

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)

« 23 » червня 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Скоропис Юлії Михайлівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Копінг-стратегії осіб ранньої дорослості в умовах карантину із
запобігання Covid-19»

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

Старший викладач

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Сахно П.І.

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

« 23 » червня 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.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ІЗ ЗАПОБІГАННЯ COVID-19	8
1.1. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості	8
1.2. Види копінг-стратегій. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії особистості	11
1.3. Психологічні та соціальні аспекти життєдіяльності осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19	16
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ІЗ ЗАПОБІГАННЯ COVID-19	23
2.1. Методичні основи дослідження копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19.....	32
Висновки розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	43
3.1. Обґрунтування програми розвитку продуктивних копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості	43
3.2. Корекційно-розвивальна програма продуктивних копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості	44
3.3. Апробація програми розвитку продуктивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості	72
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ.....	86

Анотація

Бакалаврська робота присвячена вивченню актуальної проблеми – копінг-стратегії осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19.

Було проаналізовано види та типи копінг-стратегій, стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях. Виявлено зв'язок стресу та копінг-стратегій. Визначено поняття копінг-стратегії та варіанти продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій.

Підібрано методики для дослідження копінг-стратегій та стратегій подолання стресу, обґрунтовано та здійснено їх дослідження, яке засвідчило, що продуктивні копінг-стратегії вимагають цілеспрямованого розвитку. Проаналізовано методи та моделі розвитку продуктивних копінг-стратегій людини.

Розроблено програму розвитку продуктивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості в умовах карантину з подолання COVID-19 методами арт-терапії та груп-аналізу. Проведено часткову апробацію цієї програми розвитку, описано особливості її проведення у онлайн-режимі, проаналізовано етапи її проведення.

Ключові слова: копінг, копінг-стратегії, захисні механізми, стрес, стратегії поведінки, продуктивні копінг-стратегії, непродуктивні копінг-стратегії, карантин.

Abstract

The bachelor's thesis is devoted to the study of an actual problem – coping-strategy of young adults in quarantine to prevent COVID-19.

It was analyzed the types of coping-strategies, behavioral strategies in difficult life situations. It has been revealed the connection between stress and coping-strategies. It was defined the concept of coping-strategy and variants of productive and unproductive coping-strategies.

It has been substantiated and carried out the methods for research of coping-strategies and strategies for overcoming stress, which has shown that productive coping-strategies require purposeful development. It was analyzed the methods and models of development of productive coping-strategies of a person.

It has been developed the program for the development of productive coping-strategies in young adults in quarantine to overcome COVID-19. It was also examined the methods of art therapy and analysis groups. A partial approbation of this development program was carried out, it was described the peculiarities of its implementation in the online mode and it was also analyzed the stages of its implementation.

Key words: coping, coping-strategies, protective mechanisms, stress, behavioral strategies, productive coping-strategies, unproductive coping-strategies, quarantine.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кожен на своєму життєвому шляху стикається з труднощами. Життя сучасної людини переповнене складними ситуаціями пов'язаними з вибором адекватного способу вирішення різних життєвих труднощів, психологічних проблем та конфліктів з оточуючими, а також із врегулюванням можливих криз – від особистісних до економічних.

Однак питання про те, чи існує зв'язок між віковими змінами і зростанням ефективності та зрілості копінг-стратегій, залишається відкритим. На даний момент в науці, на думку Т. Л. Крюкової, існують дві відмінні точки зору з даного питання [13]. Частина авторів (К. Юнг, Е. Еріксон та ін.) дотримуються позиції, згідно з якою копінг розвивається з віком, як і особистість, досягаючи свого розквіту до періоду зрілості [42, 48]. На сьогодні вивчення механізмів або стратегій, які допомагають з ними справлятися, стало як ніколи актуальним через знаходження всього світу в умовах карантину з подолання COVID-19. Нові умови потребують нових вирішень. Спалах і поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) у світі значно впливає на психологічний стан та порушує психічну рівновагу різних груп населення. Своєчасна та ефективна психологічна й психотерапевтична допомога в цей особливий період є нагальною необхідною. На сьогодні дослідження того, як психологічно позначається і позначиться в майбутньому пандемія та карантин на людське життя, тривають. Однак, вже частково представлена низка даних з різних куточків світу, про те як саме реагує людство на COVID-19. Підмічено, що кожна національність має свої особливості реагування на кризові ситуації, частково це пояснюється різною якістю життя та рівнем освіти. COVID-19 впливає на людей по-різному.

Дослідження цієї теми становить не лише теоретичний, а й практичний інтерес, адже вирішення труднощів та застосування продуктивних копінг-стратегій наразі є важливою темою у всіх сферах людського життя. Це і зумовило вибір теми наукової роботи.

Мета дослідження: визначити копінг-стратегії в осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19, розроблення програми розвитку продуктивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: копінг-стратегії осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19.

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

1. Визначити теоретичні засади вивчення копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину з подолання COVID-19;
2. Експериментально дослідити копінг-стратегії осіб ранньої дорослості в умовах карантину з подолання COVID-19;
3. Розробити програму розвитку продуктивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості.

В основу кваліфікаційного дослідження покладені **гіпотези**:

1) в осіб ранньої дорослості переважають неадаптивні копінг-стратегії в умовах карантину з подолання COVID-19.

2) в осіб ранньої дорослості існує взаємозв'язок між копінг-стратегіями і ставленням до COVID-19.

3) в осіб ранньої дорослості зростатимуть адаптивні копінг-стратегії, завдяки методам когнітивно-поведінкової терапії та створеній нами корекційно-розвивальній програмі.

Методи дослідження. Для теоретичної частини роботи використовувалися такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, за допомогою яких проведена систематизація літературних джерел, узагальнені теоретичні та практичні дані з проблеми дослідження, визначений стан її розробленості. Для практичної частини нами були використані експериментальні методи: анкетування, опитування та порівняльний метод. Одержані під час дослідження дані оброблялися методами математичної статистики. Для експериментального дослідження були використані такі методики: 1) Опитувальник для вивчення копінг-поведінки. Е. Хайм. Адаптація

психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева [58]. 2) Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI). Дж. Амірхан. Адаптація Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский [29] та розроблена нами анкета. Для створення програми розвитку продуктивних копінг-стратегій особами ранньої дорослості використовувався такий метод активного психологічного впливу на особистість, як психологічний тренінг (вправи, ігри, дискусії, арт-терапія тощо).

