск з боку оточення, яке вживає наркотики, або коли від вас вимагають поведінки, яка раніше не була для вас характерною.

Подумайте і дайте відповіді на наступні запитання:

- Чому люди вживають наркотики, хоча знають, що наслідки дуже серйозні?

- Чому друзі часто вмовляють одне одного вживати наркотики?

- Що ви можете зробити або сказати, щоб допомогти іншим стати більш стійкими до тиску з боку людей, які вживають наркотики? (Наприклад, навести контраргументи, відійти, проявити силу волі, використати модель "Зупинись і подумай").

Дайте письмову відповідь на останнє запитання.

Обговоримо результати та проведемо рольові вправи з використанням запропонованих варіантів протидії тиску середовища".

3. Розвиток навичок стійкості до тиску середовища

Фасилітатор просить дати визначення тиску з боку однолітків, пропонує обговорити позитивні та негативні аспекти цього поняття та записати їх.

4. 4. Проведіть дискусію на тему "Види тиску в навколишньому середовищі та способи його застосування".

Інструкція для учасників: "Існують різні види тиску та способи його здійснення. Наприклад:

1. Група змушує вас робити те, в чому ви не впевнені і чого не хочете робити;

Подумайте і дайте письмові відповіді на запитання:

- Як би ви почувалися в такій ситуації?
- Як би ви почувалися емоційно?
- Як би ви почувалися фізично?

2. Ви є членом групи, яка чинить тиск на людину.

Подумайте і дайте письмові відповіді на запитання:

- Як це - бути членом групи, яка чинить тиск на людину?
- Як би ви поставилися до людини, яка перебуває під тиском?
- Чи відчували б ви відповідальність, якби ця людина постраждала внаслідок такого тиску?

Існують різні тактики тиску на людину. Наприклад: відмова розмовляти з людиною; образи; жорстоке поводження тощо.

Подумайте і дайте письмові відповіді на наступні запитання:

- Які тактики тиску ви знаєте?
- Ви коли-небудь бачили, щоб на когось тиснули ззовні?
- Що ви відчували? Чи намагалися ви щось зробити?
- Чи піддавалися ви коли-небудь тиску?
- Як ви намагалися протистояти цьому тиску?

Давайте проведемо мозковий штурм, розробимо ефективні способи протистояння тиску з боку однолітків і запишемо їх на аркуші паперу".

4. Рольова гра

Учасники розігрують ситуації, щоб продемонструвати ефективні

способи протистояння тиску з боку однолітків (наприклад, вживання психоактивних речовин).

Нотатки для ведучого

Ви можете виявити, що деякі учасники відчують себе комфортно, вживаючи, наприклад, сигарети або пиво. Ви можете попросити їх навести приклади наркотиків, які вони не хотіли б вживати (наприклад, опіум, героїн). Попросіть їх розіграти ситуацію, в якій вони демонструють опір до вживання цих наркотиків.

Деякі учасники не хочуть бути стійкими до вживання алкоголю або тютюну в деяких ситуаціях (на вечірках). Ви можете попросити таких учасників навести приклади ситуацій, в яких вони не хотіли б вживати психоактивні речовини (наприклад, перед спортивними змаганнями або іспитами). Попросіть їх розіграти ці ситуації.

Можливі ситуації для рольових ігор.

Деякі з твоїх друзів збираються після школи в будинку однокласника, щоб покурити марихуану. Вони хочуть, щоб ти пішов з ними. Що ти зробиш або скажеш?

1. Ви перебуваєте з групою друзів. Один з них роздає всім сигарети і каже: "Давай покуримо". Ти не хочеш брати в цьому участі. Що ти зробиш чи скажеш?

2. Ви в гостях у свого друга. Він каже: "Поки нікого немає вдома, давай вип'ємо". Ти не хочеш цього робити. Що ти зробиш або скажеш?

5. Розуміти відмінності між поняттями "впевнений", "напористий", "агресивний"

Учасники обговорюють, визначають і записують різницю між впевненістю, напористістю та агресивністю у стосунках з однолітками. Фасилітатор надає додаткову інформацію про ці поняття, спираючись на матеріал, наведений у "Примітках для фасилітатора".

6. Домашнє завдання.

"Запишіть на аркуші паперу різні виходи із ситуацій, які розігрувалися

на цій сесії.

Обговоріть їх з друзями та/або батьками".

Заняття 17. Підбиття підсумків та визначення цілей на майбутнє.

Мета: підбити підсумки роботи та поставити цілі на майбутнє.

1. Підбиваємо підсумки

Фасилітатор аналізує інформацію, отриману під час занять, зосереджуючись на конкретних поведінкових навичках. Він просить учасників висловити свою думку про роботу групи, відзначаючи позитивні та негативні аспекти тренінгу.

Інструкція для учасників: "Наші заняття були спрямовані на те, щоб допомогти вам отримати більше знань про себе, навчитися діяти впевнено і стати успішними в житті.

Будь ласка, напишіть на аркуші паперу, що було важливим для вас на цих заняттях, чого ви навчилися, чого не навчилися, яких корисних навичок набули. Перерахуйте ці навички".

