

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« »

2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Золотар Євгенії Валеріївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у студентів
із різним рівнем антиципаційної спроможності»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Коляда Н. В

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

« »

2021 р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	10
1.1. Проблема вивчення копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в психологічній літературі.....	10
1.2. Антиципаційна спроможність в структурі копінг-поведінки особистості.....	21
1.3. Психологічні особливості юнацького віку.....	25
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ АНТИЦИПАЦІЙНОЇ СПРОМОЖНОСТІ	32
2.1. Організація, зміст та етапи проведення дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту в студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності.....	37
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АНТИЦИПАЦІЙНОЇ СПРОМОЖНОСТІ В СТРУКТУРІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	53
3.1. Основні підходи до розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки особистості.....	53
3.2. Програма розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку.....	62
3.3. Апробація програми розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку.....	64
Висновки до розділу 3.....	67

ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	76

Анотація

Бакалаврська робота присвячена вивченню проблеми взаємозв'язку копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та антиципаційної спроможності студентів. Було проаналізовано переважаючі копінг-стратегії студентів, механізми психологічного захисту та їх залежність від рівня антиципаційної спроможності. Було виявлено особливості копінг-поведінки, механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності. Визначено поняття копінг-стратегії, механізми психологічного захисту та антиципаційна спроможність та їх структурні компоненти. Підібрано методики для дослідження індивідуальних копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та рівня антиципаційної спроможності. Обґрунтовано використання соціально-психологічного тренінгу для розвитку продуктивних копінг-стратегій, підвищення рівня антиципаційної спроможності студентів закладів вищої освіти. Визначено найбільш ефективні психологічні напрямки для розвитку антиципаційної спроможності. Пояснено використання когнітивно-поведінкового напрямку та методів арт-терапії для розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку. Розроблено програму розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку методами арт-терапії та когнітивно-поведінкового напрямку. Проведено часткову апробацію створеної програми розвитку, описано особливості проведення занять в онлайн-режимі.

Ключові слова: «копінг», копінг-поведінка, копінг-стратегії, стрес, механізми психологічного захисту, антиципація, антиципаційна спроможність, когнітивний напрямок, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг.

Summary

The bachelor's thesis is devoted to the study of the interconnection between coping strategies, defense mechanisms and anticipatory ability of students. The prevailing coping strategies of students, defense mechanisms and their dependence on the level of anticipatory ability were analyzed. Peculiarities of coping behavior, defense mechanisms in students with different levels of anticipatory ability were revealed. The concepts of coping strategy, defense mechanisms and anticipatory ability and their structural components are defined.

Methods for research of individual coping strategies, defense mechanisms and level of anticipation ability are selected. The use of social and psychological training for the development of productive coping strategies, increasing the level of anticipatory capacity of students of higher education institutions is substantiated. The most effective psychological directions for the development of anticipatory ability have been identified. The use of cognitive-behavioral direction and methods of art therapy for the development of anticipatory ability in the structure of coping behavior of adolescents is explained.

The program of development of anticipatory ability in the structure of coping behavior of young people by methods of art therapy and cognitive-behavioral direction is developed. Partial approbation of the created development program is carried out, features of its carrying out in the online mode are described.

Key words: «coping», coping behavior, coping strategies, stress, defense mechanisms, anticipation, anticipatory ability, cognitive direction, art therapy, socio-psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження. З бурхливим розвитком інформаційних технологій, людство все більше і більше піддається впливу нової інформації, яка провокує виникнення стресових станів, з якими людина намагається впоратись. Проблема опанування людиною стресом у сучасному житті є актуальною як ніколи раніше. Психологічна стратегія та спосіб подолання складних життєвих ситуацій являють собою копінг-поведінку особистості, яка в свою чергу, пов'язана з механізмами психологічного захисту, що проявляються у несвідомому прагненні особистості зменшувати психологічну напругу у стресових ситуаціях.

Вивченню проблеми копінгу велику увагу приділяли такі відомі зарубіжні та вітчизняні дослідники, як С. Биков, Л. Дементій, П. Коста, Т. Крюкова, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, С. Нартова-Бочавер, Д. Паркер, Н. Сирота, С. Фолкман, Н. Хаан, В. Ялтонський та інші.

Дослідженням механізмів психологічного захисту починалось ще з З. Фрейда, А. Фройд, К. Хорні, надалі дослідженнями займались О. Кернберг, Н. Мак-Вільямс, К. Роджерс та інші. Серед російських дослідників варто виділити: Ф. Басін, Р. Грановська, Л. Гребеннікова, О. Ісаєва, О. Кружкова, Б. Карвасарський, Є. Романова та інші.

Психологічні ресурси особистості, а саме механізми психологічного захисту, які є неусвідомлюваними та копінг-стратегії, які людина обирає свідомо, є важливою частиною адаптації до складних ситуацій в її житті.

Психологічні захисти сприяють пристосуванню людини до стресової ситуації та зберігають людську психіку, оскільки під час знаходження в незвичній ситуації, в особистості відбувається зміна її сприйняття та оцінки цієї події, оскільки діє процес адаптації, а психологічні захисти, у свою чергу, відгороджують людину від стресу, тим самим, що намагаються підтримати її цілісну самосвідомість, зберегти емоційну стійкість.

У свою чергу, через погану адаптацію можуть формуватися невротичні розлади, тому є важливим досліджувати саме з того, що передує та заважає появі цих розладів.

Поняття антиципації в структурі копінг-поведінки особистості є однією з важливих частин в психологічних процесах адаптації та поведінки особистості.

Здатність людини передбачати ситуацію, прогнозувати подальші дії та результати щодо усунення стресової ситуації дозволяє уникнути негативних наслідків, які, в першу чергу, позначаються на психіці особистості.

Вважається, що саме юнацький вік є сензитивним для розвитку антиципаційної спроможності, оскільки саме період студентства визначається високими показниками освітнього рівня, мотивації та активної культурної діяльності, тому дослідження антиципаційної спроможності дозволить нам зрозуміти, наскільки даний феномен є вираженим у осіб юнацького віку.

Саме копінг-стратегії взаємопов'язані з антиципаційною спроможністю, яка, в свою чергу, відображає процес успішної адаптації до стресових ситуацій, формується досвід, на основі якого людина й прогнозує майбутні ситуації, а отже й формує стратегії поведінки.

Мета дослідження: визначення копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності.

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка особистості.

Предмет дослідження: копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності.

Згідно мети наукової роботи були сформульовані наступні **завдання:**

1. Проаналізувати та теоретично обґрунтувати стан наукової розробленості проблеми;

2. Провести діагностичне дослідження щодо визначення копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та антиципаційної спроможності;

3. Виявити взаємозв'язок між копінг-стратегіями, механізмами психологічного захисту та показниками антиципаційної спроможності студентів;

4. Розробити програму розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку.

Гіпотеза: Регресія, як один із механізмів психологічного захисту, обумовлює використання непродуктивних копінг-стратегій, що приводить до зниження антиципаційної спроможності здобувачів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених перед нами завдань у роботі були використані теоретичні, емпіричні та методи кількісної обробки даних.

До теоретичних методів належать: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення, завдяки яким вдалось узагальнити теоретичні та практичні дані з проблеми дослідження, визначити стан розробленості проблеми дослідження, а також чітко класифікувати літературні джерела.

У діагностичному дослідженні були використані такі методики:

1. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Х. Келлерман, Х. Конте, Р. Плутчік);
2. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегії Е. Хайма;
3. Методика «Здатність до прогнозування» Л. Регуш.

Одержані під час дослідження дані оброблялися методами математичної статистики: середнє значення, стандартне відхилення, дисперсійний, факторний та кластерний аналізи.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що нам вдалось уточнити поняття копінг-поведінки або поведінка з опанування, поглиблено значущість копінгу в антиципаційній спроможності студентів, поглиблено

уявлення про копінг-стратегії, антиципаційну спроможність, адаптовано психодіагностичний інструментарій, методики арт-терапії та когнітивно-поведінкового напрямку для дослідження антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки студентів.

Практична значущість дослідження полягає в розробці програми розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку, яку можна використовувати в роботі психологів закладів вищої освіти задля розвитку у студентів прогнозуючих, адаптаційних можливостей в структурі копінг-поведінки.

Апробація. Було проведено 5 онлайн-занять зі студентами першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету, відповідно до розробленої нами програми розвитку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (43) та додатків (3). Основний текст викладений на 75 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить 11 таблиць та 2 діаграми.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Проблема вивчення копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в психологічній літературі

Теорія розвитку копінг-поведінки особистості виникла в другій половині ХХ ст. у зарубіжній психології. Великий внесок у вивчення проблеми копінг-поведінки внесли такі видатні психологи, як Р. Лазарус [37], Л. Мерфі, Р. Моос, С. Фолкман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та інші.

Під терміном «копінг» розуміється прагнення до вирішення проблем, які вживаються індивідом, якщо вимоги проблемної ситуації чинять великий тиск на особистість (незважаючи на те, чи пов'язана вона зі значною проблемою, чи, навпаки, спрямована на успіх), оскільки всі ці вимоги впливають на активізацію адаптивних можливостей. Копінг також виконує стабілізаційну функцію, яка допомагає людині підтримати її адаптацію під час впливу на неї стресору [37].

Термін «копінг» був описаний, як стратегія опанування стресом та його складовими (тривога, тощо). Під час копінг-процесу відбувається безперервна зміна спроб у когнітивній та поведінковій сферах особистості впоратися з зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються людиною як ті, що перевищують її власні ресурси в боротьбі зі стресом [35].

Одним з перших термін «coping» почала використовувати саме Л. Мерфі, коли займалась дослідженням способів подолання дітьми вимог, які надаються кризами розвитку. До них відносились активні зусилля особистості, які спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою [12].

У вітчизняній літературі термін «копінг-поведінка» перекладається як «адаптивна поведінка з опанування», «психологічне подолання» або «долаюча поведінка».

Копінг-поведінка (поведінка з опанування) – це форма поведінки, яка показує готовність особистості розв'язувати життєві проблеми, пристосування, приймання обставин, які складаються в житті людини та зображує сформоване вміння долати стрес за допомогою певних засобів.

Проблемою вивчення копінгу на початку 90-х років ХХ ст. займалися російські дослідники: Л. Анциферова, А. Брушлинський, Т. Крюкова, О. Подобіна, М. Сапоровська, С. Рубінштейн, С. Хазова та інші.

Вони розглядали феномен «копінгу» саме в концепції стресу та перекладали з англійської як «психологічне подолання», або «адаптивна поведінка з оволодіння». Більш активне вивчення копінгу почалось на початку ХХІ століття, коли декілька дослідників Костромського державного університету ім. Некрасова зайнялись адаптацією декількох зарубіжних методик діагностики копінг-поведінки. Їм вдалося глибше розкрити сутність та закономірності копінгу, зазначали власне розуміння копінг-поведінки. Вітчизняні психологи розглядали копінг-поведінку з позиції ресурсів, особистісного розвитку, адаптації людини.

Серед українських дослідників цій проблематиці відведено місце у роботах: Т. Зайчикової, С. Максименка, Т. Ткачука, В. Чернобровкіна та ін.

Адаптивна поведінка з оволодіння – це поведінка, яке допомагає людині впоратися зі стресом завдяки усвідомленим діям, особистісним особливостям і самої ситуації. Ця поведінка є спрямованою на активну взаємодію людини з ситуацією, яка виникла та в результаті чого вона здатна змінити ситуацію, або ж, навпаки, пристосуватися до неї [7].

Поняття «стрес» відіграє ключову роль в копінг-поведінці особистості. Саме після того, як Г. Сельє висловив власну гіпотезу щодо адаптаційного синдрому, який є сукупністю реакцій захисту та пристосування організму до

стресу, яку згодом сформував у концепцію стресу, завдяки розробці якої значна кількість досліджуваних долаючої поведінки почала розглядатись у тісному зв'язку зі стресом. В його розумінні біологічний стрес являє собою неспецифічну реакцію людського тіла на всі спрямовані на нього впливи.

Стрес є певною загрозою, шкодою, яка завдає організму «удари» у відповідь на життєвий досвід. За цих умов, причиною цієї завданої шкоди є саме реакція людського організму на події, а не безпосередньо події (так звані стресори).

Г. Сельє було виділено декілька стадій адаптаційного синдрому:

- 1) Реакція тривоги;
- 2) Стадія резистентності (опору);
- 3) Стадія виснаження [34].

Реакція тривоги є так званою безпосередньою реакцією на вплив зовні.

На думку Г. Сельє, тривога не може тривати у людини постійно, тому якщо організм стикається з дуже сильним стресором, він одразу гине, але якщо справляється з ним, то переходить на стадію резистентності. На стадії резистентності відбувається максимально дієва адаптація, організм продовжує своє існування, всупереч стресору, однак адаптаційні запаси людини ніяк не можуть бути необмеженими, тому відбувається перехід до стадії виснаження.

На наступній стадії, відбувається порушення адаптаційної системи організму, однак все ще продовжують з'являтися сигнали, які говорять саме про так звану незбалансованість стресогенних вимог середовища і відповіді організму на вимоги. В цій ситуації людський організм вже ніяк не може впоратися за допомогою власних ресурсів, тому потребує допомоги в усуненні стресора, який заважає нормально функціонувати та виснажує людину.

Надалі модель стресу за Г. Сельє почала змінюватись саме завдяки Р. Лазарусу. В його розумінні копінг є центром стресу, який працює як фактор, який стабілізує та має здатність надавати допомогу в підтримці особистістю її психосоціальної адаптації під час впливу стресору.

На основі моделі копінгу була сформульована когнітивна теорія стресу. Згідно з цією теорією адаптація до стресу визначається виникаючими емоціями. Виникнення стресу відбувається, коли людина вважає, що саме обставини, які склалися, надають дуже високі імперативи, які вона не здатна прийняти, виконати через брак ресурсів, тим самим ці вимоги заважають насолоджуватись благополуччям. З цим пов'язано декілька когнітивних оцінок.

По-перше, відбувається суб'єктивна оцінка ступеня небезпеки, тобто чи є можливість щось втратити чи придбати, саме завдяки цьому відбувається послаблення чи підсилення значущості виникаючої події. Наприклад, людина задається питаннями: «Як це може стосуватися мене? Що це значить особисто для мене?». Відбувається оцінка щодо характеру ситуації, людиною сприймається стрес і це тягне за собою появу різних емоцій (страху, надії).

По-друге, діє вторинна оцінка – людина безпосередньо оцінює наявність власних ресурсів, за допомогою яких вона зможе подолати виникаючу небезпеку чи отримати вигоду, тобто формує певний механізм копінгу щодо подолання стресу, задає собі питання : «А що особисто я можу зробити в цій ситуації?», «Що я маю з того, що зможе мені допомогти з цим впоратись?». При вторинній оцінці у людини включаються її власні цінності, погляди, установки.

Дані стадії оцінки впливають на інтенсивність людських реакцій, при цьому може змінюватись якість подальших реакцій на нові виникаючі стресори та на форму прояву стресу [43]. Переоцінка відбувається за рахунок співставлення 1 та 2 когнітивних оцінок, що надалі може призвести до того, що людина почне повторно розглядати весь спектр своїх можливостей, тобто робити первинну оцінку, таким чином переоцінювати власні можливості, змінювати свою вторинну оцінку.

Тобто структура копінг-процесу формується з:

- 1) Сприйняття так званого стресору;

- 2) Когнітивна оцінка;
- 3) Вироблення певних стратегій подолання стресу;
- 4) Оцінка результату власних дій.

Окрім когнітивного процесу оцінки, процес подолання («coping») є також важливим в аналізі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Подолання є процесом прикладання людиною когнітивних, емоційних, поведінкових зусиль для того, щоб задовольнити вимоги, які надходять ззовні та зсередини. Копінг починає діяти, коли перед людиною стає важке завдання, яке потребує нових витрат її ресурсів, а не використання рядових реакцій чи звичайного пристосування [25].

Р. Лазарус виділив 2 загальних стилів реагування на стрес:

- 1) Проблемно-орієнтований стиль є спрямованим на раціональний аналіз ситуації, тобто людина виробляє та дотримується виконання плану щодо вирішення проблемної ситуації, може звертатися до інших за допомогою, шукати додаткові джерела інформації, які допоможуть розв'язати проблему;

- 2) Суб'єктивно-орієнтований (емоційно-орієнтований стиль) – це емоційне реагування на проблемну ситуацію, при цьому людина не вживає дій щодо вирішення проблеми, а навпаки може намагатися взагалі не думати про неї, компенсувати виникаючі негативні емоції за допомогою компульсивного переїдання, вживання алкоголю, сигарет і т. п.

Копінг, який є спрямованим на емоції, виявляється в поведінкових, емоційних та когнітивних зусиллях, за допомогою яких людина намагається зменшити власну емоційну напругу. Можна вважати, що ці два стилі копіngu діють в більшості проблемних ситуацій, але співвідношення цих стилів залежить тільки від особистості, від того, як вона оцінює стресову ситуацію і саме оцінка людиною того, що з нею відбувається буде залежати від характеру емоцій, які відчуваються особистістю при зіткненні з проблемами та впливати на подальший розвиток людства.

Феномен копінг-стратегій розглядався через оцінку адаптивної поведінки, яка є спрямованою саме на адаптацію, пристосування людиною до потреб ситуації. Даний підхід надає певну продуктивність копінг-поведінці, оскільки розглядається з позиції активної адаптації людини до ситуації, а не пристосування. Об'єктивна стресова ситуація перетворюється на суб'єктивну, оскільки поведінка обумовлюється суб'єктивним сприйняттям та розумінням людини.

Копінг-стратегії являють собою свідомі когнітивні, поведінкові дії (почуття, думки, безпосередньо дії), які виявляють реагування людини на виникаючий стрес.