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що було уточнено поняття та структуру копінг-стратегій, типи та види копінг-стратегій, поглиблено уявлення про сутність копінг-стратегій в житті людини, уточнено причини виникнення тих чи інших копінг-стратегій для подолання складних життєвих ситуацій, адаптовано психодіагностичний інструментарій для дослідження копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості та методи розвитку продуктивних копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину з подолання COVID-19.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що в ході нашої роботи було розроблено програму розвитку продуктивних копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину з подолання COVID-19, яка може бути використана в практиці роботи психологів та психологічних служб з метою розвитку продуктивних копінг-стратегій у людей, що переживають складні життєві умови, що сприятиме покращенню психологічного та психосоматичного стану людини.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (64 найменувань) та додатків (1 сторінка). Основний текст викладений на 74 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить чотири таблиці та чотири графіки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ІЗ ЗАПОБІГАННЯ COVID-19

1.1. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості

Здатність долати труднощі в психологічній літературі описують за допомогою терміну «копінг» (від англійського «cope» – впоратися, подолати). Аналіз наукових робіт вчених засвідчив, що копінг вивчають у рамках захисних механізмів особистості (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзух) і як процес взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух). Досліджуючи поняття копіngu, науковці в цілому керуються одним із вище перелічених поглядів, при цьому не враховуючи цілісного бачення. Також, у науковій літературі аналізують здебільшого проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, хоча, не лише вони мають значення у подоланні життєвих труднощів для особистості.

Копінг-стратегії розглядають як дії, до яких вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об'єднує такі стратегії як: емоційні, поведінкові, когнітивні, які використовують для подолання напружених та стресових ситуацій в житті людини. Вперше термін «копінг-стратегія» запропонував Л. Мерфіу у 1962 р. для визначення поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку [6]. Потім Р. Лазарус у роботі «Психологічний стрес і процес його подолання» використав термін «копінг-стратегія» для визначення усвідомлених стратегій поведінки в процесі подолання стресу і виходу з нього [14, 61].

Кохен і Р. Лазарус, узагальнивши дані інших досліджень, виділили п'ять основних завдань копіngu [62].:

- 1) мінімізація негативних впливів на особистість, підвищення можливостей відновлення;
- 2) пристосування, перетворення або врегулювання життєвих ситуацій;

- 3) впевненості в своїх силах, підтримання позитивного «образу Я»;
- 4) підтримання емоційної рівноваги;
- 5) збереження тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Успішність подолання стресу безпосередньо залежить від реалізації перерахованих завдань. Поведінка людини оцінюється як успішна, якщо вона: зменшує психологічні та усуває фізіологічні прояви напруги; дає можливість відновити достресову активність; оберігає індивіда від психічного виснаження, тобто, іншими словами, запобігає дистресу [7].

Таким чином, в якості критеріїв ефективності подолання стресу висуваються такі фактори, як психічне благополуччя, зниження рівня невротизації, вразливості до стресів. Ефективність копінгу науковці пов'язують також з тривалістю позитивних наслідків. Та виділяють такі два види наслідків подолання стресової ситуації, як короткочасні та довготривалі ефекти.

Тривалий час панувала думка, що людина вдається до копінгу лише тоді, коли складність життєвої ситуації перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особистості. Тоді і виникає потреба в додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів, які людина використовувала за звичайних умов бракує. У сучасних дослідженнях поняття «копінг» вживають не тільки для визначення поведінки людини у скрутних життєвих ситуаціях, а й для поведінки у звичайних для неї умовах, коли потрібно долати такі повсякденні труднощі, як, наприклад, проблеми у професійних, сімейних стосунках, матеріальній сфері чи взаємовідносинах з іншими людьми. [8-10, 13, 15, 16, 21, 26, 28, 32, 44, 45, 63-64]. Особливо активно питання копінгу почали досліджувати у 80-х роках ХХ століття. У центрі уваги опинилось з'ясування суті цього феномену (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер [61, 62, 49-54, 63]), та виокремлення різновидів копінгу (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Паргамент), виявлення взаємозв'язку з іншими феноменами (Н. Болгер, А. Цукерман) і локус-контролем (С. Рош, Б. Вайнер). Аналіз наукової літератури дає нам змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний [44-47].

Найвідомішим підходом у трактуванні копінгу нині є – трансакційний підхід, який розробили Р. Лазарус і С. Фолькман. Вчені розглядають поняття копінгу як постійний процес взаємодії індивідом з середовищем. Згідно з цим підходом, основні елементи копінгу: частота появи відповідної ситуації, її первинна та вторинна когнітивні оцінки, процес подолання труднощів, а також сукупність наслідків копінгу, зокрема для фізичного, психічного здоров'я й соціального добробуту [52].

Тож з'ясуємо сутність первинної та вторинної когнітивних оцінок копінгу. У процесі первинної оцінки особа трактує виниклу ситуацію такою, яка містить випробування, втрату або загрозу для неї. Якщо сприймає, ситуацію, через яку зазнала втрати, то розцінює її шкідливою для себе. І якщо вважає ситуацію загрозовою, то впевнена в тому, що вона спричинить труднощі. Якщо ж ставиться до ситуації, наче до випробування, то вбачає в ній поштовх до подальшого розвитку. Під час вторинної когнітивної оцінки копінгу людина зважує ситуацію та обмірковує, якими ресурсами вона володіє для розв'язання проблеми. Р. Лазарус і С. Фолькман зараховують до вторинних також «ситуаційну оцінку контролю», за якої особистість обмірковує, наскільки вона може вплинути на перебіг події та ситуацію в цілому. На думку Р. Лазаруса і С. Фолькмана, копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини [52].

Виходячи з того, що емоційна сфера, відіграє важливу роль у вирішенні проблем, то постає питання про співвідношення таких понять, як «копінг» та «емоційне регулювання». Б. Спілката та Р. Худ висловили думку, що копінг, на відміну від емоційного регулювання, передбачає контроль як за емоціями, так і за поведінкою людини, до того ж копінг враховує також реакцію людини на конкретну подію [57].