2. Постановка цілей на майбутнє

Інструкція учасникам: "Подумайте про цілі, які ви могли б поставити перед собою зараз, щоб досягти їх у майбутньому. Які з цих цілей ви можете досягти в короткостроковій перспективі (короткострокові цілі), а які - в довгостроковій перспективі (довгострокові цілі)? Запишіть їх.

3. Вступ до моделі кроків постановки цілей

Інструкція учасникам: "Щоб вам було легше ставити цілі, я познайомлю вас з моделлю "Кроки до мети".

Модель "Кроки постановки цілей"

1. 1. Визначте мету.
2. Оцініть кроки для досягнення мети.
3. Розглянути можливі проблеми на шляху до досягнення мети.
4. Розглядати альтернативні варіанти вирішення проблем, які виникають на шляху до мети.
5. Встановіть чіткі терміни для досягнення мети".

4. Зміцнення навичок постановки цілей

Інструкція учасникам: Розбийтеся на пари.

1. Разом з партнером визначте свої короткострокові цілі та кроки для їх досягнення. Для цього скористайтеся запропонованою моделлю "Кроки до досягнення цілей". Потім допоможіть партнеру зробити те саме.

2. 2. Визначте свої довгострокові цілі та кроки для їх досягнення разом з партнером, використовуючи ту саму модель".

Потім результати обговорюються.

5. Формування групи рівних лідерів

Фасилітатор проводить дискусію на тему "Що учасники програми, які пройшли навчання, можуть дати один одному та іншим людям завдяки отриманим знанням і навичкам?", намагаючись об'єднати всіх учасників і сформулювати спільні цілі.

Ведучий цікавиться роботою «Центру вирішення проблем». Він пропонує всім бажаючим взяти на себе роль групи соціальної підтримки і продовжити роботу з надання допомоги своїм одноліткам (сформувати групу лідерів-однолітків).

Інструкція для учасників: "Пройшовши цю програму, ви здобули певні знання та навички. Тепер ви готові надавати допомогу та підтримку своїм одноліткам. Ця робота може бути продовжена «Центром вирішення проблем», а також усіма бажаючими".

Загалом, після реалізації психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки в досліджуваних студентів відбулися певні зміни (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати формувального експерименту студентів (%)

Типи копінг- поведінки	до експерим.	після експерим.	різниця
Конструктивний	9,9	22,3	12,4
Обмежено конструктивний	22,4	54,9	32,5
Неконструктивний	67,7	22,8	44,9

Як видно з табл. 3.2, чисельність студентів з конструктивним типом копінгу збільшилася на 12,4% (від 9,9% до 22,3%).

Після проведення психодіагностичного обстеження студенти були ознайомлені з його результатами, де вказувалися загальні тенденції особистісного розвитку, рекомендації щодо вибору конструктивних стратегій поведінки.

Висновки до 3 розділу

Аналіз взаємозв'язків між показниками самовідносини та обраних копінг-стратегій дозволив зробити такі висновки. Загалом студенти з більш позитивним ставленням до себе вважають за краще використовувати у складних напружених умовах конструктивні копінг-стратегії, що дозволяють активувати свої адаптивні ресурси. При зниженні рівня самовідносини випробувані віддають перевагу неадаптивним або неоднозначним у своїх проявах копінг-стратегіям, що ускладнює можливість справлятися з внутрішніми або зовнішніми вимогами стресової ситуації. При високих показниках самоприйняття випробувані на вирішення проблем застосовують як ефективні, і неадаптивні варіанти копінг-діям.

Для запобігання та зниження рівня аутоагресії у студентів провели тренінг «Мафія» в університеті. Проведення тренінгів в університеті вирішує низку складних проблем: покращення адаптації школярів, формування комунікативної компетенції, зниження напруженості. Особливу роль набувають тренінги, спрямовані на усвідомлення та зниження агресії. Вони допомагають вирішити конфліктну ситуацію, як у малій групі, і у великій, рахунок таких набутих навичок як: самовладання, вміння стримувати свої негативні імпульси, адекватно оцінювати ситуацію і вміти висловлювати свою агресію без наслідків собі та інших людей. Як правило, студенти із задоволенням беруть участь у даних тренінгах, активно обговорюють результати, вчаться рефлексувати.

Загалом, зниження рівня аутоагресії серед студентів є складним завданням, яке вимагає інтегрованого підходу та співпраці між навчальним закладом, психологами та студентами. Важливо виявляти та попереджувати випадки аутоагресії, надавати підтримку студентам, що мають високий рівень стресу та ризик розвитку аутоагресії, а також створювати сприятливе середовище та пропагувати здоровий спосіб життя та управління емоціями.

Для закріплення конструктивних копінг-стратегій був проведений соціально-психологічний тренінг. Його мета полягала в активізації розвитку копінгресурсів та активних копінг-стратегій. Він проводився на базі Фахового коледжу та Університету «КРОК». Програма тренінгу включала 17 занять, що відбувалися один раз на тиждень тривалістю 1,5-2 години. Після реалізації психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки в досліджуваних студентів відбулися певні зміни. Так, чисельність студентів з конструктивним типом копінгу збільшилася на 12,4% (від 9,9% до 22,3%).