Використання людиною копінг-стратегій є необхідним під час перебування в стресових ситуаціях, саме вони дозволяють особистості знизити рівень тривоги, напруги та сила цих відчуттів може бути обумовлена суб'єктивними, особистісними факторами чи реальною ситуацією. Суб'єктивний фактор – це особистісні риси людини, які залежать від виникаючого дискомфорту в психіці людини. Особистісні реакції людиною на психологічний дискомфорт можуть не завжди усвідомлюватися, оскільки засновані на певних розбіжностях темпераменту особистості й тому, що мають вже достатній досвід повторювань, можуть зникати від свідомого контролю людиною.

Взагалі, однакова ситуація кожною людиною сприймається по-різному, адже всі мають власні особливості, починаючи від темпераменту, характеру та закінчуючи самооцінкою, тому саме від цього залежить інтенсивність психологічного потрясіння [22].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділили такі основні копінг-стратегії.

1. Планування подальшого вирішення проблеми. Людина аналізує ситуацію, що склалася, використовує свій власний минулий досвід в спробах знайти шляхи розв'язання проблеми, зосереджується на проблемі.

2. Конфронтація. У людини стає помітна емоційна вибуховість, вона всіма силами намагається показати свої негативні емоції, проявляє високу ступінь упертості, може не звертати уваги на думки і почуття оточуючих, тим самим йти до своєї мети не дивлячись ні на що, виявляти явне бажання конфліктувати, при цьому чітко відстоювати власну думку, адже для неї вона є вірною. Людина виявляє здатність непослідовно та необдуманно діяти, щоб хоч якось вплинути на ситуацію.

3. Прийняття відповідальності. Людина, проаналізувавши всю ситуацію, починає визнавати той факт, що вона також посприяла цій ситуації, «відіграла» власну роль у виникненні проблеми. Вона відчуває себе пригнічено, мучиться з почуттям провини. Вся її увага сконцентрована на думках про те, як же вона неправильно вчинила, але ніяк не на прийнятті будь-яких дій щодо вирішення проблеми.

4. Самоконтроль. Підвищена розумова діяльність. Докладання людиною власних зусиль для того, щоб стримувати, регулювати свої дії та емоції, пригнічує їх. Прагне зберігати контроль над ситуацією, намагається продумувати свої дії заздалегідь.

5. Пошук підтримки з боку оточуючих. Людина спрямовує свої сили на пошук допомоги в людей, покладає на них частину розв'язання проблеми, шукає співчуття, захисту з боку інших, відчуває деяку стурбованість щодо ситуації, тому намагається заглушити її за допомогою постійного обговорення проблеми з іншими.

6. Позитивна переоцінка. Особистість аналізує ситуацію та намагається знайти позитивні сторони в проблемі, робить висновки з ситуації. При цьому людина спрямовує свої сили на переосмислення власних дій, думок, цінностей.

7. Втеча-уникнення. Безпосередня втеча від проблеми, відмова діяти задля розв'язання проблеми. Схильність знімати виникаюче напруження за допомогою алкоголю, наркотиків і т. п. Людина сподівається на позитивне

вирішення ситуації без її втручання, проте все одно відчуває напруженість, незрозумілий стан, який не може сама проаналізувати та зрозуміти.

8. Дистанціювання. Зменшення значущості ситуації і спроба від неї відділитися, віддається перевага більш важливим, актуальним для людини видам діяльності. Прагне емоційно відокремитись від стресової ситуації, для неї не характерні зміни настрою та постійні переживання з приводу ситуації, свідомо намагається придушити ці переживання, відокремитись від них [17].

Вперше термін «захист» з'явився в працях З. Фрейда, яке використовувалось саме для опису технік боротьби «Я» проти думок, уявлень, які є неприємними для свідомості уявленнями та можуть призвести до неврозу. На думку З. Фрейда, захист має на меті послабити інтрапсихічний конфлікт, який обумовлюється виникаючим протиріччям між потягами (драйвами) несвідомого та інтеріоризованими вимогами, що надходять з навколишнього середовища, які виникають у людини під час соціальної взаємодії [42].

Як зазначалось з самого початку розвитку цього феномену, механізми захисту є вродженою здатністю кожної людини вирішувати конфлікти між свідомим та несвідомим, і, власне, кожна людина має свій власний, індивідуальний набір механізмів захисту.

Можна сказати, що захисні механізми особистості являють собою несвідому діяльність людського «Я», яке починає діяти в моменти активності афектів «Воно» та «Над-Я», через так званий конфлікт виникає тривога, мета «Я» полягає в збереженні відокремленості людини завдяки використанню механізмів психологічного захисту.

А. Фрейд була запропонована концепція «Я» та його захисних механізмів. Саме ці захисні механізми засновуються на індивідуальності кожного «Я» та є важко організованими моделями несвідомої поведінки людини, які діють спонтанно та спрямовуються на те, щоб уникнути та

позбутися афектів, станів, переживань, оскільки вони для людини є небажаними, негативними.

Розглядаючи концепцію «Я» та захисних механізмів з позиції психодинамічної психотерапії, важливо зазначити, що на основі цієї концепції формується певна система механізмів, кожен з яких засновується на певній психологічній спрямованості, особливій психологічній організації.

1. Захист від інстинкту, який виявляється в опорі «Я» та «Воно». «Я» чинить опір, стає активним, оскільки намагається протидіяти вторгненню «Воно». Для психотерапевта є важливим зламати так званий збудований бар'єр між «Я» та «Воно», полегшити входження в свідомість мимовільному виникненню думок, оскільки захисні дії «Я» направляють усі сили, щоб активно боротися з ситуацією аналізу.

2. Захист від афекту. Наше «Я» зазвичай захищається від афектів, які пов'язані з інстинктивними імпульсами (агресія, сексуальні потяги). Афекти, які ми часто відчуваємо, наприклад, ревність, любов, гнів – всі вони провокують вивільнення інстинктивних імпульсів, тобто відбувається конфлікт між афектами та людськими інстинктами. Тому «Я» намагається оволодіти цими станами і саме завдяки діям «Я» ці афекти переживають так зване перевтілення, перетворення.

3. Явище постійного захисту. Такий захисний механізм говорить про те, що людина, яка є напруженою, яка поводить себе іронічно чи скуто, має постійну посмішку, всі ці аспекти є результатом залишків механізмів психологічного захисту, які діяли у минулому та відокремились від тих стресових ситуацій та перетворились в стійкі риси характеру.

4. Формування симптому відбувається, коли на постійній основі використовується певний механізм захисту з певною інстинктивною вимогою [33].

Поняття захисту можна описати в вигляді такої схеми:

1) Предмет захисту, тобто що саме захищається. В психологічній літературі предметом захисту може виступати внутрішні параметри, якості людини: впевненість, самооцінка, власні думки особистості щодо себе і також її бажання, думки, вміння, стилі реагування, поведінка. І, звісно ж, всі ці прояви мають на увазі єдине «Я» особистості, яке й намагається захистити себе;

2) Загроза (від чого захищається предмет?). Зовнішній фактор, який сприяє руйнуванню цілісності предмету захисту. До загрозливих факторів можна віднести як внутрішні: тривогу, яка виникає в людині під час дії певного стимулу чи при відчутті внутрішньої нестабільності, конфлікту, незадоволенням потреби, так і зовнішні: дія певного людини, групи людей і т. п.;

3) Шкода, збитки. Вплив на предмет, який призводить до певних порушень, руйнування цілісності предмету захисту. Тут все залежить від того, що саме виступає предметом захисту. Може бути невиконання обіцянок, які людина обіцяла собі, самооцінка, впевненість у собі та т. п. Всі ці параметри наносять шкоду, тим самим руйнуючи структуру психіки;

4) Засоби захисту, які безпосередньо знаходяться в залежності від можливостей предмету захисту, так і від параметрів фактору, ситуації, що загрожує [9].

Н. Мак-Вільямс поділяла механізми психологічного захисту на первинні та вторинні. Первинні вважаються незрілими та пов'язані з межею між «Я» особистості та зовнішнім середовищем. З одного боку, ці захисти захищають, тобто виконують свою головну мету, але при цьому погіршують функціонування людини у суспільстві (наприклад, примітивна ізоляція, заперечення, розщеплення Его, дисоціація і т.п.). Вторинні захисти є більш зрілими та спрямовані на роботу між «Я», «Над Я» та «Воно» чи між частинами «Его», одна з яких спостерігає, а інша відчуває (чуттєве Его) (наприклад, механізм репресії, інтелектуалізації, раціоналізації). Частина, що

спостерігає – відповідає за раціональну та свідому частину психіки людини. «Чуттєве Его» – за почуття та емоції. Завдяки вторинним захистам відбувається трансформація одного параметру: це може бути поведінка, почуття, відчуття, чи навпаки одразу ж декількох [18].

Поняття психологічного захисту дуже часто порівнюють з копінг-поведінкою особистості, однак між ними існують значні розбіжності, а саме те, що копінг-поведінку людина використовує свідомо, в залежності від ситуації вона здатна змінюватись, а механізми психологічного захисту є несвідомими, вони діють в моменті, підключаються несвідомо з метою зниження у людини негативних емоцій, тривожного стану, тобто виникаючого психологічного дискомфорту. У свою чергу, копінг-механізми спрямовані саме на активне виконання дій щодо вирішення ситуації, її зміну та на задоволення виникаючих потреб особистості, натомість, механізми психологічного захисту не вирішують проблемну ситуацію і часто навіть поглиблюють її.

Р. Лазарус розглядав захисні механізми з позиції інтрапсихічних форм подолання стресу, які направлені на врегулювання у людини її емоційного стану, напруженості до змінення ситуації. Ним була створена класифікація захисних механізмів та копінг-механізмів за такими аспектами:

- Часова спрямованість. На відміну від копінг-механізмів, механізми захисту, зазвичай, не є направленими на майбутнє, вони спрямовуються на те, щоб вирішити актуальну ситуацію, яка відбувається в момент «зараз».
- Інструментальна спрямованість. Захист спрямовується тільки на задоволення власних інтересів.
- Функціонально-цільова значущість. Функція врегулювання в людині її емоційного стану. Копінг-механізми (механізми з оволодіння) направлені на врегулювання відносин між людиною та оточуючим середовищем.

- Модальність регуляції. Можуть бути направлені на пошук інформації, дію чи, навпаки, бездіяльність [24].

Отже, копінг-механізми є більш гнучкими, але водночас потребують значно більше енергії та когнітивних, поведінкових та емоційних зусиль. Механізми психологічного захисту ніяк не вирішують проблему, оскільки спрямовані саме на зменшення рівня стресу, тривоги, емоційного напруження, які відчуває людина під тиском стресору.

Прогностична здатність людини в структурі копінг-поведінки являє собою властивість особистості, яка полягає в прогнозуючому відображенні дійсності та може проявлятися в різних копінг-стратегіях.

У наступному підрозділі ми представимо теоретичне дослідження антиципаційної спроможності та її наявності в структурі копінг-поведінки.

1.2. Антиципаційна спроможність в структурі копінг-поведінки особистості

На нашу думку, антиципаційна спроможність є дуже важливою для особистості, оскільки вона дозволяє людині уявляти можливі способи вирішення проблеми, прогнозувати можливі наслідки прийнятих рішень та зважити правильність власного вибору у певних ситуаціях, що надалі не призведе до появи стресу.

Поняття антиципації в психологію було вперше введено В. Вундтом, який вважав, що процес антиципації є здатністю людини уявляти результат власних дій до їх здійснення [36].

У психологічній літературі, антиципація являє собою «екстраполяцію», «прогнозування», «інтуїцію», «передбачення». Дані феномени антиципації відображають її форми прояву, або її рівні [3].

Антиципація представляє собою здатність людини діяти, приймаючи рішення з часово-просторовим передбачуванням майбутніх, очікуваних життєвих подій [15].

Антиципаційна спроможність – здатність передбачати події, хід подій, прогнозувати, як саме будуть розвиватися події з часово-просторовим передбачуванням [19].

Наявність антиципації в копінг-поведінці є властивістю суб'єкта у випереджувальному відображенні дійсності, яке ґрунтується на певних рівнях і може проявлятися в копінг-стратегіях особистості.

Для антиципації характерна наявність рівнів і саме це дозволяє їй неоднаково проявляти себе у поведінці.

Виділяють 3 рівні антиципації в копінг-поведінці:

1) Раціональний. Даний рівень антиципації пов'язують з вирішенням проблемних завдань. Відбувається рефлексія теперішнього та минулого набутого досвіду людини та на основі цього планується розв'язання проблеми, переоцінюються власні прикладені сили щодо вирішення проблеми. Розуміється той факт, що ці події мають часовий характер;

2) Конативний. Цей рівень пов'язаний з емоційно-вольовою частиною психіки. Людина у своїй поведінці виявляє намір, який закріплюється бажанням та спробою діяти;

3) Сугестивний. Пов'язаний з умовним рефлексом та почуттям небезпеки, яке нав'язується навколишнім середовищем за допомогою неусвідомлюваних стимулів. На даному рівні антиципація може виступати з позиції неусвідомлюваної віри в прикмети, «сигнали», що надходять ззовні, а також як здатність особистості піддаватися гіпнозу [2].

На нашу думку, у вивченні проблеми копінг-поведінки важливим є звернути увагу на модель випереджаючого оволодіння, яке орієнтується на майбутнє, так званий проактивний копінг, яке може розвиватися в напрямку

прогнозування, застереження щодо впливу подій, які мають потенційну загрозу стати стресорами.

Т. Вілс та С. Шифман запропонували поділити поведінку з оволодіння на антиципаційну та відновлюючу. Антиципаційний копінг є спрямованим на прогнозуючу, передбачувану відповідь на стресор, індивід очікує цю стресову ситуацію та намагається безпосередньо управляти подіями, які можуть відбутись. Відновлюючий копінг є механізмом, який допомагає людині знову прийти в норму після стресових ситуацій. Саме розділення копінгу на антиципаційний та відновлюючий посприяло розвитку теорії проактивного копінгу.

Випереджальний, проактивний копінг (оволодіння) має структуру процесів, завдяки яким суб'єкт передбачує наявність допустимого стресору і діє попереджуючи, щоб уникнути вплив стресової ситуації [40].

Виділяються такі компоненти випереджального оволодіння:

- 1) Накопичення різноманітних ресурсів, які використовуються в майбутньому щодо попередження впливу стресору;
- 2) Свідоме розуміння існування можливих стресорів;
- 3) Оцінка цих можливих стресорів;
- 4) Підготовчі спроби оволодіння ситуацією;
- 5) Аналіз та висновки щодо використаних спроб [41].

Н. Толстошеїна у своїй роботі виділяє наступні форми вибору і регуляції майбутньої діяльності:

- 1) Реактивний копінг (реагуюче оволодіння), яке вказує на пережиту раніше ситуацію, яка завдала шкоди;
- 2) Проактивний копінг – виявляється в оволодінні ситуаціями, які будуть у подальшому. Даний копінг акцентує увагу на важливості накопичування ресурсів, які дозволять досягати власних цілей, вони

стимулюють особистість до розвитку. Під час проактивного копінгу людина не реагує на ситуації загрози, які чекають її попереду, а навпаки намагається покращувати умови середовища, в яких перебуває;

3) Антиципаційний копінг – процес дії, використання спроб оволодіти стресовими ситуаціями, які чекають попереду;

4) Превентивний копінг – оволодіння передбачуваною ситуацією загрози та її впливів, яка може наступити у віддаленому майбутньому [36].

Для успішного здійснення копінг-поведінки необхідно, щоб суб'єкт дотримувався таких вимог: усвідомлював масштаби труднощів вирішення проблемної ситуації; розумів, які існують способи, як саме треба справлятися з проблемою; вмів своєчасно використовувати ці способи вирішення.

Взагалі, повертаючись до розуміння копінг-поведінки, важливо зазначити той факт, що все залежить від самої особистості, від її власної суб'єктивної оцінки проблемної ситуації, а отже копінг-стратегії є динамічною структурою боротьби зі стресом, а ефективним копінгом є так званий набір цих стратегій, які використовуються людиною свідомо для підтримки якості свого життя.

Аналізуючи цю інформацію, можна припустити, що поведінка з оволодіння є вже кінцевою частиною в ланцюзі реакцій на стресові ситуації:

- 1) стимул, який є стресором, так званою стресовою ситуацією;
- 2) стресова реакція суб'єкта;
- 3) психологічний захист;
- 4) копінг-поведінка.

Однак, цим ідеальним показником копінг-поведінки є така структура:

- 1) сигнали, які виступають провісниками стресової ситуації;
- 2) антиципація;
- 3) передбачувана реакція;
- 4) стимул-стресор;
- 5) відсутність стресової реакції;

б) адаптивна поведінка.

Тобто, за даними структурами можна побачити, яку роль відіграє антиципаційна спроможність особистості, вона прогнозує стресову ситуацію та відповідає на стимул адаптивною реакцією до того, як наступить стресова ситуація, яка може травматично позначитись на людині [26].

Отже, розглянувши теоретичні підходи вивчення проблематики антиципації, важливо виділити, що без антиципації взагалі неможливо формувати цілі власної діяльності, а також створювати плани послідовних дій, задач, оскільки даний процес охоплює усі елементи людської діяльності.

1.3. Психологічні особливості юнацького віку

У 1960-х роках, під керівництвом психолога Б. Ананьєва, юнацький вік був виділений як окрема соціально-психологічна категорія. До цього значна увага приділялась дослідженням проблем психологічного розвитку саме дитини.

Юнацький вік розглядався з позиції завершення процесів розвитку особистості та вважався за найбільш критичний вік. Вікову категорію юнацтва співвідносять саме з етапами розвитку вже дорослої, зрілої людини, тобто даний віковий період являє собою фазу переходу людини від дозрівання до зрілості [29].