Узагальнюючи описані нами підходи, ми розуміємо поняття копінгу як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, що спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Когнітивні

зусилля особистості скеровано, в першу чергу, на аналіз проблеми, потім складання плану дій та пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації, її вирішення. За допомогою емоційних зусиль людина шукає емоційну підтримку в оточення, контролює свої особисті переживання. Поведінкові ж зусилля дають змогу прийти бажаного результату та досягти мети. Щодо особливостей копінгу – це його усвідомленість та цілеспрямованість. Також важливо зазначити, що копінг пов'язаний і з типологічними та особистісними рисами людини, які суттєво можуть вплинути на вибір стратегії поведінки у подолання стресової чи проблемної ситуації. Визначено, що традиційно розрізняють копінг-процес, копінг-поведінку та копінг-стратегії. У копінг-процесі відтворено динаміку подолання труднощів. У копінг-поведінці - готовність долати життєві негаразди, а в копінг-стратегії виявляється типовий, тобто характерний для людини спосіб виходу з труднощів. Існує думка, що копінг-стратегії є реакцією людини на ситуацію і що вони відносно стійкі й корелюють з особистісними особливостями. А отже, можемо зробити припущення, якщо людина обирає певні копінг-стратегії, то їй властиві відповідні особистісні риси.

1.2. Види копінг-стратегій. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії особистості

Правильно обрана копінг-стратегія – це ефективний спосіб подолання стресу, і як наслідок – збереження, розвиток, зміцнення резильєнтності. Ефективні копінг-стратегії і резильєнтність допомагають справлятися з життєвими труднощами та перешкодами, допомагають знаходити адаптивні можливості в стресових ситуаціях. Проте неправильно обрані копінг-стратегії можуть спричиняти не лише ситуативні невдачі, а й закріпити деструктивні способи вирішення складних життєвих ситуацій, і як наслідок призвести до порушення психічного здоров'я.

Оскільки поняття копінг-стратегій і захисних механізмів особистості розвивалися в рамках різних психологічних традицій, важливим є питання про їх взаємозв'язок і відмінності.

В тому випадку якщо копінг визначається як довільні і свідомі дії, критерієм їх відмінності від захисних механізмів є усвідомленість.

П. Крамер виділяє два основних критерії, що відрізняють копінг-стратегії і захисні механізми: усвідомлений/несвідомий характер і довільна/мимовільна природа процесів. Згодом був запропонований ще один критерій: спрямованість на спотворення/перегляд стану. Використовуючи копінг-стратегії, людина відкидає або спотворює певне уявлення (наприклад, «я невдаха»), якщо перевірка доступних доказів переконує його, що це уявлення помилкове або принаймні недоказове. В інших випадках він буде намагатися прийняти його [45].

Зрозуміло, що в разі копінг-стратегій людина може помилятися, однак її дії керуються метою наближеною до реальності. В цьому випадку завжди присутнє визнання проблеми як проблеми, не важливо, можливо її розв'язати чи ні. При захисних механізмах людина не «перевіряє» реальність, а змінює свій стан незалежно від неї, щоб зменшити негативні емоції. З одного боку, копінг-стратегії включають ряд феноменів, пов'язаних з уникненням або мінімізацією проблеми та зменшення негативних емоцій, до яких відносяться класичні захисні механізми - заперечення, придушення, раціоналізація і т.п. З іншого боку, до них відносяться власне копінг-стратегії, спрямовані на прийняття проблеми і пов'язаних з нею емоцій.

В дослідженні Р. МакКрая і П. Коста було встановлено, що використання більш ефективних стратегій подолання пов'язане зі щастям і задоволеністю життям, хоча цей зв'язок зменшувався при контролі впливу особистісних змінних. Найбільш ефективними для вирішення проблеми випробовувані вважали віру, пошук підтримки, раціональні дії, вираження почуттів, адаптацію і гумор, тоді як ворожість, нерішучість і фантазія розцінювалися як найменш ефективні. До суб'єктивного зниження стресу відносили віру, саморозвиток в результаті стресу, пошук підтримки, гумор. Навпаки, до посилення стресу приводили самозвинувачення, нерішучість і ворожість [24].

В якості психологічного благополуччя в широкому наборі ситуацій розглядаються два типи копінг-стратегій – спрямовані на проблему, тобто на активні спроби вирішити проблему, і уникаючі, тобто спрямовані на відхід від проблеми, відсторонення, уникнення проблемної ситуації. Перші виявились в більшій мірі пов'язаними з психологічним здоров'ям і успішною адаптацією до стресору, ніж другі [25].

Продуктивні копінг-стратегії, що застосовуються в доволі важких ситуаціях при спілкуванні з однолітками, пов'язані з успішністю соціального функціонування; наприклад, підлітки, які застосовують конструктивні копінг-стратегії, краще приймаються однолітками.

Ідея «продуктивних» і «непродуктивних» копінгів отримала свій розвиток в ході емпіричних досліджень в рамках транзактної моделі стресу, які показали, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії позитивно корелюють з адаптацією і здоров'ям і негативно – з рівнем пережитого стресу.

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

Дослідники копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» та визначають її як базову та таку, що містить усі варіанти поведінки людини, які спрямовані на вирішення проблеми чи стресової ситуації. Стратегію «пошук соціальної підтримки», також відносять до активних копінг-стратегій та описують, як спрямовану на одержання соціальної підтримки від навколишнього середовища. А пасивна копінг-поведінка забезпечує використання такої поведінки, яка містить базову копінг-стратегію «уникнення» [26].

До базових копінг-стратегій дослідники відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення» та наділяють їх такими характеристиками [26]:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія. Людина прагне використовувати особистісні внутрішні ресурси для пошуку способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія. Людина звертається по допомогу і підтримку до оточення: сім'ї, друзів, для ефективного вирішення проблеми.

3. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне будь-якими способами уникнути вирішення проблемної ситуації, також витісняє необхідність розв'язання проблеми та сторониться контакту з оточуючим світом.

До копінг-стратегії «уникнення» можна віднести: відхід у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків. Варіантом активного способу застосування стратегії уникнення є суїцид. Стратегія уникнення – одна з основних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної поведінки особистості. Використання цієї стратегії зумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем.

Активне використання копінг-стратегії «уникнення» можна розцінювати як домінування у поведінці людині мотивації уникати невдач над мотивацією досягнення успіху. Також це може вказувати на можливі внутрішньо-особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Проте, як зазначає Ф. Березін, дана закономірність не носить універсального характеру [2].