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Самоствалення особистості і формування адекватної самооцінки є складним когнітивно-афективним комплексом, що є одним з головних процесів розвитку особистості. Самозвинувачення можна назвати стратегією виживання, орієнтованою на емоції, тому що вона має справу з емоційними наслідками стресора, не намагаючись усунути стресор. Однак поведінкове самозвинувачення може корелювати або мотивувати владу, сфокусовану на проблемі, даючи людині відчуття того, що негативних подій можна уникнути в майбутньому.

Агресивність – це свідома або несвідома схильність до агресивної поведінки; агресія – це форма поведінки, яка частково є соціальним навчанням (засоби масової інформації, однолітки, сім'я), а частково наслідком агресії (риси особистості); під аутоагресивною поведінкою розуміють несвідомі (у психологічному аспекті) механізми формування психосоматичних розладів.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

2. За результатами дослідження методики «Визначення самоствалення особистості», можемо сказати що більшість опитаних має середні показники за всіма шкалами. 25 респондентів мають низькі показники за шкалою самоприв'язаності. Найбільший же показник серед високого рівня мають 21 респондент за шкалою самоцінності. Високий рівень самозвинувачення показали також 7 опитаних, а внутрішньої нестійкості – 11.

За результатами опитувальника «Ауто і гетероагресія», ми можемо зазначити що переважаючим стилем реагування на проблемну ситуацію і прояву агресії є шкала аутоагресії, притаманна 24 респондентам. Незначну

різницю в балах мають 22 студенти, а вільно виражати невдоволення оточуючим притаманно 14 з опитаних.

За результатами кореляційного аналізу, можемо зазначити що кореляція між рівнем самозвинувачення, аутоагресії та вибором стратегії поведінки в проблемних ситуаціях існує та була встановлена. Найбільший коефіцієнт кореляції Спірмена спостерігається в шкалах самозвинувачення і дистанціювання ($R_s=0,391$), та аутоагресія та прийняття відповідальності ($R_s=0,354$) що вказує на помірну силу зв'язку за Чеддоком.

Також, зазначимо що більшість студентів має середні показники по шкалам всіх методик, а половина опитаних володіє достатньо адаптивним стилем у виборі стратегій поведінки.

3. Аналіз взаємозв'язків між показниками самовідносини та обраних копінг-стратегій дозволив зробити такі висновки. Загалом студенти з більш позитивним ставленням до себе вважають за краще використовувати у складних напружених умовах конструктивні копінг-стратегії, що дозволяють активувати свої адаптивні ресурси. При зниженні рівня самовідносини випробувані віддають перевагу неадаптивним або неоднозначним у своїх проявах копінг-стратегіям, що ускладнює можливість справлятися з внутрішніми або зовнішніми вимогами стресової ситуації. При високих показниках самоприйняття випробувані на вирішення проблем застосовують як ефективні, і неадаптивні варіанти копінг-діям.

Для запобігання та зниження рівня аутоагресії у студентів провели тренінг «Мафія» в університеті. Проведення тренінгів в університеті вирішує низку складних проблем: покращення адаптації школярів, формування комунікативної компетенції, зниження напруженості. Особливу роль набувають тренінги, спрямовані на усвідомлення та зниження агресії. Вони допомагають вирішити конфліктну ситуацію, як у малій групі, і у великій, рахунок таких набутих навичок як: самовладання, вміння стримувати свої негативні імпульси, адекватно оцінювати ситуацію і вміти висловлювати свою агресію без наслідків собі та інших людей. Як правило, студенти із

задоволенням беруть участь у даних тренінгах, активно обговорюють результати, вчаться рефлексувати.

Загалом, зниження рівня аутоагресії серед студентів є складним завданням, яке вимагає інтегрованого підходу та співпраці між навчальним закладом, психологами та студентами. Важливо виявляти та попереджувати випадки аутоагресії, надавати підтримку студентам, що мають високий рівень стресу та ризик розвитку аутоагресії, а також створювати сприятливе середовище та пропагувати здоровий спосіб життя та управління емоціями.

Для закріплення конструктивних копінг-стратегій був проведений соціально-психологічний тренінг. Його мета полягала в активізації розвитку копінгресурсів та активних копінг-стратегій. Він проводився на базі Фахового коледжу та Університету «КРОК». Програма тренінгу включала 17 занять, що відбувалися один раз на тиждень тривалістю 1,5-2 години. Після реалізації психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки в досліджуваних студентів відбулися певні зміни. Так, чисельність студентів з конструктивним типом копінгу збільшилася на 12,4% (від 9,9% до 22,3%).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глазков Е. О. До питання вивчення адаптації студентів при навчанні у вищих навчальних закладах : вісник. 17-те вид. Луганськ : Нац. ун-т ім. Шевченка, 2012. 198 с.
2. Грабовська С. К., Бабенко В. В., Островська К. О. Діагностика стабільності організації: опитувальник «стан справ в організації». 2016. Т. 10 : Актуальні проблеми психології. 81 с.
3. Гребняк М.П, Агаркова О.В, Нагорний І.М. Психічне здоров'я студентської молоді. Україна. Здоров'я нації. 2011; № 1:7-с.10.
4. Григор'єва Я. Г. Конструювання сенсу життя в контексті постнекласичної психології. 2016. Т. 10 : Актуальні проблеми психології. 109 с.
5. Гуменюк Г. В. Саморозвиток як ціннісно-сміслова детермінанта професійного становлення людини. 2016. Т. 10 : Актуальні проблеми психології. 120 с.
6. Данилюк І. В. Психологічні чинники вибору стратегії акультурації в юнацькому віці. 2016. Т. 9 : Актуальні проблеми психології, загальна психологія, етнічна психологія, історична психологія. 166 с.
7. Данилюк І. В., Шиковець С. О. Психологічні особливості ментальності представників регіональних спільнот України. 2016. Т. 10 : Актуальні проблеми психології. 130 с.
8. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: теоретичний курс. Київ : Центр навч. літ., 2019. 388 с.
9. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: теоретичний курс: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2015. 431 с.
10. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. URL: <https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/07.pdf>.
11. Кириленко Т.С. Психологія самопізнання: навчальний посібник.