На даний момент, так і не визначені однозначні часові межі юнацького віку, існує безліч точок зору, які враховують різні критерії: значущість географічних, традиційних, гендерних, соціокультурних факторів, тому постійно відбувається звуження чи збільшення часових меж юнацького віку.

Юнацтво є періодом життя після отроцтва до дорослості, умовно від 15-16 до 21-25 років [23].

У період юнацького віку у особистості відбуваються такі зміни: завершується стадія дозрівання, як фізичного, так і статевого, досягається

високий рівня інтелектуального розвитку, чітко формується власний світогляд, самосвідомість, цілісний Я-образ власної особистості, людина занурена в процес самовизначення та становлення себе в професії та житті.

Різко зростає цінність дружби та формується чітке уявлення про почуття любові, воно приймає значно серйозніше значення в житті, відбувається осмислене спрямування власних поглядів у майбутнє, що вказує на перехід до нового етапу – дорослості. Самооцінка юнака формується шляхом порівняння між собою ідеального образу «Я» (власні уявлення людини про ідеал, до якого він прагне, яким він хоче бути, тобто якими якостями хоче володіти) та реального. Однак уявлення про ідеальне «Я» можуть бути помилковими та при цьому реальне «Я» ще повністю не оцінено особистістю і саме ця суперечність може проявитися в формуванні у юнака неадекватної самооцінки.

Існує відмінність між поглядами представників різних психологічних концепцій та трактуванням вікового періоду юнацтва.

Представники біогенетичного підходу розглядали юнацтво як найвищий період розвитку здібностей та покладали в основу біологічні процеси росту, які детермінують всі інші процеси розвитку, які є вторинними.

У соціологічних теоріях період юнацтва представлений як певний етап соціалізації особистості. Людина дорослішає, відбувається перехід від так званого залежного дитинства до самостійної діяльності, яке обумовлюється суспільством.

Психоаналітичні теорії характеризують юнацтво певним етапом психосексуального розвитку. У особистості відбувається боротьба між частинами психіки «Я» та «Воно», оскільки не збігаються уявлення щодо різних ситуацій цих двох частин, що призводить до збільшення конфліктних ситуацій, але поступово конфлікт долається.

Психологічні теорії більшу частину своєї уваги спрямовують на особистість, її самосвідомість, внутрішній світ та на її особистісний вклад в ці процеси [39].

Формування самосвідомості пов'язано з формуванням цілісного уявлення особистості про самого себе, оцінкою власної зовнішності та всіх моральних, вольових та розумових якостей, усвідомлення власних переваг та недоліків, на підставі чого з'являються можливості самовдосконалення.

Світогляд формується як ціла система усіх поглядів, переконань та набутих знань, котра посилається на отриману раніше суму знань та здатність до абстрактно-теоретичного мислення.

Знов відбувається процес прагнення осмислити все навколишнє під призмою критичності, самоствердитись. Особистість юнацького віку поводить себе так, нібито весь світ повинен підкорятися тільки її теоріям, а не навколишній дійсності [38].

Новоутворенням цього віку є самовизначення, власне усвідомлення себе, як цілісної та багатогранної особистості, в якій з'являються життєві плани, вона знаходиться на старті знаходження себе, власної майбутньої діяльності. Визначається її роль в системі відносин, повністю формуються власні переконання, погляди, принципи, чітко аналізується інформації, що надходить ззовні.

Провідною діяльністю в юнацькому віці стає навчально-професійна і професійне самовизначення. Самовизначення в професії відбувається завдяки вже сформованим життєвим цінностям. Представники юнацького віку аналізують особистісну вигоду у виборі певного професійного спрямування, тобто, чи зможе професія надати те, в чому вони потребують (знання, емоції, матеріальний прибуток, відчуття знаходження на своєму місці й т. п.) [7].

Антиципаційна спроможність особистості набуває особливого значення в юнацькому віці тому, що особистість спрямовується на вибір власного майбутнього, своєї професії та й в цілому намагається самовизначитись у всіх сферах свого життя.

Пошук самовизначення особистістю юнацького віку розглядається як пошук особистісної ідентичності. За теорією ідентичності Е. Еріксона, для

юнацького віку характерна криза ідентичності, яка засновується на самовизначенні, власних виборах юнака. Пройшовши цю кризу, формується сукупність важливих для особистості принципів, цінностей, які дозволяють їй досягати поставлених перед собою цілей, але якщо представнику юнацького віку не вдається впоратись з цим завданнями, тоді формується «дифузійна ідентичність», яка виявляється в конфлікті між декількома важливими ролями, оскільки вони засновані на протилежних системах цінностей, тобто відбувається неузгодженість між внутрішніми та зовнішніми вимогами особистості. Саме ця дифузійна, неадекватна ідентичність надалі може виявлятися в таких діях:

- 1) Уникнення близьких міжособистісних відносин з іншими людьми;
- 2) Наявність страху дорослішання, нездатність сприймати будь-які зміни в житті та формувати життєві плани;
- 3) Обрання та наслідування негативним образам; відмова від самовизначення;
- 4) Невміння направляти власні внутрішні ресурси у вірний напрямок та концентруватись на головній діяльності [6].

Взагалі, відносини з батьками відіграють велику роль у становленні юнака як особистості, у формуванні його соціалізації, адже дитина споглядає за ними, переймає на себе їх поведінку у певних ситуаціях, їх емоції, деякі навіть несвідомо. Коли дитина підрастає та знаходиться на межі зрілості, вона потребує емансипації, автономії від батьків, щоб самої мати можливість приймати рішення і почувати себе вільною та дорослою, однак у юнака знову з'являється бажання більше часу приділяти батькам (після підліткового періоду), разом обмірковувати плани на майбутнє та бачити рідних не тільки в ролі батьків, а ще й в ролі друзів.

Існують такі види автономії від батьків:

- 1) Поведінкова автономія, яка спрямовується на отримання свободи, щоб діяти самостійно, без порад та вимог батьків;

- 2) Емоційна автономія виявляється в потребі мати власні прихильності;
- 3) Моральна автономія. Право мати власні погляди, думки на життєві ситуації [8].

Одну з найголовніших ролей в особистісному розвитку кожного юнака та дівчини відіграють відносини з однолітками. У них існує велика потреба в інтегруванні різноманітних проявів власного «Я», тому для неї особливу цінність набуває дружба, яка супроводжується посилення її стійкості. Дружні відносини в юнацькому віці надають певні зразки для самоідентифікації, самосвідомості. Вони обумовлюються потребою в інтимності, однак почуття кохання характеризується глибшою інтимністю, ніж дружба, оскільки містить потребу в фізіологічній близькості, інтимності.

Представники цього періоду схильні ідеалізувати феномен «друг», створюючи у своїй голові певний ідеалізований його образ та можуть не звертати уваги на реальні якості людини, але з часом це прагнення послаблюється.

Структура відносин з однолітками базується на 3 компонентах:

- 1) Емоційний компонент, який виявляється в наявності переживань (позитивних чи негативних станів) щодо взаємодії з однолітками;
- 2) Когнітивний компонент є спрямованим на розуміння міжособистісних відносин з однолітками;
- 3) Поведінковий компонент виявляється безпосередньо в діях, моделях, стратегіях поведінки [30].

Отже, юнацький вік є періодом у житті, який можна охарактеризувати як становлення, самовизначення людини як особистості, як в навчальній, так і в особистісній сферах.

Антиципаційна спроможність саме в юнацькому віці добігає піку свого розвитку, оскільки період студентства виявляється в високих показниках

освітнього рівня, мотиваційного та культурного. Особа юнацького віку намагається прикласти найбільше сил у навчанні, щоб майбутнє було вдалим, а отже прогнозує все наперед, з урахуванням усіх можливих життєвих обставин.

Висновки до розділу 1

1. Копінг-поведінка є формою поведінки, яка показує готовність особистості розв'язувати життєві проблеми, пристосовуватися, приймати обставини, які складаються в житті людини та зображує сформоване вміння долати стрес за допомогою певних засобів.

2. Найчастіше виділяють 2 загальні стилі реагування на стрес:

- Проблемно-орієнтований стиль спрямовується на раціональний аналіз ситуації, тобто людина виробляє та дотримується виконання плану щодо вирішення проблемної ситуації, може звертатися до інших за допомогою.

- Суб'єктивно-орієнтований (емоційно-орієнтований стиль) – емоційне реагування на проблемну ситуацію, при цьому людина не вживає дій щодо вирішення проблеми, а навпаки намагається взагалі не думати про неї, компенсує виникаючі негативні емоції за допомогою вживання алкоголю, сигарет та ін.

3. Механізми психологічного захисту поділяються на первинні та вторинні. Первинні вважаються незрілими та пов'язані з межею між «Я» особистості та зовнішнім середовищем. Вторинні захисти є більш зрілими та спрямовані на роботу між «Я», «Над Я» та «Воно» чи між частинами «Его», одна з яких спостерігає, а інша відчуває (чуттєве Его).

4. Антиципаційна спроможність – здатність передбачати події, хід подій, прогнозувати, як саме будуть розвиватися події з часово-просторовим передбачуванням.

5. Були виділені 3 рівні антиципації в копінг-поведінці:

1) **Раціональний.** Даний рівень антиципації пов'язаний з вирішенням проблемних завдань. Людина аналізує ситуацію, звертаючись до свого минулого досвіду і саме на цьому базується її вибір щодо розв'язання проблеми.

2) **Конативний.** Цей рівень пов'язаний з емоційно-вольовою частиною психіки. Людина в своїй поведінці виявляє намір, який закріплюється бажанням та спробою діяти.

3) **Сугестивний.** На даному рівні антиципація виступає з позиції умовних рефлексів та почуття небезпеки, яке нав'язується навколишнім середовищем за допомогою неусвідомлюваних стимулів.

6. Період юнацького віку має умовні вікові межі – від 15-16 до 21-25 років та має ряд психологічних особливостей: завершення стадії фізичного, статевого дозрівання, в особистості формуються власні принципи, світогляд. Відбувається занурення в процес самовизначення та становлення себе в професії та житті. Цінність дружби набуває нового значення – більш цінного. Самооцінка юнака формується шляхом порівняння між собою ідеального образу «Я» та реального.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ АНТИЦИПАЦІЙНОЇ СПРОМОЖНОСТІ

2.1. Організація, зміст та етапи проведення дослідження

Мета проведення дослідження – експериментальне вивчення особливостей копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності; виявлення впливу копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту на рівень антиципаційної спроможності.

Гіпотеза дослідження – Регресія, як один із механізмів психологічного захисту, обумовлює використання непродуктивних копінг-стратегій, що приводить до зниження антиципаційної спроможності здобувачів.

Вивчення копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності проводилося за допомогою емпіричного дослідження.

Для збору даних було використано гугл-форми. Саме використання цієї платформи дозволило надати досліджуваним можливість проходити тестування в зручний для них час, у спокійній обстановці.

З метою емпіричного вивчення копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та антиципаційної спроможності студентів нами було проведено дослідження серед студентів, віком від 17 до 25 років.

Кількість досліджуваних – 55 осіб.

Дана вибірка дає можливість провести математичний аналіз даних, виявити статистично значущі тенденції, наявність впливу, залежності між вимірюваними показниками.

Дослідження складається з наступних етапів:

1. Визначення та уточнення понять даної кваліфікаційної роботи: копінг-поведінка, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, антиципаційна спроможність. Було визначено рамки, в яких вивчаються дані феномени. Знайшли та проаналізували вже існуючі емпіричні дослідження за схожими темами;
2. Формування вибірки досліджуваних;
3. Відбір методик для вивчення копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та антиципаційної спроможності. Після відбору методики нами було створено опитувальник в гугл-формах, в які ми додали кожен з обраних нами методик.

4. Проведення психодіагностичного дослідження по вивченню копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності.

5. Обробка отриманих емпіричних даних у Excel.

6. Аналіз результатів дослідження, який описується в тексті (п. 2.2.) даної роботи.

Для виконання поставлених завдань, які мають практичне значення в даній роботі, нами був визначений набір психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно підійти до дослідження.

1) *Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма* [21], яка дозволяє визначити 3 основні сфери психічної діяльності – когнітивний, поведінковий та емоційний, в яких містяться 26 ситуаційно-специфічних варіанти копінгу. Методика Е. Хейма є адаптованою під керівництвом Л. Вассермана.

I. Адаптивні варіанти копінг-поведінки.

- Когнітивні копінг-стратегії: встановлення власної цінності; проблемний аналіз; збереження власного самовладання.

Ці форми поведінки свідчать про спрямованість на аналіз стресової ситуації та виникаючих труднощів на шляху до вирішення проблеми, покращення самоконтролю, наявності впевненості та віри в власні ресурси, які дозволяють впоратися з проблемою.

- Емоційні копінг-стратегії: оптимізм; протест.

Ці форми поведінки виявляють активний емоційний стан людини. Вона може бути обуреною, протестувати по відношенню до проблем та все ж таки бути спрямованою на вихід зі складної ситуації.

- Поведінкові копінг-стратегії: співпраця; альтруїзм; звернення.

У цьому випадку людина вступає в співпрацю з людьми, які мають вже досвід, звертається до близьких та в цілому шукає підтримки з боку інших [21].

II. Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки. Конструктивність даних копінг-стратегії на пряму залежить від значущості та від того, наскільки вираженою є стресова ситуація.

- Когнітивні копінг-стратегії: відносність; надання сенсу; релігійність.

Саме ці форми поведінки є спрямованими на оцінку ситуації в порівнянні з іншими стресовими ситуаціями, може надавати дуже важливий сенс щодо їх подолання та сподіватися на підтримку з боку віри, Бога.

- Емоційні копінг-стратегії: пасивна кооперація; емоційна розрядка.

У цьому випадку поведінка виявляється в емоційному реагуванні, в пошуку можливостей зняття напруги, тривоги, яке може завдавати проблема чи передавати відповідальність щодо вирішення ситуації іншим.

- Серед поведінкових копінг-стратегій: компенсація; відволікання; конструктивна активність.

Поведінка характеризується прагнення відійти від проблеми на деякий час за допомогою різних речей, таких як: пиття алкогольних напоїв, паління, занурення в хобі, роботу, шопінг, подорожі і т.п [21].

III. Неадаптивні варіанти копінг-поведінки.

- Когнітивні копінг-стратегії: розгубленість; смиренність; дисимуляція.

Це все є пасивними формами поведінки, які виявляються у відмові від подолання труднощів саме через відсутність віри у власні сили, власні ресурси, тим самим недооцінюючи наявні проблеми.

- Емоційні копінг-стратегії: самозвинувачення; покірність; придушення власних емоцій; агресивність.

Варіанти поведінки, яка характеризується пригніченим емоційним станом (злість, безнадія), покладання провини на інших чи на себе.

Поведінкові копінг-стратегії: відступ; активне уникнення.

Виявляються в уникненні думок щодо проблем, прояві пасивності, відмові від вирішення проблем[21].

2) *Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Х. Келлерман, Х. Конте, Р. Плутчік) [20].*

Опитувальник спрямований на діагностику механізмів психологічного захисту особистості та складається з 97 тверджень, на які досліджуваний повинен відповідати «Так» чи «Ні». Вимірюються 8 видів захисних механізмів:

1. Заперечення – це механізм психологічного захисту, завдяки якому особистість починає заперечувати наявну проблему, яка визиває у неї тривогу, напруження чи інші негативні емоції. Взагалі, дія даного механізму виявляється в запереченні існуючого аспекту, який є очевидним для інших людей, але особистість ніяк не хоче приймати факт його існування.

2. Регресія – це механізм психологічного захисту, завдяки якому особистість намагається уникнути тривоги, стресу шляхом переходу на рані стадії розвитку.

3. Компенсація – це механізм психологічного захисту, який виявляється в спробах знайти та замінити реально існуючий чи вигаданий недолік іншим, використовуючи фантазію чи надання собі якостей іншої людини.

4. Заміщення – це механізм психологічного захисту, який виявляється у вивільненні негативних емоцій на інші об'єкти.

5. Реактивне утворення – це механізм захисту, який спрямований на запобігання прояву неприйнятних для особистості почуттів, думок, дій шляхом розвитку протилежних потягів, прагнень людини [20].

6. Інтелектуалізація – це механізм психологічного захисту, який дозволяє припинити відчувати негативні емоції через проблемну ситуацію за допомогою логічних установок, наявності доказів, які схиляються на користь протилежного.

7. Проекція – це механізм захисту, завдяки якому всі неприйнятні, неусвідомлені думки, почуття приписуються іншим людям.

8. Витіснення – це механізм психологічного захисту, за допомогою якого всі неприйнятні бажання, емоції, почуття, думки, які можуть визивати тривогу, стають несвідомими [20].

3) *Методика «Здатність до прогнозування» Л. Регуш [4].*

Дослідження спрямовано на виявлення рівня здатності до прогнозування.

Методика складається з 20 пунктів, кожен з яких містить в собі 2 висловлювання – «А» та «Б». Досліджуваний повинен в кожному пункті обрати одне висловлювання, яке більше описує його поведінки, почуття в запропонованих ситуаціях [4].

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем антиципаційної спроможності

З метою реалізації другого завдання нашого дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, результати яких дозволили провести кількісний та якісний аналізи.

Таблиця 2.1

Показники середніх значень та стандартного відхилення по копінг-стратегіям дівчат та хлопців

	Дівчата	Хлопці
Когнітивні копінг-стратегії	6,26±2,79	5,32±2,42
Емоційні копінг-стратегії	3,8±1,44	3,56±1
Поведінкові копінг-стратегії	4,06±2,28	4,04±2,3

Отримані результати дали підстави вважати, що більшість досліджуваних використовує когнітивні копінг-стратегії, а найменше – емоційні копінг-стратегії, розкид даних показників є незначним та показники вибірки є однорідними, спираючись на показники стандартного відхилення.