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно подолати труднощі, в інших випадках їй може знадобитися підтримка оточуючих та близьких. Або ж вона може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення.

Одним з видів класифікації копінг-стратегій є розподіл їх на конструктивні та неконструктивні. А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на такі

три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Слід зазначити, що перші форми поведінки виступають як більш конструктивні стратегії, остання – як менш конструктивна копінг-стратегія[19].

С. Фолькман і Р. Лазарус виділили такі копінг-стратегії [52, 53]:

- 1) стратегія конфронтації;
- 2) стратегія дистанціювання;
- 3) стратегія самоконтролю;
- 4) стратегія пошуку соціальної підтримки;
- 5) стратегія ухвалення відповідальності;
- 6) стратегія уникнення;
- 7) стратегія планового рішення проблеми;
- 8) стратегія позитивної переоцінки.

Існує велика кількість стратегій подолання стресу, система та їх опис представлений в ряді робіт, але до теперішнього часу відсутня єдина класифікації копіngu. Як стверджує С. К. Нартова-Бочавер, «створення задовільною системної класифікації видів психологічного подолання - справа майбутнього» [20, 21]. Звісно, кожен спосіб психологічного захисту є специфічним. Він визначається суб'єктивним значенням пережитої ситуації для кожної особистості окремо і відповідає переважно одному із головних завдань – це вирішення реальної проблеми або її емоційного переживання, коригування власне емоційного стану або регулювання взаємовідносин з оточуючими. Механізм реалізації цих зусиль заснований на процесах когнітивного оцінювання стресогенної ситуації і особистих ресурсів.

Дослідження копінг-стратегій поки що досить розрізнені. Тому кожен новий дослідник, якій вивчає проблематику стратегій подолання стресу, пропонує свою класифікацію. При цьому, щоб як-небудь систематизувати існуючі підходи до копінг-стратегій, уже докладаються зусилля з класифікації самих класифікацій.

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

Використання активних та продуктивних поведінкових стратегій подолання стресу і низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. Тоді як до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих на зменшення емоційної напруги, а не на вирішення проблеми.

1.3. Психологічні та соціальні аспекти життєдіяльності осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19

У сучасному світі становлення і дорослішання особистості безпосередньо пов'язане зі збільшенням проблемних ситуацій та рівнем випробовуваного стресу. Подолання стресу пов'язане з використанням ефективних копінг-стратегій. Однак питання про те, чи існує зв'язок між віковими змінами і зростанням ефективності та зрілості копінг-стратегій, залишається відкритим.

На даний момент в науці, на думку Т. Л. Крюкової, існують дві відмінні точки зору з даного питання [13]. Частина авторів (К. Юнг, Е. Еріксон та ін.) безпосередньо пов'язують вік і розвиток копінг-поведінки. Вони дотримуються позиції, згідно з якою копінг розвивається з віком, як і особистість. Отже, копінг розвивається все життя, досягаючи свого розквіту до періоду зрілості. Ці припущення частково підтверджує і лонгітюдне дослідження М. Петровського та ін., в якому було виявлено підвищення ефективності копіngu в міру переходу досліджуваних з періоду юнацтва в ранню дорослість [22].

Взаємозв'язок копіnga з віком не обмежується тільки зміною бажаних стратегій подолання стресу. Вікові зміни пов'язані з накопиченням досвіду, переоцінкою особистості свого «Я», кристалізацією світоглядних установок, що, в свою чергу, зачіпає такі елементи, як копінг-ресурси, оцінку проблемної ситуації і структуру взаємозв'язків між копінг-стратегіями [8, 10].

Інші дослідники (С. Фолкман, Р. Лазарус та ін.), навпаки, вважають, що на різних вікових етапах особистість потрапляє в різні стресові ситуації, і ефективність копінгу необхідно розглядати індивідуально для кожної ситуації, в залежності від умов. З їх точки зору, вік не є детермінуючим фактором розвитку копінгу і не надає значного впливу ні на його успішність, ні на його репертуар. На даний момент питання про вплив віку на копінг залишається дискусійним.

Вікові особливості копінгу в юнацтві і ранній дорослості стали предметом дослідження Т. Бохан. Дослідження проводилося на трьох вікових групах респондентів: 16-17, 18-30, 30-40 років. Домінуючим типом для всіх груп стала стратегія вирішення проблем. Менш вираженою виявилася стратегія пошуку соціальної підтримки, найменш характерними для всіх вікових груп виявились захисні копінг-стратегії (дистанціювання і уникнення) [26].

Наразі, через спалах інфекції та поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) до масштабів пандемії у багатьох країнах світу запроваджено карантинні обмеження. Такі заходи не лише чинять вплив на економічний стан, але й супроводжуються низкою психологічних наслідків для їх громадян.

Карантин — це сукупність адміністративних і медико-санітарних заходів, за допомогою яких запобігають поширенню інфекційної хвороби людини, обмежують контактування і пересування осіб, які потенційно можуть бути хворими, для зниження ймовірності інфікування інших [5].

Сьогодні до таких безпрецедентних кроків вдаються через спалах коронавірусної хвороби (COVID-19), яка охопила цілі міста та країни. Нерідко через розлуку з близькими, втрату свободи, невпевненість щодо власного стану здоров'я та почуття суму – карантин сприймають як неприємний досвід, що може мати доволі драматичні наслідки. Відомі також випадки самогубств, прояви гніву, злоби та неадекватної поведінки, пов'язаних із перебуванням тривалий час в умовах карантину.

На думку дослідників, ще до запровадження масових карантинних заходів слід ретельно зважити як потенційні переваги таких кроків, так і можливі негативні наслідки. До того ж не менш важливим є заходи, які здатні

мінімізувати негативні наслідки для психічного здоров'я людини. З розвитком пандемії необхідно ретельно здійснювати аналіз поточної ситуації в режимі реального часу, щоб мати змогу адекватно реагувати на неї та приймати зважені рішення [5].

За результатами трьох досліджень, збільшення тривалості карантину погіршувало психологічні наслідки, що призводили до зростання ознак ПТСР і поведінкових моделей уникання й гніву (Л. Гаврилюк, Д. Рейнолдз, Б. Маржанович) [23].

У дослідженні Л. Гаврилюк підтверджено, що вищий ризик ПТСР спостерігали тоді, коли карантинні заходи тривали понад 10 днів [5].