Київ: ВПЦ “Київський університет”, 2015. 191 с.

12. Кириленко Т.С., Юрчинська Г.К. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання. 2016. Т. 9: Актуальні проблеми психології, загальна психологія, етнічна психологія, історична психологія. 277 с.

13. Ковальова Л. М. Особливості проявів стресових станів у студентів-медиків вищих навчальних закладів I - II рівнів акредитації. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 52–57.

14. Кочарян А. С., Терещенко Н. Н., Асланян Т. С. Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги. *XI Платонівські читання: Матеріали науковопракт. конф.*, м. Харків, 17 квіт. 2008 р. Харків, 2008. С. 73–74.

15. Кочарян О.С., Фролова Є.В., Бару І.О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності.

URL:<http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9371/2/%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%83%2B%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F.pdf>

16. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.

17. Лукавенко А. В., Мороз Г. О. Динаміка емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 191.

18. Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2011. 269 с.

19. Лук'яненко Т. Н. Психологічні особливості прояву амбівалентності особистості в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. Наук. Київ, 2003. 230 с.

20. Методика «Тест профілю відносин» Р. Борнштейна. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/73-diagnosis-of-interpersonal/1295-metodika-opredeleniya-mezhlichnostnoj-zavisimosti-test-profilya-otnoshenij>
21. Мусієнко Г. О. Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища. 3-тє вид. 2012. Т. 20 : Український вісник психоневрології. 252 с.
22. Опитувальник для виміру малоадаптивних форм провини. URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/28196-test-dlya-izmereniya-irrationalnykh-form-viny>
23. Орішко Н. К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці: зб. наук. пр. / ред. С. Д. Максименко. 2-ге вид. Київ : пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Т. 15 : Проблеми загальної та педагогічної психології. 167 с.
24. Орішко Н. К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології та педагогіки* : Зб. тез міжнар. науковопракт. конф., м. Харків. Харків, 2016. С. 72–76.
25. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 12 с.
26. Ушакова К. Ю. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : зб. наук. пр. 5-те вид. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоман., 2017. 137 с.
27. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 286 с.
28. Ткачук Т.А. Формування копінг-поведінки особистості: тренінговий комплекс; навч.-метод. Посібник. Коростень: Приватне підприємство «Коростенська «Фірма «Друк», 2012. 104 с.
29. Ткачук Т. А. // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Ун-ту

менеджменту освіти НАПН України. Київ : Дорадо Альянс, 2010. 414 с.

30. Ткачук Т.А. Дослідження локусу контролю як складової копінг-поведінки фахівців податкової служби. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2010. Соціальна психологія. 102 с.

31. Ткачук Т. А. Дослідження психологічних особливостей комунікативних копінг-ресурсів фахівців податкової служби / ред. С. Максименко. 4-те вид. Київ : Гнозис, 2010. Т. 12 : Актуальні проблеми психології. 406 с.

32. Ткачук Т. А. Дослідження базисних копінг-стратегій фахівців податкової служби / ред. С. Максименко. 23-тє вид. Київ : ЖДУ ім. І.Франка, 2010. Т. 7 : Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. Костюка АПН України. 238 с.

33. Ткачук Т.А. Дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у курсантів та офіцерів податкової міліції. 6-те вид. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2010. Соціальна психологія. 164 с.

34. Ткачук Т. А. Стрес-менеджмент у професійній діяльності працівників державної податкової служби України / ред. Моляко. 10-те вид. Київ : ЖДУ ім. І.Франка, 2010. Т. 12 : Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. ін-ту психології ім. г.костюка АПН України. 380 с.

35. Ткачук Т. А. Результати апробації програми розвитку професійної копінг-поведінки майбутніх офіцерів державної податкової служби України. 16-те вид. Київ : ДП Інформ.-аналіт. агентство, 2010. Т. 5 : Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім.Г.Костюка НАПН України. 547 с.

36. Ткачук Т. А. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського Національного ун-ту ім. І.Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.Костюка НАПН України : зб. наук. пр. 6-те вид. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 888 с.

37. Ткачук Т. А. Ефективне використання копінг-стратегій як

складових копінг-поведінки молодшої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 6. С. 63–67.

38. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

39. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. URL: <https://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2018/02/017-50.pdf>

40. Циганков Б. Д. Протікання хронічного алкоголізму в поєднанні з посттравматичним стресовим розладом в залежності від характеру психогенії. *Наркологія*. 2011. Т. 10. С. 56–59.