Згідно показникам копінг-стратегій (%), зазначеним на рис. 2.1, можна побачити, що більшість використовує адаптивні когнітивні копінг-стратегії (60%), до яких належать такі копінг-стратегії, як поведінковий аналіз, установка власної цінності та збереження самовладання, меншість використовує неадаптивні копінг-стратегії (смирення, розгубленість, дисимуляція та ігнорування).

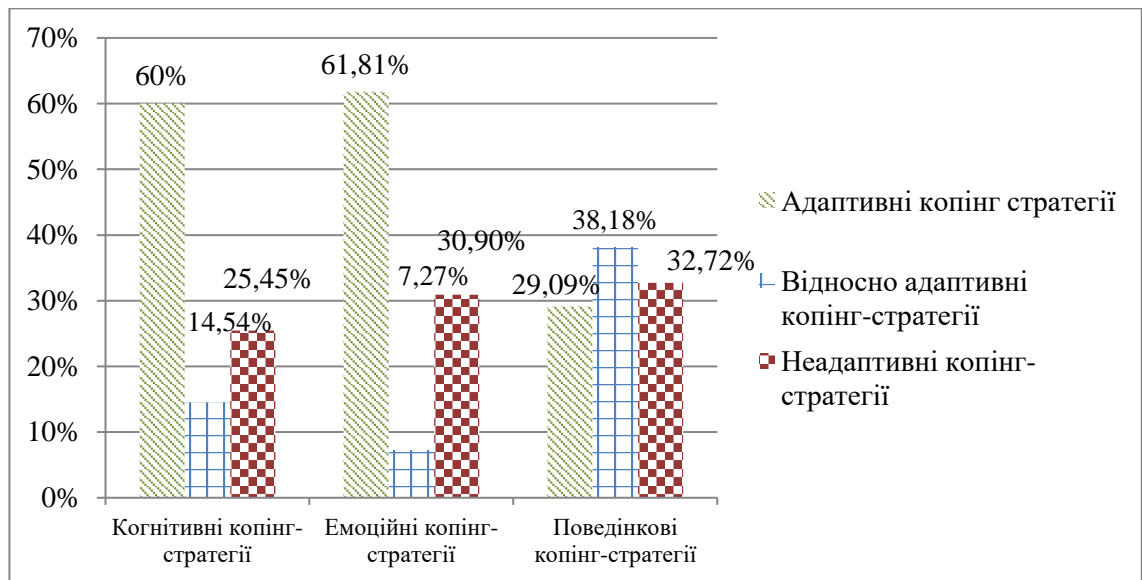


Рис. 2.1. Показники копінг-стратегій осіб юнацького віку (%)

Аналізуючи емоційні копінг-стратегії було встановлено, що більшість (61,8%) використовують адаптивні копінг-стратегії, до яких належить оптимізм та протест щодо виникаючих труднощів. Меншість (30,9%) використовують неадаптивні копінг-стратегії, а саме: придушення емоцій, покірність, самозвинувачення та агресивність і лише 7,2% – відносно адаптивні копінг-стратегії (емоційна розрядка, пасивна кооперація).

Більшість досліджуваних (38,1%) використовують відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії (компенсація, відволікання та конструктивна активність), меншість (32,7%) – неадаптивні копінг-стратегії (активне уникнення та відступ) і лише 29% досліджуваних обирають адаптивні копінг-стратегії (співпраця, звернення та альтруїзм) в боротьбі з проблемними ситуаціями.

Таким чином, дослідження дозволяє зробити висновок, що більшість студентів використовує адаптивні копінг-стратегії, а меншість – неадаптивні, що призводить до вирішення виникаючих проблем, однак, у деяких випадках і до уникнення та відсторонення від проблем та прийняття рішень щодо їх вирішення.

Таблиця 2.2

**Показники середніх значень та стандартного відхилення по
механізмам психологічного захисту дівчат та хлопців**

	Дівчата	Хлопці
Заперечення	76,43±20,58	80,12±20,17
Витіснення	64,76±27,79	71,12±30,44
Регресія	82,46±20,72	57,12±35,49
Компенсація	88,96±9,53	71,56±28,48
Проекція	41,9±25,38	35,4±17,43
Заміщення	76,2±20,93	76,56±21,85
Інтелектуалізація	73,5±25,98	81,48±23,59
Реактивне утворення	74,3±25,45	50,92±30,95

Відповідно до даних, поданих у таблиці 2.2, можна побачити, що найбільш вираженими механізмами у дівчат є: компенсація, регресія, заперечення, заміщення, реактивне утворення, інтелектуалізація, а найменш виражені – проекція та витіснення. У хлопців: інтелектуалізація, заперечення, витіснення, заміщення, компенсація та витіснення, найменш – регресія, реактивне утворення та проекція. Розкид показників є незначним та показники вибірки є однорідними.

Таблиця 2.3

**Показники середніх значень та стандартного відхилення по
антиципації дівчат та хлопців**

	Дівчата	Хлопці
Антиципація	6,53±1,88	5,48±1,78

У цьому випадку, показники середніх значень вказують на середній рівень антиципації саме у дівчат, а у хлопців антиципаційна спроможність знаходиться на низькому рівні (табл. 2.3). Це дозволяє нам припустити, що дівчата мають більш розвинену антиципаційну спроможність, а отже краще прогнозують події, результати власних дій та їх наслідки.

Методика на дослідження рівня антиципації показала, що 36,36% досліджуваних мають низький рівень антиципації, а 63,63% – середній рівень. Високий рівень антиципації ніхто з опитуваних не показав (рис. 2.2).

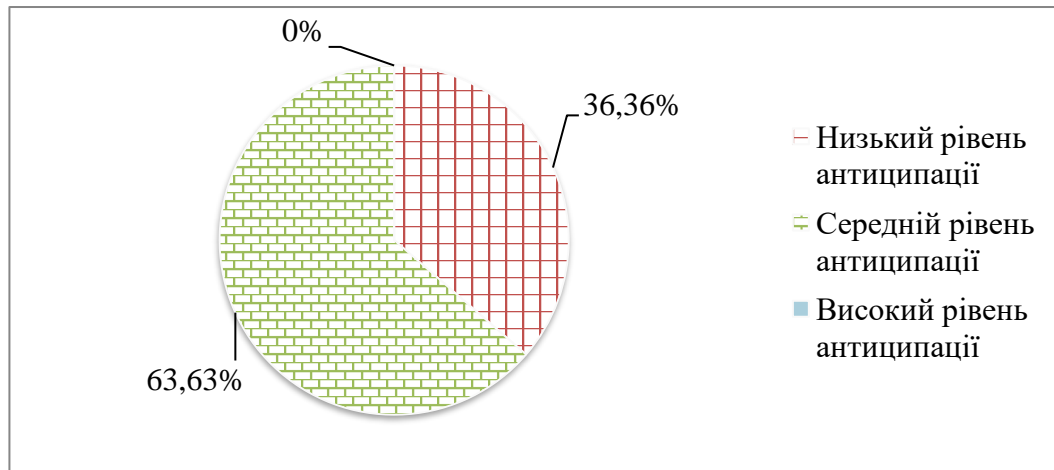


Рис. 2.2. Показники рівнів антиципації досліджуваних(%)

Отримані показники кореляції (дод. А, табл. 2.4) вказують на наявний достовірний кореляційний зв'язок між механізмами компенсації та регресії ($r=0,48$). Можна припустити, це відбувається через те, що під час дії цих механізмів через фактори, що фруструють особистість, замінюється рішення суб'єктивно більш важких задач на достатньо більш прості, доступні в ситуації, що склалася. До механізму регресії можна також віднести так звану реалізацію в дії, під час якої несвідомі бажання людини виражаються в її діях.

Достовірний кореляційний зв'язок є між проекцією та компенсацією ($r=0,39$), які пов'язані саме тим, що обидва механізми не приймають наявні емоції, почуття, власні недоліки людини та проєктують їх назовні, оскільки вони є для них неприйнятними. У випадку з компенсацією, то крім бажання позбутися неприйнятних недоліків, людина виявляє прагнення замінити власні недоліки на позитивні.

Механізм заміщення має достовірний кореляційний зв'язок з регресією ($r=0,39$), витісненням ($r=0,36$) та проекцією ($r=0,33$). Наявність зв'язку між заміщенням та регресією вказує на те, що особистість переносить власні почуття

на інших, тим самим діючи, як в дитинстві, скаржитися на когось, кричить, ображає та ін.

Механізми заміщення та витіснення можуть бути пов'язані тому, що людина в обох випадках прагне позбутися саме негативних почуттів, емоцій.

Зв'язок між заміщенням та проекцією вказує на те, що обидва механізми виявляються в перенесенні та приписуванні власних потягів, емоцій, думок іншим.

Механізм реактивне утворення має достовірний кореляційний зв'язок з компенсацією ($r=0,46$) та проекцією ($r=0,38$).

Механізми реактивне утворення та компенсація мають достовірний кореляційний зв'язок ($r=0,46$), оскільки під час дії цих механізмів, особистість намагається запобігти прояву думок, почуттів, емоцій шляхом перебільшеного розвитку її протилежних прагнень, тобто все внутрішнє, що вона не приймає, вона трансформує в їх протилежність, тобто негативне в позитивне і навпаки.

Реактивне утворення та проекція мають достовірний кореляційний зв'язок ($r=0,38$), оскільки в обох випадках особистість не хоче приймати факт того, що в неї є якийсь негативний аспект, тому вона всіма силами намагається його перетворити на позитивний, чи навпаки.

Механізм інтелектуалізації має негативний показник кореляційного зв'язку з регресією ($r=-0,36$), оскільки регресія представляє собою саме процес несвідомого пристосування до стресових обставин, використовуючи ранні, менш зрілі зразки поведінки (сльози, крики та ін.), які людина вважає дійсно дієвими в захисті від стресору. Інтелектуалізація ж навпаки не дає людині вдаватися до переповнення емоціями, вона їх стримує, тим самим людина, знаходячись в стресі, ізолюється від почуттів, емоцій, що дає їй можливість чітко та раціонально діяти в стресовій ситуації.

Емоційні копінг-стратегії мають достовірний кореляційний зв'язок з когнітивними копінг-стратегіями ($r=0,28$), але наявність цього зв'язку говорить про те, що під час дії когнітивних механізмів аналізу та прийняття

інформації, яка поступає ззовні, відбувається процес створення певної реакції на дану інформацію і особистість може почати діяти з емоційним відтінком, наприклад, почати самозвинувачувати себе, проявляти агресію та ін.

Поведінкові копінг-стратегії мають достовірний кореляційний зв'язок з механізмом захисту – заміщення ($r=0,29$), що свідчить про схильність направляти власні негативні емоції на тих, хто є більш доступним та менш небезпечним для цього, тим самим не вирішуючи проблему.

Емоційні копінг-стратегії мають негативний кореляційний зв'язок з механізмами психологічного захисту витіснення ($r=-0,31$) та реактивним утворенням ($r=-0,28$), це може свідчити про те, що досліджувані не проявляють мотивації щодо забування, ігнорування емоцій і почуттів, які в них виникають та не намагаються запобігти їх прояву, тобто не трансформують їх в позитивні чи навпаки (дод. А, табл. 2.4).

Антиципаційна спроможність досліджуваних немає значущих кореляційних зв'язків ні з одним з показників (дод. А., табл. 2.4).

Далі ми вирішили визначити кореляційний зв'язок між механізмами захисту, копінг-стратегіями та низьким та середнім рівнями антиципації досліджуваних (табл. 2.5, 2.6).

Таблиця 2.5

Показники кореляції між низьким рівнем антиципації та механізмами психологічного захисту, копінг-стратегіями

	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення
Антиципація	-0,45**	0,23	-0,21	0,08	0,32	0,46*

* – наявність значущих показників позитивної кореляції;

** – наявність значущих показників негативної кореляції.

Низький рівень антиципації має негативний кореляційний зв'язок з такими показниками: заперечення ($r=-0,45$). Достовірний кореляційний

зв'язок виявили між механізмами заміщенням ($r=0,46$) та проекцією ($r=0,32$). Середній рівень антиципації (табл. 2.6.) має кореляційний зв'язок з компенсацією ($r=0,34$) (табл. 2.5).

Таблиця 2.6

Показники кореляції між середнім рівнем антиципації та механізмами психологічного захисту, копінг-стратегіями

	Витіснення	Регресія	Компенсація	Емоційні стратегії
Антиципація	0,22	0,09	0,34*	-0,16

* – наявність значущих показників позитивної кореляції.

Для визначення впливу показників механізмів психологічного захисту на когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії (дод. Б, 2.7), нами було використано регресійний та дисперсійний аналізи, які показали, що майже у всіх випадках $p \geq 0,05$, що вказує на те, що коефіцієнт є нульовим, а це означає, що незалежні змінні (механізми психологічного захисту) не впливають на залежну змінну в кожному випадку (на когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії). Вдалося також визначити значущий показник р-значення (0,029) в дисперсійному аналізі – такий механізм, як витіснення впливає на емоційні копінг-стратегії, всі ж інші ні (дод. Б, табл. 2.7). В кожному з випадків ми отримали значущість $F \geq 0,05$, а це вказує на незначущість моделі.

Такий же приблизний результат ($p \geq 0,05$) ми отримали досліджуючи вплив на антиципацію механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, що вказує на відсутність впливу між показниками.

Використовуючи дисперсійний аналіз для виявлення впливу механізмів захисту на непродуктивні когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії (табл. 2.8, 2.9) нам вдалося виявити такі аспекти.

Показники впливу механізмів захисту на непродуктивні когнітивні копінг-стратегії: $R^2=69\%$, який є високим показником з'ясовності та описує

ступінь точності опису моделлю процесу, показники $F=1,42$ та значущість $F=0,36$ вказують на значущість отриманих показників, однак серед висунутих параметрів p -значення є показники незалежних змінних (x_1 - x_8), які переважають $p=0,05$, що вказує на відсутність між ними та залежної змінної y_k (непродуктивних когнітивних копінг-механізмів) зв'язку та впливу на неї.

Таблиця 2.8

**Показники регресійного та дисперсійного аналізів впливу
механізмів захисту на непродуктивні емоційні копінг-стратегії**

R²	F	Значущість F
0,61	1,63	0,25
	<i>Коефіцієнти</i>	<i>P-Значення</i>
Y-перетин (непродуктивні емоційні копінг-стратегії)	-6,34	0,14
Заперечення	-0,04	0,12
Витіснення	0,01	0,32
Регресія*	0,05	0,04*
Компенсація	0,02	0,16
Проекція	0,01	0,50
Заміщення	-0,01	0,46
Інтелектуалізація*	0,11	0,02*
Реактивне утворення	-0,03	0,051

* – значущі показники *P*-значення.

Далі нам вже вдалося виявити вплив (p -значення $\leq 0,05$) механізмів захисту, а саме: регресії (x_3), в якій $p=0,04$ та інтелектуалізації (x_7), в якій $p=0,02$ на непродуктивні емоційні копінг-стратегії (табл. 2.8), тим самим підкріпити дані показники. $R^2=0,61$, тобто в 61% випадків зміни x призводять до змін y , тим самим нам вдалося виявити, що це є високим показником точності опису моделлю процесу.

Показники $F=1,63$ та значущість $F=0,25$ вказують на значущість отриманих показників. Звідси слідує, що $y=-6,34+0,04x_3+0,02x_7$ з достовірністю $R^2=61\%$. В даному випадку стає зрозумілим, що механізм регресії безпосередньо впливає на непродуктивні емоційні копінг-стратегії, які

характеризуються використанням більш ранніх, стереотипних моделей поведінки (крики, звинуваченням оточуючих чи себе, перекладання відповідальності за вирішення проблем на інших), пригніченим емоційним станом.

Механізм інтелектуалізації впливає на використання непродуктивних емоційних копінг-стратегій тим, що людина намагається абстрагуватися від власних почуттів, абстрактні міркування відділяються від реальності, тим самим спотворюється її сприйняття. Можна припустити, що під дією цього механізму захисту особистість створює свій власний світ, живе в ньому, він є логічним, однак значно відрізняється від реального світу.

У таблиці 2.9 ми бачимо, що в даному випадку є вплив захисту компенсації ($p=0,041$) на непродуктивні поведінкові копінг-стратегії.

Таблиця 2.9

Показники регресійного та дисперсійного аналізів впливу механізмів захисту на непродуктивні поведінкові копінг-стратегії

R²	F	Значущість F
0,64	2,00	0,15
	Коефіцієнти	P-Значення
Y-перетин (непродуктивні поведінкові копінг-стратегії)	-4,34	0,30

Продовження таблиці 2.9

Заперечення	-0,009	0,64
Витіснення	0,01	0,34
Регресія	-0,009	0,56
Компенсація*	0,05	0,0415*
Проекція	-0,02	0,16
Заміщення	0,05	0,0568
Інтелектуалізація	0,02	0,16
Реактивне утворення	-0,01	0,41

* – значущий показник P-значення.

Показники $F=2,00$ та значущість $F=0,15$ вказують на значущість отриманих показників. Таким чином, $y = -4,34 + 0,04x_4$ з достовірністю $R^2=0,64$, це означає, що в 64% випадків зміни x (механізму компенсації) призводять до змін y (непродуктивних поведінкових копінг-стратегій), тим самим нам вдалося виявити, що це є високим показником точності опису моделлю процесу.

Даний механізм може проявлятися в непродуктивних копінг-стратегіях в спробах замінити наявність певного недоліку, почуття на іншу якість, за допомогою приписування собі цінностей, якостей, якими насправді не володієш. Людина може намагатися подолати обставини, ситуації, які визивають у неї стан тривоги, стресу, фруструють її через перевищене їх задоволення в інших сферах, наприклад, людина, яка є достатньо фізично слабкою, яка не здатна вистояти та відповісти на удари кривдника, може знаходити задоволення саме через приниження свого кривдника за допомогою хитрощів чи використання розуму.