Результати дослідження Д. Рейнолдз свідчать, що відсутність соціального та фізичного контакту протягом 10 днів призводять до виникнення відчуття ізольованості від світу. Особливо важко, за даними М. Кава та К. Фей, переноситься відсутність фізичного контакту з членами родини, неможливість бачитись з друзями, розділити з ними свої переживання, нездатність купувати товари першої необхідності, що посилює відчуття віддаленості від світу. Необхідність використовувати медичні засоби контролю за інфекцією (носити маску) додавали не тільки фізичного дискомфорту, але й внесли значний вклад у переживання відчуття ізоляції [5].

Дослідна група з Індії засвідчує такі основні психологічні впливи пандемії COVID-19 (С. Халдер):

- страх і стурбованість про своє здоров'я та здоров'я рідних;
- стурбованість щодо зазнаних фінансових втрат, у зв'язку з відсутністю роботи;
- зміни в режимі сну або харчування;
- затруднення концентрації уваги та загальне роздратування;
- погіршення хронічних проблем зі здоров'ям;
- посилення вживання алкоголю, тютюну, наркотиків чи інших психоактивних речовин [5].

Дослідницька група з Великобританії (С. Брукс та інші) детально проаналізувала 24 дослідження із психологічного впливу карантинів та підкреслила такі стресові фактори:

- тривалість карантину більше 10 днів провокує значно більш високий ризик розвитку симптоматики ПТСР;
- побоювання зараження, особливо яскраво виражене у вагітних та жінок з маленькими дітьми;
- розчарування, нудьга та відчуття ізоляції від решти світу;
- неадекватні запаси, що викликало тривогу і гнів через 4-6 місяців;
- недостатня інформація, замовчування, відсутність чітких вказівок та розуміння ситуації глобально[39].

Результати дослідження вітчизняних науковців демонструють досить великий перелік наслідків для психічного здоров'я, до яких може призвести спалах COVID-19. Серед них: поява нових психіатричних симптомів в осіб, які не мають психічних захворювань до цього, а також погіршення стану тих, хто вже страждає на такі захворювання. Спалах коронавірусної хвороби спричиняє суспільні психологічні реакції, такі як страх, втрата орієнтирів і планів на майбутнє, напруга, тривога. Також може призводити до посттравматичного стресового розладу, затяжної депресії, загострення психопатологічної симптоматики та психологічних труднощів.

Суспільні та економічні зміни, які вже відбуваються або чекають на нас у майбутньому, дають можливість зрозуміти, що нинішня пандемія – унікальна ситуація, нічого схожого наше покоління не переживало. Але з погляду психології пандемія залучає цілком зрозумілі для психологічної науки механізми.

Співзасновник платформи онлайн-психотерапії Treatfield, гештальт-психотерапевт А. Федорець пояснює, що відбувається із психікою за часів глобальних змін [41].

Психіка сприймає пандемію як раптову втрату опори. У житті конкретної людини щось подібне стається не часто, але точно не один раз за життя. Йдеться

про ситуацію шоку від змін та втрати контролю над ситуацією, наприклад якщо збанкрутував бізнес, якщо людина потрапляє в автомобільну аварію, якщо її раптово залишає партнер. Усе це потрапляє до категорії "щось різко змінилося, я втратив контроль над своїм життям", – не дивно, що такі події спричиняють шок і напруження.

Унікальність пандемії (у цьому сенсі, на жаль, її можна порівняти з війною) полягає в тому, що все змінилося для всіх одночасно. Масштаб наших емоційних реакцій можна пояснити й через невизначеність, ніхто не знає де саме хвороба, як 100% її уникнути, куди ховатись, що унеможлиблює «втечу» від стресогенного фактору.

Отже, навантаження на психіку виникає відразу через три чинники:

- шок локальний (на рівні проблем конкретної людини – втрата роботи, невизначеність майбутнього, важкість переживання карантину);
- шок масовий (усім складно, неможливо знайти опору зовні);
- невидимість і неконкретність небезпеки.

За словами психологині І. Козової, страх – це адекватна реакція організму на зовнішню небезпеку. «Страх – це нормально, адже в нашому випадку йдеться про загрозу захворіти та навіть померти. Звісно, це лякає, напружує і дестабілізує, – говорить І. Козова. – Але в той же час, за усіма цими афективними переживаннями, стоїть надважлива функція страху – захист. Якщо людина боїться померти, вона не робить тих речей, які загрожують її життю і здоров'ю» [31].

У стані паніки наші переживання підсилюються, що може призводити до нав'язливих ідей та дій, які часто мають ритуальний характер. Це може бути, наприклад, надмірне миття рук, розкладання речей в певній послідовності, щоденне прання верхнього одягу, навіть, якщо людина не виходила на вулицю. Саме тому варто контролювати свій психологічний стан і настрої.

Суспільство зараз розділилось на дві групи: тих, які бояться захворіти на COVID-19, і тих, хто його ігнорує. При чому, ці дві абсолютно різні психологічні реакції теж є похідними від страху.

«На психологічному рівні внаслідок тривоги відчувається стурбованість і хвилювання, що супроводжується невизначеністю, безпомічністю та невпевненістю, – пояснює практичний психолог. – У тривожному стані людина втрачає можливість акцентуватися на чомусь іншому, окрім небезпеки, що наближається. Тому психіка людини старається знайти для себе вихід і включає психологічний захист. Одним із варіантів психологічного захисту є заперечення проблеми, що створює ілюзію безпеки: якщо я не визнаю хворобу, значить її не існує» [31].

Відповідаючи на глобальні виклики пандемії COVID-19, психологи та психотерапевти ведуть активну роботу з пошуку найбільш дієвих засобів психологічної допомоги з подолання наслідків психотравмуючих подій під час пандемії. В свою чергу ми вважаємо, що копінг-стратегії особистості впливають на її відношення та поведінку під час карантину в умовах пандемії, і щоб працювати над психологічною допомогою з подолання наслідків подій сьогодення, слід вивчити усі фактори поведінки людини в стресових ситуаціях.

Висновки до розділу 1

У результаті аналізу наукової літератури можна зазначити, «копінгом» називають когнітивні, емоційні і поведінкові спроби опанувати специфічні зовнішні і внутрішні вимоги, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо подолання їх у ситуації, що постійно змінюється. Для цього людина обирає певні копінг-стратегії, які можуть бути адаптивними, відносно адаптивними та неадаптивними.