41. Шахвердова А. П. Вплив адаптаційного потенціалу першокурсників на успішність адаптації до навчання у ВНЗ. *Наука і освіта*. 2011. Т. 10. С. 56–59.

42. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків : Контраст, 2019. 116 с.

43. Соколова В. Н. адаптація: Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. URL: <http://azps.ru/tests/2/tt21.html>.

44. Abadi F. K. A., Vand, M. M., Aghaee, H. Models and interventions of codependency treatment, systematic review. *Journal UMP Social Sciences and Technology Management*, 2015.

45. Askian P., Krauss S. E., Baba M., Kadir, R. A., & Sharghi H. M. Characteristics of co-dependence among wives of persons with substance use disorder in Iran. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2016. 283 p.

46. Bacon I. The lived experience of Codependency: An interpretative phenomenological analysis, in: *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018. 18 p.

47. Beattie M. Codependent no more: workbook. URL: https://books.google.no/books?hl=ru&lr=&id=hk_XDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&ots=OnDCoJZLxy&sig=fK_Rb0KwBk67vYY27JszVTqDIlg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

se

48. Blanco A. E. R. Resilient women: From victimhood to autonomy. Case study in the self-help groups codependent anonymous. *Acta Colombiana de Psicología*. 2013. 79 p.
49. Bortolon C. B., Signor L., Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2016. 107 p.
50. Bortolon C. B., Signor L., Moreira T. D. C., Figueiró L. R., Benchaya M. C., Machado C. A., et al. Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2016. 107 p.
51. Borton C. Families that live with disorders related to substances and addiction, in: *Journal of Drug Abuse*, 2017. 4 p.
52. Cassidy E., Reynolds F., Naylor S., & De Souza L. Using interpretative phenomenological analysis to inform physiotherapy practice: an introduction with reference to the lived experience of cerebellar ataxia. *Physiotherapy Theory and Practice*. 2011. 277 p.
53. Cermak T. L. Diagnosing and treating co-dependence: a guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses, and children. Minneapolis, MN: Johnson Institute, 2013.
54. Chang S. H. Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*. 2018. 116 p.
55. Chang S. H. Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*. 2018. 116 p.
56. Dear G. E., & Roberts C. M. Validation of the Holyoake codependency index. *The Journal of Psychology*, 2005. 314 p.
57. Hagen B., & Nixon G. Spider in a jar: women who have recovery from psychosis and their experience of the mental health care system. *Ethical Human Psychology and Psychiatry*, 2011.

58. Hawkins C. A., & Hawkins II, R. C. Codependence, contradependence, gender-stereotyped traits, personality dimensions, and problem drinking. *Universal Journal of Psychology*, 2014.
59. Jellen D. V. *My resurrected heart: a codependent journey to healing*. URL: <https://www.goodreads.com/en/book/show/20540574-my-resurrected-heart>
60. Kaur S. A descriptive study to assess depression and codependency among wives of alcoholics in a selected rural community of Gurdaspur, Punjab. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. 2016. 183 p.
61. Korchemny P.A., Yevenko S.L., Samarina T.V. Volition qualities and success of professional activity of mid level managers: scientific approaches, psychological diagnostics and present state, 2017. № 15. 41-53 p.
62. Lampis J., Cataudella S., Busonera A., & Skowron, E. A. The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*. 2017. 72 p.
63. Larkin M., Griffiths M. D. Experiences of addiction and recovery: the case for subjective accounts. *Addiction Research & Theory*. 2002. 311 p.
64. Marks D. G., Blore R. L., & Hine D.W. and Dear E.G. Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 2012.
65. O'Brien P. E., Codependency: a disorder separate from chemical dependency. *Journal Clinical Psychology*. 2019. 129 p.
66. Price G. M. A study of the wives of 20 alcoholics. URL: <https://www.jsad.com/doi/abs/10.15288/qjsa.1945.5.620>
67. Reyome N. D., & Ward K. S. Self-reported history of childhood maltreatment and codependency in undergraduate nursing students. *Journal of Emotional Abuse*, 2007. 50 p.
68. Schultz D. *Theories of personality*, Cengage Learning, California, USA, 2013.
69. Smith M.M., Sherry S.B., Mushquash A.R., Saklofske D.H., Gautreau

Ch.M., Nealis L.J. Perfectionism erodes social self-esteem and generates depressive symptoms: Studying mother-daughter dyads using a daily diary design with longitudinal follow-up. *Journal of Research in Personality*. 2017. 79 p.

70. Tetzner J., Becker M., Kai Maaz. Development in multiple areas of life in adolescence: Interrelations between academic achievement, perceived peer acceptance, and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 2017. 713 p.

71. The Causes of Codependency.

URL:<https://sunbehavioral.com/delaware/the-causes-of-codependency/>

72. Warning Signs of Codependency in Marriage (and How to Heal From It!). URL:<https://www.crosswalk.com/family/marriage/how-to-heal-codependency-in-marriage.html>

73. What's to know about codependent relationships? URL:<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321158#Put-a-little-more-effort-into-paying-attention>

74. Whitfield C. L. Co-alcoholism: recognizing a treatable illness. *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 1984. 27 p.