Отримані дані вказують на наявність впливу незалежних змінних (механізмів захисту) на залежні змінні (на непродуктивні емоційні та поведінкові копінг-стратегії).

Таким чином, дані показники дають змогу частково підтвердити гіпотезу нашого дослідження, тобто регресія, як один із механізмів психологічного захисту, обумовлюють використання непродуктивних копінг-стратегій студентами.

Надалі ми вирішили використати факторний аналіз, який дозволяє виявити латентні ознаки та показати глибокі особливості показників нашого дослідження.

Завдяки факторному аналізу ми отримали дані до обертання та після обертання, які дозволяють визначити ступінь занурення ознак за кожним фактором. Нами було вирішено взяти до уваги дані, які ми отримали після

обертання (табл. 2.10), оскільки вони дають значно глибші показники особливостей факторів, які характерні для даної групи.

Таблиця 2.10

Значущі показники за факторним аналізом

	Фактор 1	Фактор 2
Стать	-0,70	-0,08
Регресія	0,70*	0,29
Компенсація	0,59*	0,48
Проекція	0,16	0,68*
Заміщення	0,22	0,56*
Реактивне утворення	0,35	0,62*
Емоційні копінг-стратегії	0,29	-0,52*
Поведінкові копінг-стратегії	-0,03	0,49*
Антиципація	0,59*	-0,06

* – Значущі показники, які характерні вибірці нашого дослідження.

Даний аналіз показав наявність 2 факторів, які характеризують вибірку нашого дослідження. Для першої особливості нашої вибірки – для фактору 1 характерна схильність до механізмів психологічного захисту – регресії та компенсації та до антиципації, що є характерним для осіб жіночої статі, тобто в стресових ситуаціях жінки намагають спрогнозувати, передбачити вирішення ситуації, але вдаються до простих, ранніх форм поведінки та використовують інтуїтивні форми пізнання, при цьому не вдаючись до аналізу ситуації.

2 особливість вибірки – фактор 2 (табл. 2.10), який характеризується схильністю до використання проекції, заміщення, реактивного утворення, емоційних та поведінкових копінг-стратегій, під дією яких використовуються непродуктивні способи в боротьбі з ситуацією. Особистість вдається до більш ситуативних форм поведінки, тобто до емоційних та поведінкових копінг-

стратегій, а не когнітивних, тим самим намагається спроектувати власні знання на оточуючих. Тобто, отримані особливості вибірки дозволяють нам зробити висновок, що найбільш характерним для них є саме інтуїтивне мислення та ситуаційно-емоційне відреагування на стресові події.

Наступне, що ми використали в нашому дослідженні – це кластеризація, метою якої є виділення найбільш споріднених, близьких груп та яка дозволяє класифікувати ознаки. Однак, класифікування не показало нам зв'язок ознак, що вплинуло на виділення 2 кластерів, які описують дві різні методики.

Тому, оскільки кластеризація не показала нам зв'язок ознак, було вирішено зробити кластеризацію по респондентам (табл. 2.11), тим самим поділивши всіх респондентів на 3 групи, оскільки це дає найбільш оптимальний результат.

Таблиця 2.11

**Показники середніх значень за кластеризацією (класифікуванням)
по 3 групам респондентів**

	1 група	2 група	3 група
Стать	1,42	1,72	1,28
Заперечення	72,00*	83,78	76,96
Витіснення	42,08*	77,44	72,88
Регресія	90,17	35,50*	87,24
Компенсація	84,83	62,83*	92,36
Проекція	25,25*	28,94	52,72

Продовження таблиці 2.11

Заміщення	72,92	69,17*	83,2
Інтелектуалізація	51,75*	88	81,48
Реактивне утворення	42,67*	43,39	88,36
Когнітивні копінг-стратегії	6,83	5,94	5,28*
Емоційні копінг-стратегії	4,33	3,89	3,24*
Поведінкові копінг-стратегії	3,25*	4,06	4,44
Антиципація	6,42	5,39*	6,36

* – показники, які найбільше відрізняються серед усіх груп.

Показники 1 групи респондентів відрізняються від показників інших груп у таких механізмах психологічного захисту, як заперечення, витіснення, проєкція, а також у поведінкових копінг-стратегіях.

Найбільш вираженим високим показником в 1 групі, в порівнянні з усіма групами, є механізм психологічного захисту – заперечення, а найбільш низьким показником є проєкція, витіснення та поведінкові копінг-стратегії, що вказує на те, під дією механізму заперечення 1 група досліджуваних звикла заперечувати, не приймати ті обставини, що визивають тривогу, фруструють їх.

Серед усіх груп, використання когнітивних копінг-стратегій переважає у 1 групи, також вони мають найбільш високий показник емоційних копінг-стратегій, а це означає, що дана група вміє встановлювати рівновагу між емоціями та мисленням під час дії стресових ситуацій.

Показники 2 групи респондентів відрізняються від показників інших груп у таких механізмах захисту, як регресія та компенсація, а також показник антиципації. Низький показник серед механізмів захисту переважає у 2 групі, як і показник антиципації. Найбільш низькі показники регресії та компенсації переважають у 2 групі, тобто вони найменше схильні до використання ранніх моделей поведінки, простих та звичних поведінкових стереотипів та менше вдаються до надання собі невластивих якостей, переваг, цінностей.

Показники 3 групи респондентів відрізняються від показників інших груп саме у низькому рівні використання когнітивних та поведінкових копінг-стратегій.

Спираючись на отримані показники кореляції по 3 групам, нам вдалося встановити, що у 2 та 3 групах присутній достовірний взаємозв'язок між копінг-стратегіями та антиципацією. Тобто у 2 групі визначили достовірний зв'язок між когнітивними копінг-стратегіями та антиципацією (0,31, $p \leq 0,05$) та в 3 групі наявний кореляційний зв'язок між емоційними копінг-стратегіями та антиципацією (0,31, $p \leq 0,05$). Отже, присутні зв'язки вказують на наявність

між даними процесами позитивного взаємозв'язку, який виявляється в тому, що спочатку особистість прогнозує появу тих чи інших подій, їх наслідки, а потім виробляє певні стратегії реагування на ситуацію, тобто як когнітивні, так і емоційні копінг-стратегії.

Висновки до розділу 2

1. Було визначено методи антиципаційного дослідження:
 - метод теоретичного дослідження предмета антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки;
 - методи емпіричного дослідження предмета;
 - методи аналізу, роз'яснення та інтерпретації теоретичних та емпіричних даних дослідження.
2. У дослідженні було використано такі методики: для дослідження когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій – Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма [41], для дослідження механізмів психологічного захисту – Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Х. Келлерман, Х. Конте, Р. Плутчік) [42], для дослідження рівня здатності до прогнозування – Методика «Здатність до прогнозування» Л. Регуш [43].
3. Досліджувані в більшості випадків використовують адаптивні, (продуктивні) когнітивні та емоційні копінг-стратегії.
4. Дослідження рівня антиципації показало, що 36,36% досліджуваних мають низький рівень антиципації, а 63,63% – середній рівень.
5. Завдяки факторному аналізу вдалося виявити 2 фактори, які характеризують вибірку нашого дослідження. Для фактору 1 характерна схильність до механізмів психологічного захисту – регресії та компенсації та до антиципації, що є характерним для осіб жіночої статі. Фактор 2 характеризується схильністю до використання проєкції, заміщення,

реактивного утворення, емоційних та поведінкових копінг-стратегій, під дією яких використовуються непродуктивні способи в боротьбі з ситуацією.

6. Зробивши кореляцію між механізмами захисту, копінг-стратегіями та низьким, середнім рівнем антиципації, нам все ж таки вдалося виявити значущі показники взаємозв'язку з деякими механізмами захисту та когнітивними копінг-стратегіями.

7. Через дисперсійний аналіз нам вдалося виявити механізми психологічного захисту, які впливають на використання непродуктивних копінг-стратегій. Вплив було виявлено збоку механізмів захисту – регресії та інтелектуалізації на непродуктивні емоційні копінг-стратегії. Механізм компенсації також впливає на використання непродуктивних поведінкових копінг-стратегій.

8. Зробивши класифікацію по групам, показники кореляції показали нам наявний взаємозв'язок між когнітивними, емоційними копінг-стратегіями та антиципацією.

Нашу гіпотезу можна вважати частково підтвердженою, оскільки вдалося довести, що регресія, як один із механізмів психологічного захисту, впливає на використання непродуктивних копінг-стратегій, а у випадку з антиципацією – непродуктивні копінг-стратегії не впливають на зниження рівня антиципаційної спроможності. Тому, на нашу думку, копінг-поведінка та антиципаційна спроможність є пов'язаними процесами, але результати нашого дослідження не встановили наявності негативного впливу непродуктивних (неадаптивних) копінг-стратегій на зниження антиципаційної спроможності.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АНТИЦИПАЦІЙНОЇ СПРОМОЖНОСТІ В СТРУКТУРІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

III.1. Основні підходи до розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки особистості

Дослідженням та розвитком антиципаційної спроможності, її аспектів займалися такі вчені: П. Анохін, А. Брушлинський, В. Вундт, М. Краєва, Б. Ломов, У. Найсер, І. Павлов, Л. Регуш, О. Сергієнко, Н. Сомова, Є. Сурков, І. Фейгенберг, Х. Хекхаузен та інші.

Б. Ломов та Є. Сурков розглядали антиципацію як здатність суб'єкта приймати рішення, діяти з певним часово-просторовим передбаченням відносно очікуваних подій [32].

У даній роботі, антиципація в структурі копінг-поведінки розглядається як процес, який полягає у випереджальному відображенні навколишнього середовища, має різні рівні розвитку та виражається в різних копінг-стратегіях.

Аналізуючи психологічну літературу зібраної проблематики, ми виділили декілька підходів до дослідження антиципації: структурно-рівневий; психофізіологічний; діяльнісний; системний.

Одним із основоположних підходів ми виділяємо структурно-рівневий, який був розроблений Б. Ломовим та Є. Сурковим.

Даний підхід виділив декілька функцій антиципації:

1) Регулятивна. Спрямована на контроль поведінки суб'єкта, виходячи з побудови моделі щодо майбутнього або ж об'єкту, що приймає результат дій;

2) Когнітивна. Антиципацію пов'язують з когнітивними процесами: сприйняття, мислення, пам'яті та уяви;

3) Комуникативна. Під час комунікації починає діяти механізм антиципації, який виражається в здатності передбачувати дії людей.

Процес передбачення закладений в пам'яті. Коли діє передбачення власної поведінки, формується вибірковість сприйняття, саме тому відбувається диференційоване збереження інформації, яка надходить ззовні, надалі вона може використовуватись в прогнозуванні подій [16].

Центральні ідеї щодо антиципації формувались в напрямку психофізіологічного підходу, які можна зустріти у працях П. Анохіна, О. Бернштейна та І. Павлова. Антиципація вважалась найважливішою частиною регулятивної сторони поведінки.

Поняття І. Павлова «попереджувальна діяльність», з якого все й починалось, продовжувала свій розвиток у працях П. Анохіна щодо функціональних систем. Занурившись у вивчення еволюційних рівнів, П. Анохін зробив висновок, що всі організми здатні до пристосування до нових умов, чи до тих, що змінюються, завдяки процесу «попереджувального відображення» подій, які поперемінно заміщуються [1].

Когнітивно-поведінковий підхід розвивався такими авторами, як: Д. Брунер, Ю. Галантер, Д. Мілер, У. Найсер. Під час опису антиципації, як з позиції когнітивного, так і інформаційного процесу, використовували поняття імовірного очікування, випереджальної (антиципуючої) схеми [27].

Когнітивний рівень прогностичної компетентності обумовлений характеристиками пізнавальних процесів, таких як пам'ять, сприйняття, мислення, уява та ступенем розвитку розумовий дій.

Також були виділені два протилежних підходи щодо проблеми антиципаційної спроможності – до них відносяться підходи М. Краєвої та Л. Регуш (діяльнісний підхід). Починаючи вже з поняття прогностичної спроможності та позицій щодо формування та розвитку, погляди авторок суттєво відрізняються [11].

Л. Регуш намагалась розкрити сутність спроможності до прогнозування завдяки категоризації пізнавальних процесів психіки, а саме її якостей, розумових, сенсорних, перцептивних та ін.

Дослідницею було встановлено, що структуру спроможності до прогнозування виявляють розумові процеси людської психіки.

Прогностична спроможність виявляє певний набір якостей мислення, тобто розумових процесів та характеру їх співвідношення. До першого фактору належить – аналітичність, усвідомлення та глибина. Вони є основними в розумовій діяльності. До другого фактору відносять – гнучкість, третій – перспективність та четвертий – це доказовість мислення. Саме через перспективність та доказовість мислення виявляються якості розумових процесів, які належать до прогнозування та являють собою імовірний характер.

На думку А. Брушлинського, антиципація є компонентом розумової діяльності. Коли людина стикається з проблемними ситуаціями під час своєї діяльності, тоді здійснюється розумова діяльність. Людина аналізує, усвідомлює ці проблеми та починає виділяти відомий та невідомий аспекти.

Антиципація служить фактором, який сприяє знаходженню невідомого, тим самим допомагає у вирішенні задачі. Можна казати, що мислення та передбачення єдині. Передбачення вже є складовою частиною у виконанні інтелектуальних задач [5].

Виділяють наявну небезпеку звести прогнозування до дискурсивного мислення, яке виявляється в послідовному переборі наявних варіантів вирішення задачі, яке засновується на логічному міркуванні. Даний процес умовиводу є підсумком зробленого людиною кроку на зустріч вирішенню задачі та є обумовленим результатом попереднього. Прогностичні спроможності можуть звестися до розвитку такого типу мислення [31].

Реальність постійно зштовхує суб'єкта прогнозування з достатньо безжалісними об'єктивними умовами середовища, з наявним обмеженням у

часи, високим рівнем відповідальності за рішення, яке приймається та реалізовується.

У даному випадку дискурсивне мислення є повільним та не дозволяє людині в повній мірі діяти. Тому є очевидним, що прогностичні спроможності є взаємопов'язаними як з дискурсивним мисленням та його особливостями, так і з інтуїтивним [10].

Коли суб'єкт має достатньо розвинене інтуїтивне мислення, він може приймати оперативні рішення, тим самим не витрачаючи час. Роль інтуїції визначається нестандартністю саме процесу прийняття суб'єктом рішень.

Процес прийняття цих рішень можна охарактеризувати непередбачуваністю характеру явищ, індивідуальними особливостями суб'єкта передбачення. Однак інтуїція обумовлюється наявністю знань, вмінь, навичок, котрі набуваються в процесі попередньої підготовки та закріплюються в досвіді людини.

Інформація, яка надходить інтуїтивним шляхом сприймається та усвідомлюється як раптова, спонтанна, оскільки немає видимого зв'язку результату з неусвідомленою інтелектуальною діяльністю, вона являє собою результат функціонування та взаємодії несвідомих розумових процесів психіки.

Позиція М. Краєвої виражається в виділенні важливості системного підходу в дослідженні прогностичних спроможностей, тим самим підкреслюючи когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Прогностичні спроможності у своєму розвитку проходять через декілька рівнів:

- 1) прогнозування на основі переживання, відношення;
- 2) прогнозування на основі пізнання;
- 3) прогноз зворотного зв'язку.

Спираючись на проведені дослідження М. Краєвої, було визначено, що прогностичні спроможності мають дворівневий характер когнітивного,

емоціонального та поведінкового компонентів. Перший є базовим підрівнем та являє собою загальну здатність до прогнозування. Другий підрівень спрямований на розкриття когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів як професійно важливих вмінь, які у свою чергу виявляють якість процесу прогнозування [13].

Прогностичні задачі є також одним з методів розвитку антиципаційної спроможності. Вони мають такі ознаки: мета спрямована на отримання знань щодо майбутнього; умови цієї задачі містять недостатню кількість даних задля отримання прогнозу; умови задачі чітко не регулюють напрямлень щодо пошуку при вирішенні, яке не має свого чіткого плану дій. Задача ж навпаки надає шанс людині розкрити власний потенціал, індивідуальність та здатності щодо пізнання майбутнього. Дані завдання розробляються, засновуючись на проблемних ситуаціях у міжособистісній взаємодії та майбутньої професійної діяльності студентів [11].

Таким чином, розвиток антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку вимагає від нас комплексного підходу, поділу на структурні елементи під час створення корекційно-розвиваючої програми задля успішного її проведення.

Серед способів розвитку антиципаційної спроможності ми виділили *соціально-психологічний тренінг (СПТ)*, який спрямований на: розвиток комунікативних здібностей; здатність аналізувати ситуацію, поведінку, як свою, так і членів групи; розвиток рефлексивних навичок; здатність гнучко та швидко реагувати на ситуацію та її зміни; корекція норм особистісної поведінки та міжособистісної взаємодії.

Попри наявність різноманітних вправ, технік, методів, які використовуються в тренінговій роботі, існує декілька базових методів, з яких складається тренінг. До них відносять такі з них: групову дискусію, ситуаційно-рольові ігри.

Групова дискусія як метод СПТ використовується у формі групового самоаналізу. Група обговорює певні ситуації, що дозволяє прояснити позиції, думки та установки членів групи, та може також сприяти зміні їх поглядів. У тренінгу групова дискусія використовується з метою надання учасникам можливості подивитися на ситуацію з різних позицій, тим самим виступає ще є одним зі способів групової рефлексії завдяки аналізу їх переживань, що сприяє згуртованості групи.

Ситуаційно-рольові ігри. Цей метод використовує рольову взаємодію учасників. Береться одна чи декілька ситуацій та всім учасникам пропонується вибрати певну роль, яку б вони хотіли відіграти. Інші ж учасники можуть слідкувати за ситуацією та аналізувати її. Насправді, ці ігрові методи роботи дозволяють подолати скутість, яка може бути присутньою на перших етапах тренінгу, та сприяють закріпленню нових поведінкових навичок, які виробляються під час взаємодії з іншими учасниками.