Отже, під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Досліджені копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три загальні групи - стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. Також, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за

допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає.

Зараз в умовах світової пандемії виникають суттєві ментальні втрати від карантину, що виражаються в підвищеному рівні стресу і тривожності. При цьому в міру введення нових протиепідемічних заходів, може зростати поширеність самотності, депресії, деструктивних взаємовідносин, згубного вживання алкоголю і наркотиків та суїцидальної поведінки. Таким чином, спричинені пандемією негативні наслідки у сфері психологічного благополуччя та здоров'я, розуміння їх довготривалих токсичних наслідків висувають нові завдання перед фахівцями з психопрофілактики та психокорекції неадекватних психологічних проявів та потребують їх детального вивчення.

Отже, виникає потреба з'ясувати, чому, за яких умов, за наявності яких особистісних рис людина вдається до тих чи інших копінг-стратегій. Оскільки практично всі люди стикаються зі складними ситуаціями, проблема копінг-стратегій має не лише теоретичний, а передусім практичний характер.

Створення ефективної структури класифікацій копінг-стратегій дасть змогу розробити ефективні корекційні заходи для допомоги особі, що не може дати собі раду під час зіткнення із життєвими труднощами, а саме з перебуванням в умовах карантину з подолання COVID-19, а також готувати людей до самостійної результативної поведінки подолання стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ІЗ ЗАПОБІГАННЯ COVID-19

2.1. Методичні основи дослідження копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19

Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій осіб ранньої дорослості, що обумовлені карантинном під час світової пандемії коронавірусної інфекції, спиралося на припущення, згідно якого: в осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 можуть переважати неадаптивні стратегії долаючої поведінки (копінг-стратегії) та що їх копінг-стратегії залежать від ставлення до небезпек, пов'язаних із COVID-19.

Відтак, на виконання загальної мети роботи та завдання емпіричного дослідження, а також сформульованого дослідницького припущення перед нами постали такі задачі експерименту:

- 1) визначити переважаючі типи (адаптивні, неадаптивні, відносно адаптивні) когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій в умовах карантину із запобігання COVID-19 у жінок та чоловіків у віці ранньої дорослості;
- 2) виявити провідні стратегії подолання стресу, пов'язаного із COVID-19, у жінок і чоловіків у віці ранньої дорослості та висвітлити залежність таких стратегій від ставлення респондентів до небезпек від коронавірусної інфекції;
- 3) з'ясувати особливості ставлення жінок та чоловіків у віці ранньої дорослості до ризиків і загроз, пов'язаних із COVID-19;
- 4) установити кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями осіб ранньої дорослості та їх ставленням до COVID-19 і пов'язаних із ним ризиків.

Психологічна діагностика копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 здійснювалася нами за допомогою наступних методик:

- a) для виявлення переважаючих типів когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій в умовах карантину із запобігання COVID-19 у

жінок та чоловіків у віці ранньої дорослості використано опитувальник для вивчення копінг-поведінки «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма [58, 59] в адаптації колективу Психоневрологічного інституту імені В. М. Бехтерева;

б) для визначення пріоритетності та рівня прояву окремих стратегій подолання стресу, а саме: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки, стратегії уникнення, у жінок і чоловіків у віці ранньої дорослості, які перебувають в умовах карантину із запобігання COVID-19, застосована методика «Індикатор стратегій подолання стресу» (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхан в адаптації Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського [29];

в) для встановлення психологічних особливостей ставлення осіб ранньої дорослості до ситуації карантину, ризиків і загроз, пов'язаних із всесвітньою пандемією COVID-19, зокрема, щодо ставлення до змін у життєдіяльності людини, обумовлених пандемією коронавірусу, щодо емоційно-оцінного відношення до карантинних заходів, застосованих на різних рівнях упровадження (всесвітньому, державному, регіональному, місцевому тощо), жінок і чоловіків у віці ранньої дорослості нами була розроблена і застосована авторська анкета «Ваше ставлення до карантинних заходів і небезпек від COVID-19». (Додаток В)

Для діагностування переважаючих типів стрес-подолання й адаптації осіб до ситуацій карантину у зв'язку із всесвітньою пандемією коронавірусної інфекції, тобто когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій у респондентів підібрано методику «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма (E. Heim) в адаптації колективу лабораторії клінічної психології під керівництвом професора Л. І. Вассермана Психоневрологічного інституту імені В. М. Бехтерева [58, 59, 12]. В основі методики Е. Хайма лежить одна із класифікацій, за якою копінг-стратегії розрізняють у залежності від типології засадничих психічних процесів: когнітивні, емоційні, поведінкові. Відповідно усі копінг-стратегії розділяють на три групи, пов'язані із певним рівнем проявів

стрес-подолання: пізнанням, емоційним ставленням або поведінкою. Таким чином, методика психологічного виявлення копінг-стратегій Е. Хайма дозволяє досліджувати двадцять шість ситуаційно-специфічних різновидів долаючої поведінки у життєвих складних (стресових) ситуаціях, що розподілені за сферами психічної діяльності особистості, а саме: на когнітивні, емоційні та поведінкові механізми копінгу. Так, із двадцяти шести тверджень опитувальника, що відображають ту чи іншу копінг-стратегію (тенденцію у долаючій поведінці), десять тверджень складають групу когнітивних стратегій та по вісім тверджень – відносяться до групи емоційних та до групи поведінкових стратегій.

У тестових бланках опитувальника «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма усі твердження згруповані відповідно у три сукупності: когнітивні, емоційні, поведінкові, хоча позначені відповідно лише літерами «А», «Б» та «В». При опитуванні респондентам пропонується ознайомитися з усіма твердженнями кожної групи, при цьому наголошується, що ці твердження відображають способи поведінки людини у життєвих стресових ситуаціях, далі пропонується пригадати, яким чином найчастіше протягом останнього часу опитувані вирішують ситуації стресу та сильного емоційного напруження і, згодом, обрати лише один варіант-твердження (копінг-стратегію), який найбільше прийнятний для респондента, у кожній із трьох груп і позначити його в будь-який спосіб.

Опитувальник «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма призначений дорослим респондентам, утім ним можна користуватися, починаючи зі старшого підліткового віку, у груповому форматі, а також індивідуально при роботі з клієнтами.