75. Wright P. H., Wright K. D. Codependency: addictive love, adjustive relating, or both? *Contemporary Family Therapy*. 1991. 454 p.

76. Zemojtel-Piotrowska M.A., Piotrowski J.P., Maltby J. Agentic and communal narcissism and satisfaction with life: The mediating role of psychological entitlement and self-esteem. *International Journal of Psychology*, 2017. 424 p.

Всього джерел – 76

Джерел за останні п'ять років – 13

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 9 (46, 51, 54, 55, 61, 65, 69, 70, 76)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 4 (8, 26, 38, 42)

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Результати по шкалам дослідження за методикою «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості»

№	Замкнут	Самовпе	Самокер	Дзер. Я	Самоцін	Самопри	Самопри	Внут. к.	Самозви
1	6	5	7	5	7	7	7	8	7
2	7	6	9	5	8	6	5	5	4
3	5	4	4	6	5	3	1	10	7
4	5	3	4	1	5	5	3	9	8
5	7	6	8	6	8	5	3	5	4
6	6	7	6	6	8	9	5	1	4
7	5	5	5	5	10	7	4	5	4
8	6	5	3	5	5	5	4	7	6
9	5	5	4	6	10	5	2	9	8
10	7	5	5	7	8	6	5	7	6
11	6	5	6	8	5	7	5	6	4
12	10	8	8	9	10	7	6	3	2
13	6	7	3	6	7	6	6	3	2
14	6	7	7	6	9	7	5	5	4
15	9	8	8	7	9	6	8	5	2
16	6	4	7	5	5	4	2	7	8
17	5	4	4	6	5	5	2	6	4
18	6	3	3	4	1	2	1	6	8
19	4	3	5	5	2	7	7	7	8
20	5	5	6	4	7	7	6	6	5
21	5	5	4	6	7	7	4	6	7
22	6	9	6	7	7	5	7	5	3
23	4	8	5	7	7	7	3	4	3
24	8	9	7	8	7	5	6	1	2
25	4	3	3	4	5	5	2	8	7
26	8	5	6	6	5	7	1	6	4
27	5	5	6	4	5	4	1	9	8
28	8	9	9	10	10	5	7	2	1
29	4	8	7	8	9	5	3	6	6
30	6	4	4	6	5	8	3	6	6
31	5	7	3	6	5	5	3	6	4
32	4	5	4	7	6	7	6	6	7
33	7	9	8	9	8	8	5	4	1
34	6	8	5	6	10	6	5	5	6
35	7	6	3	8	7	8	6	6	6
36	8	6	4	7	7	8	6	5	2
37	9	9	8	9	7	9	7	4	1
38	5	4	4	5	7	3	1	7	5
39	6	7	7	7	6	8	3	7	4
40	5	4	3	2	3	3	3	7	7

Продовження таблиці А.1

41	10	8	8	8	5	6	3	4	4
42	7	8	7	7	9	8	6	3	2
43	9	9	9	9	8	7	6	6	4
44	10	9	6	8	8	5	2	5	3
45	5	8	6	6	10	6	5	2	4
46	8	8	7	8	6	6	4	6	4
47	5	5	4	5	4	8	4	6	7
48	4	6	5	10	7	5	3	6	6
49	6	8	6	6	7	5	4	4	3
50	6	8	8	7	10	6	5	2	2
51	5	7	6	6	10	6	4	7	6
52	6	7	6	10	6	6	7	2	3
53	9	8	7	7	7	5	3	4	4
54	8	4	3	6	6	5	4	5	3
55	6	7	7	10	10	7	7	3	2
56	6	4	4	6	4	7	2	7	6
57	7	5	6	4	5	6	3	5	6
58	8	7	6	6	7	5	2	6	6
59	6	8	6	7	8	8	5	6	7
60	4	5	4	4	7	5	3	6	8

Таблиця А.2

Результати опитувальника В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва по загальним шкалам

N	Самоповага	Аутосимпатія	Внутрішня стійкість
1	23	21	15
2	27	19	9
3	19	9	17
4	13	13	17
5	27	16	9
6	25	22	5
7	20	21	9
8	19	14	13
9	20	17	17
10	24	19	13
11	25	17	10
12	35	23	5
13	22	19	5
14	26	21	9
15	32	23	7
16	22	11	15
17	19	12	10
18	16	4	14
19	17	16	15
20	20	20	11
21	20	18	13

Продовження таблиці А.2

22	28	19	8
23	24	17	7
24	32	18	3
25	14	12	15
26	25	13	10
27	20	10	17
28	36	22	3
29	27	17	12
30	20	16	12
31	21	13	10
32	20	19	13
33	33	21	5
34	25	21	11
35	24	21	12
36	25	21	7
37	35	23	5
38	18	11	12
39	27	17	11
40	14	9	14
41	34	14	8
42	29	23	5
43	36	21	10
44	33	15	8
45	25	21	6
46	31	16	10
47	19	16	13
48	25	15	12
49	26	16	7
50	29	21	4
51	24	20	13
52	29	19	5
53	31	15	8
54	21	15	8
55	30	24	5
56	20	13	13
57	22	14	11
58	27	14	12
59	27	21	13
60	17	15	14