Існує достатня кількість психологічних напрямків та різноманітних технік, які дають можливість підібрати ефективні методи розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку.

У даній частині кваліфікаційної роботи ми обґрунтуємо обрані нами напрямки та методи для розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку.

Для розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки нами будуть використані методи когнітивного напрямку та арт-терапії, які мають широкий спектр дієвих методів та технік.

Когнітивний напрямок – це напрямок у психотерапії, який орієнтується на вивчення когнітивних процесів психіки людини, а саме таких процесів, як: сприйняття, мислення, мовлення, увага, уява, інтелект – тобто усі процеси, завдяки яким людина набуває, структурує, використовує та відтворює отриману інформацію.

У когнітивній психокорекції велика увага приділяється пізнавальним (когнітивним) структурам психіки з упором саме на особистість, її особистісні конструкти та логічні здатності.

Когнітивний напрямок дозволяє: вивчати, інтерпретувати процес сприйняття; пояснювати поведінку через опис процесів пізнання людиною навколишнього середовища; розпізнавати образи; досліджувати процес та механізми будовання суспільної когнітивної картини світу у свідомості людини; розпізнавати рішення задач; досліджувати процес несвідомого пізнання та сприйняття.

Метою даного психотерапевтичного напрямку є корекція помилкового перероблення отриманої інформації та допомога у зміні вироблених переконань, які підтримують її стани неадаптивної поведінки та емоцій.

Значущими в процесі корекції є зміни у сприйнятті себе та навколишнього середовища. Знання про себе та навколишній світ впливають на поведінку людини, а сама поведінка, її наслідки впливають на уявлення людини щодо себе та світу.

Розглядаючи когнітивну психокорекцію А. Бека було виявлено, що основним та вирішальним фактором у виживанні організму є перероблення інформації. На основі перероблення, аналізу, синтезу інформації, яка надходить з оточуючого середовища, формуються програми поведінки, людина планує власні дії, спираючись на аналіз [28].

Ціль корекції – виправити неадекватні когніції, тим самим усвідомити правила неадекватного синтезу та обробки інформації, на які спирається людина та замінити їх.

Когнітивний підхід в психокорекції працює в декількох напрямках:

- Когнітивно-аналітичний;
- Когнітивно-поведінковий.

У даній роботі для розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки студентів, віком від 17 до 25 років, ми будемо працювати в межах когнітивно-поведінкового напрямку.

У когнітивно-поведінковому напрямі ми будемо використовувати наступні техніки:

- *Методика «скіл-терапії» Д. Мейхенбаума*, яка є спрямованою на розвиток саморегуляції, навичок самоконтролю. Суть полягає в наступному: моделюється задача, проговорюється вголос дії, які будуть спрямовані на вирішення цієї задачі, при цьому людина самостійно заохочує себе «Я можу це зробити!», «Я обов'язково впораюсь!» та оцінює досягнутий результат.

- *Декатастрофізація (техніка «Що..якщо»)*. Ця техніка спрямована на дослідження діючих подій та їх наслідків, які уявлення людини наносять їй психологічний відбиток. Техніка допомагає впоратися саме з наслідками події, пов'язаних зі страхом, тривогою. Людині задається питання: «А що трапиться, якщо ця ситуація відбудеться?», завдання клієнта – назвати якнайбільше наслідків цієї ситуації. Потім це ж питання повторюється: «А що трапиться, якщо..?». При розгляді всіх названих людиною наслідків події, до нього приходять розуміння, що ситуація не є настільки значущою, якою могла бути раніше [28].

Ще один підхід, техніки якого ми будемо використовувати в розвитку антиципаційної спроможності осіб юнацького віку – це арт-терапія.

Арт-терапія – це різновид психокорекційної, психотерапевтичної допомоги, який засновується на використанні образотворчої діяльності, який дозволяє людині виразити власне «Я», поліпшити її психоемоційний стан, позбутися внутрішніх бар'єрів, актуалізувати внутрішні ресурси, які до цього не використовувались.

Мета: гармонізувати розвиток особистості через розвиток процесу самовираження.

Арт-терапію використовують при:

- внутрішніх конфліктах (неприйняття себе);
- депресії;
- підвищеній тривожності;
- тривалому впливі стресових ситуацій;
- емоційній нестійкості;
- наявності конфліктів у міжособистісному спілкуванні;
- проявах агресії;
- наявності страхів, фобій.

Арт-терапевтичний процес можна охарактеризувати наявністю таких особливостей:

1) Научіння. Саме при створенні власного витвору мистецтва відбувається процес научіння щодо відчуття себе, власних станів. Особистість напрацьовує власний досвід самопізнання, самовираження завдяки творчості. При сприйнятті витворів мистецтв інших людей вона отримує уявлення щодо їх цінностей, досвіду, світосприйнятті;

2) Метафоричність. Вираження власних переживань, поглядів, цінностей через процес створення власного продукту художньої діяльності;

3) Креативність. Створення свого унікального витвору мистецтва;

4) Ресурсність. При створенні своєї роботи людина експериментує, проявляє свою індивідуальність та несхожість на інших. Творчість дає людині можливість зануритись в себе та розкопати власні внутрішні ресурси.

Для розвитку антиципаційної спроможності нами було обрано терапію образотворчою діяльністю, оскільки вона задовольняє наші потреби у розвитку таких елементів, як: сприяння розвитку уяви, надання можливості самовираження, зняття емоційного напруження, розвиток навичок міжособистісної взаємодії та рефлексії.

Техніка «Активної уяви» спрямована на те, щоб зіштовхнути свідоме та несвідоме людини та примирити їх за допомогою афективної взаємодії.

Техніка полягає в концентрації людини на певному об'єкті, образі, події. В нашому випадку на картинах видатних художників, ми використовуємо дану техніку, оскільки вона є гарним інструментом розвитку уяви особистості.

Також ми використовуємо ще такі методи арт-терапії, як *«Парне малювання»* та *«Мандала»*.

«Парне малювання» проводиться мовчки, завдяки якому розвивається саморегуляція.

Техніка «Мандала» полягає в зображенні різноманітних візерунків, образів у колі, при цьому людина концентрується на власних відчуттях під час малювання, на питанні, яке є для неї не вирішеним. Після того, як мандала готова, інтерпретують її намальовані символи. Даний метод ми також використовували для розвитку уяви.

Інформаційно-пізнавальний компонент нашого тренінгу реалізується завдяки інформаційним блокам, які знайомлять учасників з поняттями, видами копінг-поведінки, копінг-стратегій, антиципаційної спроможності. Розвивальний компонент реалізується завдяки використанню різноманітних форм роботи: робота в групах, групові дискусії, мозковий штурм, проєктивні техніки образотворчого мистецтва та ін.

3.2. Програма розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку

Для розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку пропонуємо програму соціально-психологічного тренінгу, яка розрахована на 7 занять по 120 хвилин (дод. В).

За характером направленості програму можна визначити як спрямовану на розвиток структурних компонентів антиципаційної спроможності, а саме: особистісний, когнітивний, комунікативний та мотиваційний.

Мета програми: розвиток антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку.

Завдання програми:

1) Систематизувати знання щодо: поняття, структури копінг-поведінки; алгоритмів вирішення проблемних ситуацій; поняття, видів копінг-стратегій; розвитку продуктивних поведінкових копінг-стратегій; поняття антиципації, антиципаційної спроможності; розвитку антиципаційної спроможності.

2) Сформувати вміння (навички): формування продуктивних поведінкових копінг-стратегій; використовувати техніки розвитку когнітивних процесів (сприйняття, мислення, уява, пам'ять, інтуїція); використовувати техніки розвитку саморегуляції; використовувати техніки розвитку рефлексії та спостережливості; використовувати техніки релаксації по Джекобсону.

Очікувані результати програми:

1) *Знати:* поняття, структуру копінг-поведінки; поняття, види копінг-стратегій; методи розвитку продуктивних копінг-стратегій; поняття антиципації, антиципаційної спроможності; види антиципації; методи розвитку антиципаційної спроможності.

2) *Вміти:* формувати продуктивні копінг-стратегії; використовувати техніки розвитку саморегуляції; прогнозувати результати прийнятих рішень; прогнозувати поведінку оточуючих; використовувати техніку релаксації по Джекобсону; використовувати техніки розвитку саморегуляції.

Тривалість програми: 7 занять по 120 хвилин.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Структура занять. У загальному вигляді заняття складаються з: тестів на виявлення копінг-стратегій, антиципаційної спроможності; ритуалу вітання, ритуалу прощання; інформаційних блоків; вправ на розвиток когнітивних процесів; проведення рольових ігор; вправ на релаксацію;

обговорення ситуацій, малюнків; рухливих ігор; техніки «Що..якщо», «Мандала», «Активна уява».

3.3. Апробація програми розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку

З метою апробації програми розвитку нами було проведено 5 онлайн-занять з розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки особистості, а саме заняття № 1-5 (дод. В).

Тривалість кожного заняття – 80 хвилин. Заняття були модифіковані під онлайн-формат. Дані заняття були проведені для 7 студентів першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету.

Завдання першого заняття (дод. В):

- Знайомство зі студентами;
- Ознайомлення з поняттями копінг-поведінка, копінг-стратегії;
- Розбір наявних проблем учасників чи тих, які вони мали раніше та обговорення, як саме вони звикли долати виникаючі проблеми.

Під час заняття були використані наступні методи роботи: групова дискусія, індивідуальна робота, міні-лекція, мозковий штурм, кейси, отримання та надання зворотного зв'язку. Протягом заняття учасники активно приймали участь в різних видах роботи та загалом уважно слухали.

Завдання заняття №2 (дод. В):

- ознайомлення з алгоритмом вирішення проблем;
- спрямування на використання продуктивних копінг-стратегій через вправи та їх обговорення;
- сприяння формуванню позитивного мислення в різних важких ситуаціях;
- розвиток стресостійкості;
- формування навички групової взаємодії.

Були використані наступні методи та форми роботи: групова дискусія, міні-лекція, індивідуальна робота, кейси, групова робота, мозковий штурм, отримання та надання зворотного зв'язку.

Завдання заняття №3 (дод. В):

- ознайомлення з поняттям та видами антиципації, антиципаційної спроможності;
- розвиток здатності до прогнозування.
- формування вміння передбачувати поведінку людини в певній ситуації;
- виявлення ірраціональних установок учасників та формування раціональних;
- розвиток вміння співвідносити прогнозування щодо поведінки з реальним вибором іншої людини.

Методи та форми роботи: міні-лекція, групова дискусія, кейси, індивідуальна робота, групова робота, мозковий штурм, отримання та надання зворотного зв'язку.

Використані техніки – Декатастрофізація (техніка «Що..якщо»). Техніка спрямована на дослідження діючих подій та їх наслідків, які уявлення людини наносять їй психологічний відбиток, можуть супроводжуватись почуттям тривоги.

Завдання заняття №4 (дод. В):

- ознайомлення з роллю когнітивних процесів в здатності до прогнозування;
- розвиток мислення та сприйняття;
- розвиток інтелектуальних здібностей, аналітичного та критичного мислення, прагнення до точних формулювань та суджень;
- розвиток здатності до всебічного аналізу;
- дослідження відношення до проблемної ситуації, як саме сприймаються діючі негативні події.

Методи та форми роботи: міні-лекція, групова дискусія, індивідуальна робота, групова робота, мозковий штурм, отримання та надання зворотного зв'язку.

Завдання заняття №5 (дод. В):

- розвиток когнітивних процесів (уява, інтуїція) як елементів антиципаційної спроможності.
- використана техніка «Активна уява»

Методи та форми роботи: міні-лекція, метод арт-терапії «Активна уява», групова робота, індивідуальна робота, мозковий штурм, отримання та надання зворотного зв'язку.

Отже, нами було проведено 5 занять по 80 хв. для розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки, на яких розбиралися поняття, структури копінг-поведінки, антиципації, антиципаційної спроможності, обговорювалися алгоритми вирішення проблем, важливість позитивного ставлення по відношенню до стресових ситуації, роль когнітивних процесів в антиципаційній спроможності, сприяли використанню продуктивних копінг стратегій, розвивали когнітивні процеси (дод. В).

Всі заняття проводилися в онлайн-форматі. Результати даних занять оцінюються нами як задовільні: кожне заняття мало теоретичні блоки, велику кількість часу ми приділили аналізу різноманітних проблемних ситуацій, варіантам їх вирішення та прогнозуванню результатів власних дій щодо них, виявляли ірраціональні установки та намагалися переробити їх в раціональні, підкреслювали важливість позитивного мислення в усіх ситуаціях. Всі вправи стосувалися теми програми розвитку, тому це дозволило достатньо глибоко зануритись в процес розвитку антиципаційної спроможності через розвиток когнітивних процесів та у вироблення продуктивних копінг-стратегій. У подальшому, при використанні даної програми важливо провести всі 7 занять

по 120 хвилин, бажано в офлайн-форматі, що дозволить більш глибоко розглянути дану тему та краще відпрацювати практичну частину.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена програма спрямована на розвиток антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки осіб юнацького віку.

2. Одним із основних методів розвитку антиципаційної спроможності є соціально-психологічний тренінг (СПТ).

3. Програма складена з використанням методів когнітивної терапії та арт-терапії:

- методика «скіл-терапії» Д. Мейхенбаума;
- декатастрофізація (техніка «Що..якщо»);
- групові дискусії;
- техніка «Мандала»;
- техніка «Каракулі»;
- техніка «Активна уява».

4. Програма розвитку антиципаційної спроможності в структуру копінг-поведінки передбачає, що після здійснення психокорекційного впливу учасники будуть мати уявлення щодо копінг-поведінки, її структури, копінг-стратегій, антиципації та антиципаційної спроможності. У власному житті будуть: більше аналізувати та використовувати продуктивні копінг-стратегії; використовувати алгоритм вирішення проблеми; зможуть прогнозувати поведінку оточуючих, результати власних рішень щодо різних ситуацій.

5. Проведення даної програми розвитку може являтися початковим, відправним стимулом для розвитку особистості в цілому, та, особливо, антиципаційної спроможності, якщо особи юнацького віку будуть прагнути до здобуття нових вмінь та формування нових навичок.

6. З метою апробації програми розвитку було проведено 5 онлайн-занять по 80 хвилин для розвитку антиципаційної спроможності та

продуктивних копінг-стратегій осіб юнацького віку, на яких нам вдалося ознайомити їх з поняттями копінг-поведінки, копінг-стратегій, антиципації та антиципаційної спроможності. Визначали алгоритми вирішення проблемних ситуацій, що дозволило виробити продуктивні копінг-стратегії та в цілому розвивали антиципаційну спроможність через розвиток когнітивних процесів. Всі заняття проводилися в онлайн-форматі.

7. Проведення даної програми розвитку є ефективним інструментом для розвитку антиципаційної спроможності, виробленню продуктивних копінг-стратегій. Завдяки нашій програмі вдалося посприяти ще більшому розвитку антиципаційної спроможності, когнітивних процесів та надбанню нових вмінь, навичок протидії та подоланню стресу, проблемних ситуацій.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню особливостей механізмів психологічного захисту, копінг-поведінки та антиципаційної спроможності. Також роботою передбачено написання програми розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки методами арт-терапії та когнітивно-поведінкового напрямку, що має здійснити позитивний вплив на кожну особистість за допомогою глибокого ознайомлення з процесами опанування та передбачення стресу, стресових ситуацій.

1. Поняття копінг-поведінка визначається нами як форма поведінки, яка показує готовність особистості розв'язувати життєві проблеми, пристосування, приймання обставин, які складаються в житті людини та зображує сформоване вміння долати стрес за допомогою певних засобів. Поняття механізм психологічного захисту є несвідомим психологічним процесом, який спрямовується на те, щоб мінімізувати виникаючі негативні переживання від стресової ситуації, тим самим цей процес намагається зберегти від сильного занурення в проблему. Поняття антиципаційна спроможність є здатністю передбачати події, їх розвиток, власні дії щодо подій, прогнозувати вплив та який результат будуть мати ці дії на виникаючі події.

2. Для дослідження особливостей механізмів психологічного захисту, копінг-поведінки та антиципаційної спроможності, в рамках другого завдання, нами були використані наступні методики: для дослідження механізмів психологічного захисту – Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Х. Келлерман, Х. Конте, Р. Плутчік), для дослідження адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій – Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма, на визначення рівня антиципації – Методика «Здатність до прогнозування» Л. Регуш.

3. Ми виявили, що досліджувані в більшості випадків використовують адаптивні, тобто продуктивні когнітивні, емоційні та неадаптивні копінг-стратегії, що призводить до вирішення виникаючих проблем, однак, в деяких випадках і до уникнення та відсторонення від проблем та прийняття рішень щодо їх вирішення.

4. Найбільш вираженими механізмами психологічного захисту серед осіб юнацького віку є: заперечення, компенсація, заміщення та інтелектуалізація.

5. Досліджувані мають низький та середній рівні антиципації, що виявляється в незначному вмінні прогнозувати появу тих чи інших подій, власних дій та результатів цих дій щодо подій.

6. Нам вдалося виявити вплив механізмів захисту, а саме: регресії, інтелектуалізації на непродуктивні емоційні копінг-стратегії та вплив захисту компенсації на непродуктивні поведінкові копінг-стратегії.

7. У випадку з антиципацією – результати нашого дослідження не встановили наявності негативного впливу непродуктивних копінг-стратегій на зниження рівня антиципаційної спроможності, однак нам вдалося виявити взаємозв'язок між антиципаційною спроможністю та когнітивними та емоційними копінг-стратегіями, зробивши класифікацію по респондентам, поділивши їх на 3 групи.