Обробка й якісна інтерпретація результатів здійснюється у відповідності до ключа, згідно якого аналізується кожна група стратегій (таблиця 2.1), а згодом відбувається розподілення у кожній групі тверджень (див. таблицю 2.2) на адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії.

Таблиця 2.1

Групи копінг-стратегій за методикою Е. Хайма

<i>Когнітивні копінг-стратегії</i>	<i>Емоційні копінг-стратегії</i>	<i>Поведінкові копінг-стратегії</i>
А	Б	В
1. Ігнорування	1. Протест	1. Відволікання
2. Покора	2. Емоційна розрядка	2. Альтруїзм
3. Дисимуляція	3. Придушення емоцій	3. Активне уникнення
4. Збереження самовладання	4. Оптимізм	4. Компенсація
5. Проблемний аналіз	5. Пасивна кооперація	5. Конструктивна активність
6. Відносність	6. Покірність	6. Відступ
7. Релігійність	7. Самозвинувачення	7. Співпраця
8. Розгубленість	8. Агресивність	8. Звернення
9. Надання сенсу		
10. Встановлення власної цінності		

Отже, за методикою Е. Хайма усі копінг-стратегії розподіляються на дев'ять підгруп і відповідно до них інтерпретуються наступним чином [58, 59]:

- адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій;

- адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом у ставленні до труднощів й упевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації;

- адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими/більше досвідченими людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів;
- неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібності, зі усвідомленою недооцінкою власних негараздів і неприємностей;
- неадаптивні емоційні копінг-стратегії – різновиди поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безпорадності, покірності, почуттям злості та звинувачуваннями себе й оточуючих людей;
- неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – варіанти поведінки, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні міжособистісні комунікації, відмова від вирішення проблем;
- відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – конфігурації поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, віра у Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами;
- відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – різновиди поведінки, що спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення ситуацій подолання іншим особам;
- відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – форми поведінки, що характеризується устремлінням до нетривалого відступу від вирішення проблемних ситуацій за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань тощо.

Таблиця 2.2

Ключ до інтерпретації копінг-стратегій за методикою Е. Хайма

<i>Копінг-стратегії</i>	<i>Адаптивні</i>	<i>Неадаптивні</i>	<i>Відносно адаптивні</i>
<i>Когнітивні</i>	(А4) Збереження самовладання (А5) Проблемний аналіз (А10) Встановлення власної цінності	(А1) Ігнорування (А2) Покора (А3) Дисимуляція (А8) Розгубленість	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу
<i>Емоційні</i>	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7) Самозвинувачення (Б8) Агресивність	(Б2) Емоційна розрядка (Б5) Пасивна кооперація
<i>Поведінкові</i>	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	(В3) Активне уникнення (В6) Відступ	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5) Конструктивна активність

Як зазначено вище, відносно адаптивні копінг-стратегії є такими, в яких конструктивність вирішення проблемної ситуації залежить від значущості й вираженості самої такої ситуації для особистості.

Для діагностування наявності та рівня прояву базисних стратегій подолання життєвих стресових ситуацій в осіб юнацького віку, які перебувають в умовах карантину із запобігання COVID-19, нами обрана методика «Індикатор стратегій подолання стресу» або «Індикатор копінг-стратегій» (The Coping

Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана [43] в адаптації Н. А. Сироти (1994) та В. М. Ялтонського (1995) [29].

Загальноприйнятним у психології копіngu є положення, що психологічне призначення долаючої поведінки полягає у тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог проблемної ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, і таким чином редукується стресовий вплив ситуації. Відповідно існують дві основні стратегії психологічного подолання: 1) копіng, що орієнтований на проблему (зусилля спрямовуються на вирішення проблеми, що виникла); 2) копіng, що орієнтований на емоційне ставлення (зусилля спрямовуються на зміни власних настанов особистості стосовно стресової/проблемної ситуації). У відповідності до таких поглядів, автори методик дослідження копіng-стратегій вводять у модель долаючої поведінки особистості дві осі, що визначаються як «просоціальна – асоціальна» та «активна – пасивна». Доцільність дослідження копіng-стратегій з точки зору просоціальності/асоціальності у дорослих особистостей обґрунтовується положеннями: а) чимало життєвих стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент; б) навіть індивідуальні зусилля з подолання мають потенційно соціальні наслідки; в) дії з подолання часто потребують взаємодії з іншими людьми. На таких засадах створена і методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана [43] в адаптації Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського, згідно якої усі поведінкові копіngи поділяються на три групи (шкали) [29]:

- 1) стратегії вирішення проблем;
- 2) стратегії пошуку соціальної підтримки;
- 3) стратегії уникнення.

Стратегія вирішення проблем позиціонується як активна поведінкова стратегія, у межах якої особистість послуговується усіма наявними у неї ресурсами задля пошуку можливостей позитивного вирішення проблемних ситуацій.

Стратегія пошуку соціальної підтримки так само відноситься до активних поведінкових стратегій подолання, оскільки за неї особистість звертається за сприянням і допомогою до інших людей, переважно до найближчого оточення (родини, друзів тощо) і значущих інших.

Стратегія уникнення розцінюється психологами переважно як пасивна поведінкова стратегія, за якої особистість старається уникати соціальної взаємодії та, взагалі, будь-яких контактів з оточуючою реальністю, ухиляється від вирішення проблемних ситуацій. Уживання особистістю стратегії уникнення формує у неї дезадаптивну поведінку.

Разом із тим, у психології копінгу вважається найбільш оптимальним використання особистістю усіх вищезазначених стратегій у залежності від конкретики проблемної ситуації, оскільки за одних умов – людина може самостійно подолати ситуацію, за інших умов – вона може потребувати нагальної підтримки інших людей задля вирішення проблеми, а за третіх умов – найкращим може видатися уникнення ситуації з її негативними наслідками.

При описі методики Дж. Амірхана [43] в адаптації Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського [29] зазначається, що вона є єдиною копінговою методикою, яка була розроблена на основі емпіричних даних. Так, перелік тверджень у методиці було сформульовано на базисі анкети, в якій досліджувані зазначали, що для них є дієвими засобами подолання різноманітних стресових ситуацій. Надалі застосовувався факторний аналіз, за допомогою якого визначилися найбільш поширені індикатори долаючої поведінки (їх налічувалося 33), котрі згодом увійшли до трьох вищеназваних шкал. Таким чином, кожна шкала («Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення») методики «Індикатор копінг-стратегій» уміщує у собі одинадцять пунктів. Методика призначена для дорослих, може використовуватися у груповому або індивідуальному варіанті.