Додаток Б

Результати опитувальника «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїн

№	Аутоагресія	Гетероагресія	№	Аутоагресія	Гетероагресія
1	3	5	46	6	3
2	6	2	47	9	3
3	7	3	48	6	5
4	4	7	49	3	3
5	3	4	50	1	3
6	2	4	51	3	4
7	2	5	52	7	2
8	6	3	53	3	0
9	9	8	54	4	1
10	7	5	55	4	3
11	4	1	56	8	1
12	2	8	57	5	1
13	2	2	58	4	3
14	4	2	59	5	6
15	3	6	60	9	5
16	8	5			
17	4	5			
18	8	4			
19	8	6			
20	3	8			
21	3	3			
22	5	4			
23	1	7			
24	5	3			
25	5	8			
26	6	2			
27	7	6			
28	3	6			
29	6	7			
30	5	2			
31	2	1			
32	5	5			
33	3	3			
34	5	4			
35	6	3			
36	3	6			
37	6	2			
38	8	5			
39	4	3			
40	6	6			
41	2	1			
42	1	3			
43	5	4			
44	2	6			
45	4	5			

Додаток В

Таблиця В.1

Результати опитувальника «Способи долаючої поведінки, WCQ»

№	Кк	Д	С	ПСП	ПВ	У	ПВП	ПП
1	8	13	11	13	8	15	10	14
2	7	11	10	15	9	13	15	21
3	12	6	15	9	9	17	10	6
4	12	12	14	15	10	23	11	6
5	11	14	12	13	9	17	15	18
6	8	7	10	11	6	8	12	11
7	11	11	13	12	5	18	14	13
8	7	13	15	11	8	15	10	10
9	15	15	17	16	12	24	13	18
10	11	11	13	14	8	18	12	15
11	7	8	11	9	7	13	9	8
12	2	5	9	10	5	13	6	6
13	3	10	14	12	9	14	11	13
14	8	10	12	9	7	12	14	12
15	12	11	16	16	7	14	13	13
16	6	9	15	7	11	14	13	16
17	4	3	7	13	3	4	12	4
18	7	6	9	7	5	6	7	4
19	12	17	19	15	11	19	13	16
20	11	11	12	8	7	16	8	8
21	9	10	13	8	7	12	11	13
22	11	13	17	15	11	16	16	17
23	13	7	12	14	8	16	13	19
24	10	9	14	17	10	15	18	14
25	12	17	14	13	11	20	9	16
26	5	9	10	8	7	10	15	14
27	10	10	12	10	7	15	8	10
28	8	1	11	10	1	7	15	8
29	10	11	17	12	8	19	15	17
30	6	3	12	9	1	7	14	11
31	7	6	10	5	8	8	15	16
32	12	10	13	10	7	15	10	10
33	9	13	15	15	10	16	17	18
34	5	10	10	10	6	9	11	13
35	8	11	14	10	7	13	14	9
36	9	6	14	8	8	12	11	13
37	11	6	11	15	8	7	18	16
38	8	8	12	15	9	8	17	17
39	10	8	15	14	7	16	13	14
40	15	14	11	18	12	21	13	12
41	7	8	16	14	8	11	16	19
42	10	8	9	15	8	14	16	17
43	11	13	15	15	8	16	13	19
44	10	2	9	15	0	12	12	7

Продовження таблиці В.1

45	12	9	14	15	8	16	13	10
46	12	7	15	7	7	15	14	13
47	10	11	13	11	10	14	11	11
48	10	12	12	14	11	17	11	10
49	6	9	10	10	8	15	11	12
50	11	11	15	10	8	17	12	17
51	10	11	16	11	6	16	13	13
52	13	6	11	11	7	17	15	13
53	8	1	11	8	8	6	18	12
54	7	8	12	14	5	15	10	11
55	4	6	5	6	4	7	8	9
56	5	13	13	10	10	21	11	12
57	9	6	13	10	7	11	9	9
58	12	10	15	14	11	16	16	20
59	11	14	14	14	4	14	10	9
60	8	7	14	10	10	17	11	11

Таблиця В.2

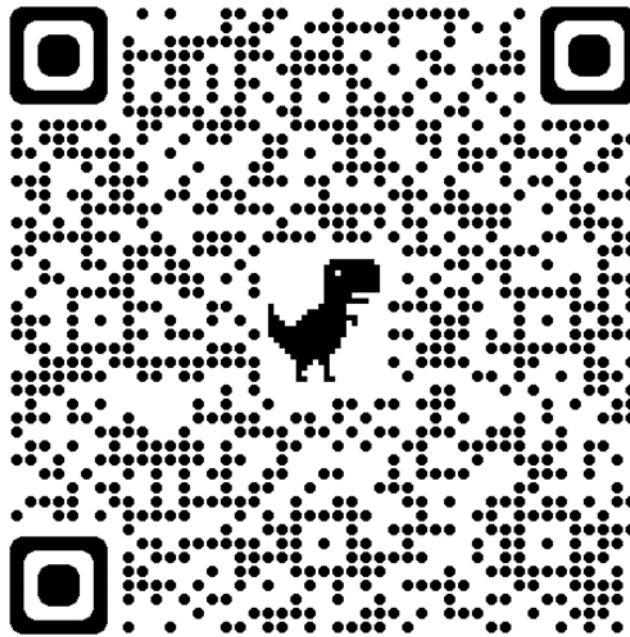
Показники за профілями копінг-стратегій методити Р. Лазаруса та
С. Фолкмана