8. Результати дослідження показали, що антиципаційна спроможність, копінг-поведінка вимагає цілеспрямованого розвитку, тому нами була розроблена програма розвитку антиципаційної спроможності в структурі копінг-поведінки для осіб юнацького віку. Програма складається з 7 занять по 120 хвилин та була розроблена за допомогою використання методів когнітивно-поведінкового напрямку та арт-терапії. Часткова апробація даної програми показала успішність її застосування, оскільки всі учасники тренінгових занять засвоїли отриману інформацію щодо: копінг-поведінки, антиципації, ролі когнітивних процесів в антиципаційній спроможності.

9. Припущення, покладені в основу кваліфікаційного дослідження бакалавра були частково підтвержені, а саме:

- виявили, що регресія, як один із механізмів психологічного захисту, впливає на використання непродуктивних, а саме емоційних копінг-стратегій;
- у нашому дослідженні, непродуктивні (неадаптивні) копінг-стратегії не показали вплив на зниження рівня антиципаційної спроможності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні механізмів психологічного захисту, копінг-поведінки та антиципаційної спроможності, що дозволить глибше зануритись та виявити ще більшу кількість особливостей даних феноменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметзянова А. И. Специфика антиципации младших школьников в условиях дефицитарного дизонтогенеза. Казань, 2017. 19 с.
2. Бехтер А. А. Антиципация в структуре совладающего поведения будущего специалиста : статья, Хабаровск, 2016. 7 с.
3. Бехтер А. А., Гончарова Е. В. Феномен антиципации в контексте акмеологического развития специалиста. С. 2-3. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-antitsipatsii-v-kontekste-akmeologicheskogo-razvitiya-spetsialista/viewer> (дата звернення : 20.11.2020).
4. Бехтер А. А. Прогнозирование в работе психолога: возможности диагностики и развития: учебно-методическое пособие. Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2017. С. 29-31.
5. Брушлинский А. В. Психология мышления и проблемное обучение. Москва : Знание, 1983. 96 с.
6. Васькова Н. А., Садова Н. Г., Григоренко И. Н. Особенности развития личности студента. ВМГУ, Владивосток. 12 с.
7. Вознюк Ю. С. Психологические особенности формирования и утверждения личности юношеского возраста: Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. Новосибирск : СибАК, 2015. 8 с.
8. Волков Б. С. Психология юности и молодости: учебное пособие, Москва : Академический Проект : Трикста, 2006. 256 с.
9. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. Москва : Из-во МГУ, 1997. 344 с.
10. Забегалина С. В., Чигарькова А. В. Вероятностное прогнозирование как вид прогностической деятельности : подход и стратегии. Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 1(68). С. 87–91.
11. Ионова М. С., Баляев С. И. Возможности развития прогностической способности у студентов-первокурсников с экстравертным и

интровертным типом направленности личности : МГУ имени Огарева Н. П., Саранск. 8 с.

12. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия : 2-е издание. Питер, 2000. 827 с.

13. Краева М. Ю. Динамика прогностических способностей у студентов-психологов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. Астрахань, 1999.

14. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома : КГУ имени Н. А. Некрасова : Авантитул, 2004.

15. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва : Наука, 1999. 350 с.

16. Ломов Б. Ф. Память и антиципация. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. Москва: Педагогика, 1991. С. 73–81.

17. Лыкова Н. М., Марцих К. И. Особенности копинг-поведения параспортсменов : статья в научном журнале «Интерактивная наука» № 4, 2016. 4 с.

18. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва : Класс, 1998. 480 с.

19. Менделевич В. Д., Соловьева С. Л. Неврология и психосоматическая медицина, Москва : МЕДпресс-информ, 2002. 608 с.

20. Методика «Индекс жизненного стиля». Psylab.info - энциклопедии психодиагностики : веб-сайт. URL : https://psylab.info/Методика_«Индекс_жизненного_стиля» (дата звернения : 01.12.2020).

21. Методы и методики психологического исследования (словарь-справочник). Методика диагностики копинг-механизмов Хейма Э. (E. Heim). Информационный портал "медицинская психология" : веб-сайт. URL : http://medpsy.ru/dictionary/metod_21_001.php (дата звернения : 01.12.2020).

22. Мирболок А. К понятию копинг-стратегии поведения. Научное издание : Вестник Ереванского университета, Ереван : ЕГУ. 2013. С. 70-77.
23. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество : 4 издание, Москва : Издательский центр «Академия», 1999. 456 с.
24. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом : учебное пособие, Казань, Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. С. 7-8.
25. Нартова-Бочачер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности : Психологический журнал. 1997, № 5. С. 20-30.
26. Ничипоренко Н. П., Менделевич В. Д. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения личности. Неврологический вестник, 2010, Вып. 3. С. 47-50.
27. Ничипоренко Н. П., Менделевич В. Д. Феномен антиципационных способностей как предмет психологического исследования : психологический журнал № 5, 2006. С. 127-152.
28. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. Москва : Сфера, 2002. 105 с.
29. Особенности студенческого возраста. StudFiles : веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/5430588/page:40/> (дата звернення : 12.11.2020).
30. Просекова Е. Н. Особенности отношений со сверстниками в ранней юности : статья, Шадринск, ШГПУ, 2017. 8 с.
31. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб. : Речь, 2003. 352 с.
32. Романенко О. В. Структурно-функціональний аспект вивчення антиципації : журнал «Юридична психологія та педагогіка» №2, 2009. 31 с.
33. Романець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття : навчальний посібник, Київ : Либідь, 1998. С. 409-410.

34. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: перевод Кандрора В. И., Рогова А. А. : по ред. профессора Дурмишьян М. Г., Москва, Государственное из-во Медицинской литературы, МЕДГИЗ, 1960. 266 с.
35. Сухова Е. В. Понятие «Копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий. Журнал «Прикладная юридическая психология», 2014, Вып. 1. 8 с.
36. Толстошеина Н. В. Антиципация как одно из условий прогнозирования, выбора и регуляции будущей деятельности : статья. Журнал «Гаудеамус», 2002. 5 с.
37. Топчий М. В., Чурилова Т. М. Стресс как объект научной рефлексии, Ставрополь : НОУ ВПО СКСИ, 2009. 312 с.
38. Черепанова Л. Г. Личностное становление в юношеском возрасте через участие в волонтерской деятельности (Проблемы и перспективы развития образования) : материалы Междунар. науч. конф., Пермь : Меркурий, 2011. С. 25-28. URL : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/17/379/> (дата звернения : 13.11.2020).
39. Шаповаленко И. В. Возрастная психология, Москва : Гардарики, 349 с.
40. Ялтонский В. М., Сирота Н. А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы. Совладающее поведение : Современное состояние и перспективы / под ред. Журавлева А. Л., Крюковой Т. Л., Сергиенко Е. А. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 21-54 с.
41. Aspinwall L G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121 (3). P. 417–436.
42. Freud S. The defence neuro-psychoses. N.Y. : Collier Books, 1963. Vol. 2. P.67-81.
43. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. N. Y., 1984. 218 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 2.4

Показники кореляції між механізмами психологічного захисту,
копінг-стратегіями та антиципацією

	За пе ре че нн я	Вит існ енн я	Рег рес ія	Ко мп ен са ці я	П ро ек ці я	За мі щ ен ня	Реа кти в. Утв оре ння	Ко гн іт и. Ст ра те гії	Е мо ц. Ст ра те гії
Заперечення	1,00								
Витіснення	0,20	1,00							
Регресія	-0,01	-0,08	1,00						
Компенсація	0,03	0,00	0,48*	1,00					
Проекція	-0,10	0,14	0,24	0,39	1,00				
Заміщення	-0,14	0,36*	0,39*	0,26	0,33*	1,00			
Інтелектуалізація	0,28*	0,01	- 0,36*	-0,13	0,14	-0,21			
Реактивне утворення	-0,14	0,06	0,33	0,46*	0,38*	0,18	1,00		
Когнітивні стратегії	-0,08	-0,19	0,10	-0,09	-0,12	0,09	-0,07	1,00	
Емоційні стратегії	0,14	- 0,31*	-0,04	0,05	-0,19	-0,11	- 0,28*	0,28*	1,00
Поведінкові стратегії	-0,04	0,21	-0,02	0,19	0,23	0,29*	0,21	-0,07	0,02
Антиципація	-0,12	-0,05	0,23	0,26	0,03	0,05	0,16	0,20	0,18

* – наявність значущих показників позитивної кореляції;

** – наявність значущих показників негативної кореляції.

**Показники регресійного та дисперсійного аналізів між
механізмами психологічного захисту та емоційними копінг-стратегіями**

R²	F	Значущість F
0,24	1,83	0,09
	<i>Коефіцієнти</i>	<i>P-Значення</i>
У-перетин (Емоційні копінг-стратегії)	3,39	0,006
Заперечення	0,009	0,37
Витіснення*	-0,01	0,029*
Регресія	-0,002	0,73
Компенсація	0,01	0,14
Проекція	-0,006	0,401
Заміщення	0,006	0,52
Інтелектуалізація	0,004	0,68
Реактивне утворення	-0,01	0,06

* – значущий показник p-значення.

**Програма розвитку антиципаційної спроможності в структурі
копінг-поведінки осіб юнацького віку**

Заняття 1

Мета: познайомити учасників одне з одним, ознайомлення з поняттями копінг-поведінка, копінг-стратегії, види копінг-стратегій, ритуал привітання, розвиток навичок комунікації, аналіз результатів дослідження копінг-стратегій.

Вправа «Квітка»

Мета: познайомити учасників одне з одним; ритуал привітання.

Тривалість: 15 хв.

Ресурси: інтерактивна дошка

Інструкція. Тренер підготовлює інтерактивну дошку, зображуючи на ній стебла квіток, по кількості учасників. Задача кожного учасника зобразити свою квітку і під нею написати своє ім'я. Вкінці вправи завдання учасників вгадати власний ритуал привітання, який вони будуть використовувати на початку кожного заняття.

Варіанти проведення. Можна зобразити не тільки квітки, а й автомобіль, дім, книгу та ін.

Вправа «Правила групи»

Мета: прийняття правил роботи в групі.

Тривалість: 15 хв.

1. Активність.
2. Щирість.
3. Правило піднятої руки.
4. Правило вільної ноги.
5. Виключений телефон.
6. Конфіденційність.
7. Повага до людини, яка говорить.

8. Не запізнюватись.
9. Не оцінювати інших.

Вправа «4 предмета»

Мета: зближення, знайомство учасників.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам познайомитись. Кожен по черзі представляє себе – називає своє ім'я та повинен знайти зв'язок між собою та кожним з 4 предметів на слайді.

Вправа «Взасмні презентації»

Мета: згуртування, налагодження тісного контакту між учасниками.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Учасники повинні поділитися на пари. Їм дається 10 хвилин, щоб розповісти один одному про себе найрізноманітнішу інформацію, а потім кожна пара повинна представити розповіді одне одного групі.

Передбачувані питання:

- Що в житті є самим цінним для мене;
- Що об'єднує з обраним партнером;
- Що саме я ціную в самому собі;

Вправа «Рольова гра»

Мета: згуртування, вивчення невербальних засобів комунікації, налагодження контакту між учасниками.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція. Група ділиться на підгрупи по 3 людини. Кожна група повинна створити рольову гру, в якій не можна розмовляти, а тільки показувати все рухами, жестами, мімікою. Завдання полягає в тому, щоб кожен вибрав власну сцену, яку б хотів показати. Можна запропонувати такі ідеї:

Опівночі. Напередодні Нового Року. Не приготували торт та салат.

Відпочинок на пляжі. Почався шторм. Обірвало дах у найближчого до вас кафе.

Ви – це безмежний всесвіт, з безліччю планет.

Вправа «Мій герб»

Мета: знайомство учасників, розвиток самопрезентації учасників, згуртування групи.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Учасникам дається завдання зобразити свій власний герб.

Кожен учасник повинен поділити лист на 4 частини та заповнювати свій герб, тим самим відповідаючи на питання:

- Що я ціную в самому собі?
- Моє хобі?
- Чим я пишаюся?
- Що я вмію робити найкраще?

Потім учасники виходять та розповідають про себе, свій власний герб.

Обговорення: Що для Вас здалось дуже важливим та значущим? Які Ваші враження? Що Вам найбільше запам'яталося?

Інформаційний блок: «Що таке копінг-поведінка, копінг-стратегії, їх види».

Тривалість: 20 хв.

Презентація результатів дослідження копінг-стратегій учасників тренінгу за пройденими методикою «Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма» [21].

Мета: ознайомити з результатами методик.

Тривалість: 20 хв.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 5-10 хв.

Інструкція. Учасники діляться власним враженнями від тренінгу, що саме їм сподобалось та чому, чого не вистачало, та висловлюють побажання на майбутні заняття.

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: сформувати позитивну атмосферу в групі.

Тривалість: 5 хв.

Інструкція. Учасники аплодують одне одному та тиснуть руку сидячому сусіду справа.

Заняття 2

Мета: формування навичок аналізу та вирішення проблемних ситуацій, розвиток навичок комунікації; розвиток стресостійкості, розвиток згуртованості, формування навички групової взаємодії.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Мої улюблені герої»

Мета: знайомство.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Кожен учасник повинен згадати свого улюбленого героя. Це може бути історична особа, людина, яка живе зараз, герой казки, фільму, книжки, серіалу та ін. Потім вони повинні розповісти групі, чим саме цей герой їх приваблює, які якості в ньому подобаються, а може він має якісь негативні якості, які все одно чіпляють.

Вправа «Факти»

Мета: знайомство учасників одне з одним.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Учасники по черзі розповідають про себе 3 факти, один з яких є неправдивим. Завдання групи розпізнати ці факти.

Вправа «Політ»

Мета: розвиток стресостійкості, знаття емоційної напруги.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Учасники повинні встати, опустити руки та закрити очі. В цей момент вони повинні зосередитись на власних руках і ніби «заставити» їх піднятися вгору, при цьому повністю розслабитись, піднімаючи руки без напруги. Потрібно відчутти їх легкість, яка дозволяє рукам підійматися вище.

Інформаційний блок до вправи «Проблема» – «Алгоритм вирішення проблеми».

Тривалість: 10 хв.

Алгоритм.

1. Визначити проблему. Потрібно задати собі такі питання «Що відбувається?», «Що саме не так?».

2. Прояснити проблему. Виявити, в чому саме полягає проблема, відповідаючи собі на питання «Що? Хто? Коли? Чому? Де? Навіщо?». Проаналізувати, чим саме загрожує дана ситуація та які вона має наслідки.

Далі потрібно чітко поставити перед собою цілі щодо вирішення проблеми.

3. Виявити альтернативи. Проаналізувати наявність різних шляхів підходу до проблеми, а не концентруватися на одному, потрібно ніби відділитися від себе та шукати всі наявні шляхи щодо вирішення.

4. Дослідити наявні альтернативи. На цьому етапі важливо проаналізувати наслідки альтернатив, відповідаючи собі на питання: «Що може трапитись ймовірніше за все? Що трапиться у кращому чи гіршому випадку?»

5. Безпосереднє вирішення проблеми. На даному етапі ми вже робимо вибір в сторону певної альтернативи вирішення та приймаємо рішення, спираючись на цю альтернативу.

6. Безпосередньо дія. Важливо робити кроки, діяти, щоб вирішити проблемну ситуацію.

7. Оцінювання та підведення підсумків. Оцінити власний результат дій, які були спрямовані на вирішення проблеми.

Вправа «Проблема»

Мета: розвиток навичок аналізу та вирішення проблемної ситуації, сприяння розвитку продуктивних копінг-стратегій.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Тренер запитує в учасників про наявність в їх житті проблем, з якими вони не можуть впоратись. Бажаючі можуть поділитися нею з групою.

Далі потрібно просто тримати проблему в своїй голові та слухати алгоритм вирішення проблеми.

Після того, як учасники прослухали алгоритми вирішення проблеми, вони поділяються на декілька команд та обирають проблему, з якою будуть працювати. Виробляють етапи роботи з проблемою та демонструють їх групі, а потім разом визначають, які стратегії вирішення використовувались – продуктивні чи непродуктивні.

Вправа «Стрес у моєму житті»

Мета: усвідомлення ролі суб'єктивності в оцінюванні рівня стресогенності різноманітних ситуацій.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Заготовлені картки, на яких записані різні життєві ситуації, які є стресовими, роздаються учасникам тренінгу. Учасники повинні мовчки, не показуючи власні картки одне одному вишикуватися в шеренгу. Кожен повинен зайняти саме те місце, яке, на його думку, відповідає саме силі впливу стресової ситуації. Тобто, у самому початку шеренги повинен знаходитись учасник, у якого найбільш стресова ситуація.

Вже після того, як кожен учасник займе своє місце в шерензі, вони повинні поділитися одне з одним ситуаціями та все спільно вирішити, де кожен повинен стояти.

Вправа «Командний слон»

Мета: згуртування учасників, командоутворення, розвиток невербальних засобів спілкування.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція. Учасників ділять на 2 команди. Кожній команді пропонується зобразити слона на ватмані. Кожен учасник в команді отримує своє власне завдання від тренера. Коли тренер оголошує початок малювання, кожен повинен мовчати, можна використовувати невербальні засоби спілкування в команді.

Варіанти завдань: хобот опущений вниз; вуха помаранчеві; слон небесного кольору; на слоні сидить муха; слон посміхається; задня нога зеленого кольору; зелене поле; слон в окулярах; у слона великі блакитні очі; намалюй вежу; намалюй пташку, яка сидить на пальмі; ви малюєте тіло слона; намалюй слону вії; слон у чоботях; намалюй ноги слона.

Вправа «Скептики-оптимісти»

Мета: формування позитивного мислення.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам змінити надані ірраціональні переконання на раціональні, ресурсні. Наприклад, переконання – «в мене нічого не виходить, тому я не буду це робити» замінюємо на «я можу спробувати та саме в цей раз у мене точно все вийде».

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Учасники діляться власним враженнями від тренінгу, що саме їм сподобалось та чому, чого не вистачало, та висловлюють побажання на майбутні заняття.

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: сформувати позитивну атмосферу в групі.

Інструкція. Учасники аплодують одне одному та тиснуть руку сидячому сусіду справа.

Заняття 3

Мета: згуртування групи, ознайомлення з поняттями антиципація, антиципаційна спроможність, аналіз результатів дослідження антиципаційної спроможності.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Спільний інтерес»

Мета: згуртування, налагодження контакту між учасниками.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Потрібно поділити учасників на групи по 3 людини. Потім попросити членів кожної групи розповісти про себе, про свої життєві цінності, пріоритети, про те, що подобається найбільше, а що ні. Мета кожної групи: знайти 3 показника, які об'єднують всіх причетних до вправи. Цими показниками може бути все, що завгодно: смакові вподобання, улюблений фільм, страхи, захоплення, книжки та ін.

Інформаційний блок: «Антиципація, антиципаційна спроможність – поняття та види»

Мета: ознайомлення з поняттям та видами антиципації.

Тривалість: 10 хв.

Презентація результатів дослідження антиципаційної спроможності учасників тренінгу за методикою Л. Регуш «Здатність до прогнозування» [4].

Мета: ознайомлення з результатами методики.

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Прогнозуємо розвиток подій, оцінюючи їх з різних позицій»

Мета: розвиток здатності до прогнозування.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Учасники поділяються на 2 команди, кожній з яких надається ситуація та завдання до неї. Задача кожної групи виконати завдання та презентувати власні напрацювання.

Ситуація №1: Пасажир маршрутки дає велику купюру водію, на що той відповідає, що в нього решти не буде. Пасажир починає наголошувати на тому, що потрібно ставити термінали.

1) Висловити думку про те, що відбулося за водія. Перерахувати всі варіанти вирішення водієм ситуації; оцінити подальший розвиток подій, при різних способах вирішення ситуації.

2) Висловити думку щодо ситуації з позиції пасажирів. Назвати можливі варіанти вирішення ситуації, оцінити подальший розвиток подій, при різних способах вирішення проблемної ситуації.

Ситуація № 2. Вчитель зайшов у кабінет та помітив на дошці напис: «Ми вас ненавидимо, уходьте зі школи негайно».

1) Висловити думку про те, що відбулося за вчителя. Назвати всі можливі варіанти вирішення вчителем ситуації; оцінити, як можуть розвиватися події надалі, при різних способах вирішення ситуації.

2) Висловити думку щодо ситуації з позиції учнів. Назвати можливі варіанти вирішення ситуації, оцінити, як можуть розвиватися події надалі, при різних способах вирішення проблемної ситуації.

Вправа «Список питань»

Мета: формування вміння передбачувати поведінку людини в певній ситуації.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція. Учасники діляться на 3 команди по 5 чоловік. Кожному з учасників пропонується сформулювати список питань та ймовірних відповідей на них кожній людині в своїй команді.

Однак повинні бути дотримані певні правила: питання повинні бути спрямовані на стани, якості та відношення учасників підгрупи; при

формуванні питань важливо спиратися на уявлення, які, на вашу думку, є найбільш вірними; потрібно враховувати емоційні характеристики людини при формуванні відповідей.

Після того, як вони впораються з цим завданням, вони озвучують те, що у них вийшло, та перевіряють, наскільки їм правильно вдалося передбачити. Кожна людина повинна побувати в двох ролях.

Вправа «Ірраціональні установки»

Мета: виявлення ірраціональних установок учасників.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Дається завдання кожному учаснику:

- описати стресову ситуацію зі свого життя, яка спровокувала емоції (що саме відбулося?);
- виразити власне відношення до цієї ситуації, власні думки (У чому полягає проблема? Чому я саме так на неї реакую?);
- описати власну емоцію (відчуття) та власну поведінку (Який стан почали відчувати? Як почали діяти?);
- раціональний варіант відношення до ситуації (тобто що можна робити, в чому себе заспокоїти?).

Потім, хто захоче, може поділитися цим з групою.

Вправа «Поділись за ознакою»

Мета: розвиток вміння співвідносити прогнозування щодо поведінки з реальним вибором іншої людини.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Учасники повинні обрати особистісну якість, за якою група поділиться на дві частини. Наприклад, інтроверти – екстраверти, емоційні – раціональні та ін.

Після вибору ознаки, кожен сам, подумки, повинен вирішити, до якої групи він себе відносить.

Після цього кожен член групи повинен поділити всіх учасників по цій ознаці, прогнозуючи, хто з учасників до якої себе віднесе. Краще цей список записати на аркуші. Далі вони порівнюють власні припущення з дійсним вибором кожного учасника.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Тривалість: 5 хв.

Інструкція. Кожен учасник ділиться с групою власними думками, почуттями щодо даного заняття, описує, що саме йому сподобалось, що нового вдалося дізнатись.

Заняття 4

Мета: розвиток когнітивних процесів (пам'ять, сприйняття, мислення) як елементів антиципаційної спроможності.

Вправа «Ритуал привітання»

Інформаційний блок: «Когнітивні процеси. Роль когнітивних процесів в здатності до прогнозування»

Мета: ознайомлення з роллю когнітивних процесів в здатності до прогнозування.

Тривалість: 20 хв.

Вправа «Що..якщо»

Мета: дослідження відношення до проблемної ситуації, як саме сприймаються діючі негативні події.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція. Учасники поділяються на декілька команд. Потрібно взяти реально існуючу ситуацію, яка викликає почуття страху, тривожності у когось з команди та пропрацювати її, відповідаючи на питання «А що буде, якщо..?». Чим більше прикладів вдасться привести, тим краще. При розгляді всіх наслідків ситуації учасники придуть до висновку, що ситуація не є настільки значущою, як могла уявлятися ще раніше.

Ситуації: виступ на сцені, розмови дівчинки з хлопцем та ін.

Вправа «Аналогія не доказ»

Мета: розвиток мислення та сприйняття

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Учасникам роздається 3 маленьких аркуша, на яких вони повинні записати 3 поняття, які будуть складатися з одного чи декількох слів. Ці поняття можуть бути як предметами, так і явищами.

На першій картці потрібно написати те, що можна побачити, доторкнутися.

На другій – те, про що можна дізнатись в журналі, на сайтах.

На третій – те, що можна використовувати в навчанні, роботі.

Після того, як виконали це завдання, картки віддаються тренеру, який їх перемішує та витягує дві картки випадковим шляхом та називає те, що зазначено на цих картках. Учасники повинні знайти аналогії між двома поняттями, виявити, в чому вони схожі.

Вправа «Закони»

Мета: розвиток інтелектуальних здібностей, аналітичного та критичного мислення, прагнення до точних формулювань та суджень.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Пропонується переробити якісь закони з однієї сфери в іншу, з природничої в соціальну, чи навпаки, тобто учасники повинні вигадати новий закон, спираючись вже на аналогічний з іншої області науки.

Вправа «Перелік можливих причин»

Мета: розвиток здатності до всебічного аналізу, розвиток широти мислення.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Береться незвичайна ситуація, наприклад: Дівчинка прийшла додому та її двері були настіж розкриті.

Задача учасників назвати більше причин цього факту, можливих його пояснень.

Вправа «Біг асоціацій»

Мета: розвиток швидкості мислення, пам'яті, вербального інтелекту.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Тренер називає 2 випадкових слова. Один з учасників повинен вголос описати образ, який з'єднує 2 слова тренера з 1. Після цього учасник, який вже назвав асоціацію, яка в нього з'явилась, пропонує своє слово іншому учаснику зліва від себе. Той пов'язує 3 слово з 2 словом тренера, а власне слово – передає наступному учаснику. Тренер може оголошувати час, який був затрачений на проходження одного кола учасників.

Вправа «Соковижималка»

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Розміщується на дошці декілька ватманів, на яких зображено: гора груш, стакан грушевого соку, купка кісточок з груш.

Кожен з учасників отримує 2-5 маленьких аркушів, на яких повинен написати про те, що залишилося в його пам'яті до кінця тренінгу. Це можуть бути побажання, опис вправ, в цілому враження. Після того, як всі вже написали, потрібно розмістити аркуші на 3 великих картинках:

- на ватмані з грушами – те, що потрібно ще обміркувати.
- на ватмані зі стаканом грушевого соку можна наклеїти те, що повеселило.
- на ватмані з відходами – наклеїти те, що не сподобалось, було нецікавим та ін.

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 5

Мета: розвиток когнітивних процесів (уява, інтуїція) як елементів антиципаційної спроможності.

*Вправа «Ритуал привітання»**Вправа «Мандала»*

Мета: розвиток уяви, асоціативності, гнучкості мислення.

Тривалість: 30 хв.

Інструкція. Даний метод полягає в зображенні різноманітних візерунків, образів у колі, при цьому людина концентрується на власних відчуттях, емоціях під час малювання, на питанні, яке є для неї не вирішеним. Після того, як мандала готова, учасники розповідають про власні відчуття, які виникали під час малювання, з чим асоціюються намальовані образи.

Вправа «Плями, каракулі»

Мета: розвиток уяви, фантазії.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Учасники закривають очі та їх завдання не про що не думаючи малювати каракулі на аркуші. Коли учасник закінчує, він відкриває очі та повинен побачити у своїх каракулях певні образи. Помітивши ці образи, він повинен спробувати прив'язати їх до себе, що вони дійсно пов'язані з ним.

Потім учасники розповідають про свій малюнок, діляться своїми враженнями від процесу.

Вправа «Групова картина»

Мета: розвиток уяви, фантазії.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Один з учасників тримає чистий аркуш паперу та намагається уявити намальовану картину. Він починає в деталях описувати її всім учасникам, які в той момент намагаються побачити на аркуші те, про що він говорить. Далі аркуш передається наступному учаснику, який продовжує створення картини, доповнюючи власними новими деталями.

Вправа «Розвиток інтуїції»

Мета: розвиток інтуїції

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Тренер заздалегідь готує картки, на яких будуть записані незакінчені речення. Кожен з учасників отримує таку картку, на яких є початок речення та нема закінчення (для кожного по одному незакінченому реченню). Задача кожного учасника закінчити речення, при цьому не показуючи своїм сусідам збоку. Далі тренер збирає всі картки та перемішує їх. Кожен встає зі стільців та переміщається по приміщенню, отримуючи не свою картку з закінченим реченням, кожен учасник повинен знайти її автора та віддати йому.

Приклади речень:

- Найяскравіший спогад мого дитинства -..
- Щастя для мене – це..
- Любов для мене – це..
- У дитинстві я часто..
- Моє життя – це..

Вправа «Іноземець»

Мета: розвиток уяви.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Учасники поділяються на 3-4 групки. Учасники повинні представити себе в ролі іноземця, який не зовсім розуміє українську мову та не може зрозуміти сенс даних висловлювань, тому сприймає їх буквально. Кожна група повинна запропонувати якнайбільше варіантів того, що саме він міг подумати, коли почув ці фрази:

- собі на умі;
- комар носа не підточить;
- взимку снігу не випросиш;
- не вішай ніс;

Вправа «Мистецтво потребує глядачів»

Мета: розвинути творчу уяву учасників тренінгу.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Учасникам надається декілька фото картин видатних художників. Їх завдання описати, що саме вони на них бачать.

Приклади картин:

- Картина «Нічна рибалка на Антібах» Пабло Пікассо;
- «Жираф у Вогні», Сальвадор Далі;
- «Композиція б», Василь Кандинський;
- «Закохані» – Рене Магрітт;
- «Герніка» – Пабло Пікассо;
- «Голконда» – Рене Магрітт;
- «Постійність пам'яті» – Сальвадор Далі та ін.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 5 хв.

Інструкція. Учасники діляться власним враженнями від тренінгу, що саме їм сподобалось та чому, чого не вистачало, та висловлюють побажання на майбутні заняття.

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 6

Мета: розвиток саморегуляції як елементу антиципаційної спроможності.

Вправа «Ритуал привітання»

Інформаційний блок : «Психічна саморегуляція»

Мета: ознайомлення учасників тренінгу з поняттям психічної саморегуляції.

Тривалість: 20 хв.

Вправа «Парне малювання»

Мета: розвиток саморегуляції, розвиток здатності конструктивної взаємодії.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Учасники поділяються на пари. Завдання полягає в тому, не зговорюючись, без вербальних засобів комунікації намалювати зі своїм партнером єдину композицію.

Вправа «Управління власним тілом»

Мета: зняти м'язову напругу, тривожність.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Учасники повинні виконувати такі дії, сидячи у колі:

1. Дуже сильно напружити пальці ніг, потім розслабити їх.
2. Напружити та розслабити ступні.
3. Напружити та розслабити ікри.
4. Напружити та розслабити коліна.
5. Напружити та розслабити стегна.
6. Напружити та розслабити живіт.
7. Напружити та розслабити спину та плечі.
8. Напружити та розслабити кисті рук.
9. Напружити та розслабити передпліччя.
10. Напружити та розслабити шию.
11. Дуже сильно зажмуритись, напружити повіки, приблизно на 10 секунд, потім розслабити.
12. Стиснути рот, потім знов розслабити.

Важливо звертати увагу на ті ділянки тіла, які є найбільш напруженими. Такі ділянки потрібно дуже сильно напружувати.

Вправа «Методика скіл-терапії Д. Мейхенбаума»[28]

Мета: розвиток саморегуляції, самоконтролю.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Кожен учасник повинен вибрати певну свою проблему, записати завдання щодо рішення та, бажано, щоб проговорив вголос, при цьому заохочує себе «Я можу це зробити!» «Я обов'язково впораюсь!» та оцінює результат, якого він досягнув.

Вправа «Термометр»

Мета: усвідомлення власних ресурсів, розвиток саморегуляції.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Учасники поділяються на пари. Один з пари закриває очі і намагається направити всю увагу на свої руки. Він повинен визвати в себе відчуття тепла в правій чи лівій руці. Проходить трошки часу і партнер повинен торкатися обох рук та намагатись визначити, яка з них тепліше. Потім учасники міняються ролями.

Вправа «Портрет»

Мета: розвиток саморегуляції.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Кожен учасник повинен взяти аркуш паперу та зобразити себе сьогодні – в лівій частині, в правій – себе у майбутньому. Образ себе може бути яким завгодно, чи то автомобіль, тварина. Після завершення кожен презентує свою роботу.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку, усвідомлення змін, які відбуваються з учасниками.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція. Учасники діляться власним враженнями від тренінгу, що саме їм сподобалось та чому, чого не вистачало, та висловлюють побажання на майбутні заняття.

*Вправа «Ритуал прощання»***Заняття 7**

Мета: розвиток рефлексії та спостережливості, як елементів антиципаційної спроможності.

Вправа «Ритуал привітання»

Інформаційний блок: «Ознайомлення з поняттями рефлексії та спостережливості, як елементів антиципаційної спроможності».

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Секретні приписи»

Мета: розвиток спостережливості.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Перед початком тренінгу тренер підготовлює картки.

Зміст карток:

1. Якщо тренер каже щось, ви повинні підняти руки вгору.
2. Сидіти з закритими очима та махати рукою.
3. Якщо хтось чихнув, вам потрібно зробити три кроки вліво.
4. Сидіти на одному місці.
5. Споглядай за одним з учасників та повторювати його рухи.
6. Якщо помітите, що хтось за вами спостерігає, потрібно підійти та обійняти його

Кожен учасник отримає одне з таких завдань. Всі споглядають одне за одним та намагаються вгадати, в кого які інструкції.

Вправа «Дерево»

Мета: розвиток рефлексії.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Кожному учаснику пропонується уявити яке-небудь дерево, після чого задає такі питання: Що це за дерево? Високе чи ні? В якому кліматі? Яка пора року? Де воно росте? Якого кольору його листя? Чи має воно певні запахи, особливості?

Коли кожен учасник уявив дерево, пропонується відчувати кожному учаснику, як він підходить до дерева та стає ним. Знову задаються питання: «Як тобі бути цим деревом? Що відчуваєш у цій ролі? Наскільки довгі корні?

Вправа «Розвідник»

Мета: розвиток спостережливості.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Учасники обирають одного розвідника. Тренер вимовляє: «Завмерли!»

Кожен учасник нерухомо стоїть та намагається запам'ятати свою позу, в цей час розвідник намагається запам'ятати всіх. Як тільки розвідник відчуває, що він всіх запам'ятав, він закриває очі. Після цього учасники намагаються щось змінити в своїх позах, кімнаті, в своєму одязі, позах, обстановці кімнати. Завдання розвідника – знайти всі зміни.

Вправа «Не відволікайся»

Мета: розвиток спостережливості.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція. Учасникам надається декілька фотографій. Після демонстрації кожен повинен вирішити для себе, за чим він веде спостереження та записує, а потім зачитує власний опис того, за чим він спостерігав.

Вправа «Спостерігай»

Мета: розвиток спостережливості.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція. Тренер підготовлює фото картини видатного художника та презентує її групі. Учасники повинні в усній формі описати картину. А саме після завдання тренера описати якусь певну деталь, наприклад, описати природу, людей, визначити, за якими критеріями можна судити про відношення художника к персонажу на картині.

Вправа «Опиши знайомого»

Мета: розвиток спостережливості.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція. Тренер дає завдання кожному учаснику: написати характеристику однією людини – знайомого, родича чи подругу, но спочатку характеризувати з ціллю познайомити зі своїми друзями, після цього, потім з ціллю знайти другу половинку та ін.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 5 хв.

Інструкція. Учасники діляться власним враженнями від тренінгу, що саме їм сподобалось та чому, чого не вистачало, та висловлюють побажання на майбутні заняття.

Вправа «Ритуал прощання»