N	Середнє шкал 3,4,5,7,8	Середнє шкал 1,2,6	N	Середнє 3,4,5,7,8	Середнє 1,2,6
1	11.2	12	26	10.8	8
2	14	10.33333333	27	9.4	11.66666667
3	9.8	11.66666667	28	9	5.333333333
4	11.2	15.66666667	29	13.8	13.33333333
5	13.4	14	30	9.4	5.333333333
6	10	7.666666667	31	10.8	7
7	11.4	13.33333333	32	10	12.33333333
8	10.8	11.66666667	33	15	12.66666667
9	15.2	18	34	10	8
10	12.4	13.33333333	35	10.8	10.66666667
11	8.8	9.333333333	36	10.8	9
12	7.2	6.666666667	37	13.6	8
13	11.8	9	38	14	8
14	10.8	10	39	12.6	11.33333333
15	13	12.33333333	40	13.2	16.66666667
16	12.4	9.666666667	41	14.6	8.666666667
17	7.8	3.666666667	42	13	10.66666667
18	6.4	6.333333333	43	14	13.33333333
19	14.8	16	44	8.6	8
20	8.6	12.66666667	45	12	12.33333333
21	10.4	10.33333333	46	11.2	11.33333333
22	15.2	13.33333333	47	11.2	11.66666667
23	13.2	12	48	11.6	13
24	14.6	11.33333333	49	10.2	10
25	12.6	16.33333333	50	12.4	13

Продовження таблиці В.2

N	Середнє шкал 3,4,5,7,8	Середнє шкал 1,2,6	N	Середнє 3,4,5,7,8	Середнє 1,2,6
51	11.8	12.33333333	56	11.2	13
52	11.4	12	57	9.6	8.666666667
53	11.4	5	58	15.2	12.666666667
54	10.4	10	59	10.2	13
55	6.4	5.666666667	60	11.2	10.666666667

Рисунок Б.1



QR-код посилання на результати анкетування

Додаток Г

«Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості»

(автори В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: оберіть “Так” - якщо Ви погоджуєтесь або “Ні” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмю сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Додаток Г

Опитувальник «Ауто- та гетероагресія» (автор Є.П. Ільїн)

ИНСТРУКЦИЯ: Сейчас я оглашу ряд положений, касающихся Вашего поведения. Если они соответствуют имеющейся у Вас тенденции реагировать именно так, рядом с номером зачитываемого положения поставьте знак «+», если нет - то знак «-».

Текст опросника

1. Я не могу удержаться от грубых слов в свой адрес, если допускаю оплошность в каком-нибудь важном для меня деле.
2. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
3. Когда у меня что-то не получается в совместной работе с другими, я прежде всего ругаю самого себя, а не партнеров.
4. От злости я часто посылаю проклятия своему обидчику.
5. При возникновении конфликта с другими людьми я чаще всего обвиняю себя.
6. Если кто-нибудь меня раздражает, я готов сказать все, что о нем думаю.
7. Я часто проклинаю себя за то, что сделал не то, что хотел.
8. Когда на меня кричат, я тоже начинаю кричать в ответ.
9. Иногда я выражаю досаду на себя каким-нибудь физическим действием (ударяю себя по бедру, по лбу и т. п.).
10. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
11. Если я совершаю поступок, который кажется мне недостойным, я долго корю себя, не стесняясь при этом в выражениях в свой адрес.
12. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
13. Если я делаю глупость, то ругаю себя последними словами.
14. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
15. Когда кто-то не отдает мне долг, я обвиняю прежде всего самого себя: так мне, дураку, и надо.

16. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
17. Поссорившись с кем-то, я никогда не обвиняю себя.
18. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
19. Даже если я злюсь на себя, я не прибегаю к сильным выражениям в свой адрес.
20. Как бы ни был я зол, я стараюсь не оскорблять других.

Додаток Д

Опитувальник «Способи долаючої поведінки, WSCQ» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С.Замишляєвої).

Данная методика направлена на выявление предпочитаемых Вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце, где 0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто.

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...

1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.
5. Критиковал и укорял себя.
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.
7. Надеялся на чудо.
8. Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет.
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.
10. Старался не показывать своих чувств.
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.
12. Спал больше обычного.
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.
16. Пытался забыть все это.
17. Обращался за помощью к специалистам.
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.

19. Извинялся или старался все загладить.
20. Составлял план действий.
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.
23. Набирался опыта в этой ситуации.
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.
26. Рисковал напропалую.
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.
28. Находил новую веру во что-то.
29. Вновь открывал для себя что-то важное.
30. Что-то менял так, что все улаживалось.
31. В целом избегал общения с людьми.
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.
38. Вымещал это на других людях.
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.
43. Находил пару других способов решения проблемы.
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.
45. Что-то менял в себе.
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.

47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.

48. Молился.

49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.

50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым восхищаюсь, и старался подражать ему.