З ціллю з'ясування особливостей ставлення дорослої особистості до стресових/проблемних ситуацій, якими є ситуації карантину, запровадженого у зв'язку із всесвітньою пандемією COVID-19, пов'язаних із нею ризиків для

життя і здоров'я людини, нами була розроблена авторська анкета «Ваше ставлення до карантинних заходів і небезпек від COVID-19». Анкета складалася із чотирьох закритих запитань із варіантами відповідей, які стосувалися ставлення до змін у життєдіяльності людини, обумовлених пандемією коронавірусу, емоційно-оцінного відношення до карантинних заходів, упроваджених на місцевому рівні, актуального досвіду людини щодо захворювання на коронавірусну інфекцію. За результатами анкетування опитаних жінок і чоловіків юнацького віку розподілено на групи у залежності від їх переважаючого ставлення до COVID-19: ставлення нехтування загроз та ставлення остраху загроз.

Отримані дані за методиками експерименту піддавалися аналізу методами статистично-математичної обробки результатів. Кореляційний аналіз між двома змінними для незалежних вибірок здійснювався за непараметричним коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Обчислення проводилися за допомогою статистичної програми Microsoft Office Excel 2010.

До констатувального експерименту залучені особи ранньої дорослості на добровільних засадах. Опитування й анкетування відбувалося в індивідуальній формі в онлайн-режимі за допомогою спеціально створеної гугл-форми.

Загальну вибірку склали шістдесят осіб обох статей, а саме: тридцять чоловіків у віці від 20 до 25 років і тридцять жінок у віці від 20 до 25 років. При порівняльному аналізі вибірка розподілялася на групи за критерієм ставлення до COVID-19: група зі ставленням нехтування і група зі ставленням остраху.

Отже, в емпіричному дослідженні особливостей копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 можна застосовувати методи опитування, тестування, анкетування та математичної обробки даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19

З'ясування особливостей копінг-стратегій у осіб, які перебувають в умовах карантину із запобігання COVID-19, передусім, їх типів когнітивних, емоційних і поведінкових тенденцій у стрес-долаючій поведінці особистості та індивідуальних стилів копіngu, які належать до продуктивних, відносно продуктивних чи непродуктивних різновидів копіngu, є нагальним завданням емпіричної частини нашого дослідження.

Результати проявів когнітивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості різних статей відтворені на рисунку (див. рис. 2.1.).

Як представлено на рис. 2.1, у осіб ранньої дорослості, як чоловіків, так і жінок, переважаючими серед когнітивних копінг-стратегій є відносно адаптивні форми, які проявляються у 70,0 % респондентів (у 35,0 % опитаних чоловіків та у 35,0 % опитаних жінок). Якісний аналіз дозволив визначити найбільше називані когнітивні відносно адаптивні копінг-стратегії у чоловіків і у жінок – «відносність» (А6) та «надання сенсу» (А9), які як форми долаючої поведінки дозволяють респондентам робити оцінювання проблемних ситуацій у порівнянні з іншими людьми та додавати особливого сенсу їхньому подоланню.

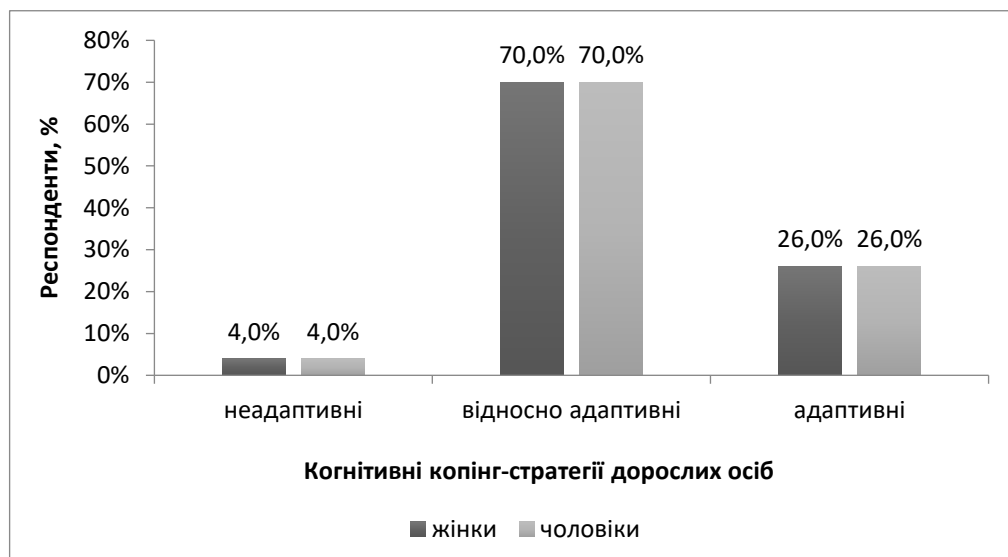


Рис. 2.1. Представленість когнітивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості, які перебувають в умовах карантину з COVID-19

Наступними за представленістю когнітивними копінг-стратегіями у респондентів виявилися адаптивні стилі стрес-долаючого поведіння, які наявні у 70,0 % опитаних чоловіків та 70,0 % опитаних жінок. Серед когнітивних адаптивних копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості переважають такі стилі подолання: «збереження самовладання» (A4) і «проблемний аналіз» (A5), відповідно до яких зусилля респондентів задля подолання проблемних/стресових ситуацій переважно спрямовуються на їх усебічний аналіз з метою знаходження прийнятних шляхів вирішення таких ситуацій, а також на підтримання впевненості у власних силах і особистісних ресурсах.

Когнітивні неадаптивні копінг-стратегії виявилися лише у 8,0 % опитаних, що засвідчує про невелику частку серед осіб ранньої дорослості, котрі послуговуються пасивними формами поведінки у життєвих стресових ситуаціях, зокрема в ситуаціях карантину із запобігання поширенню COVID-19. Основними когнітивними неадаптивними стратегіями у респондентів виявилися: «дисимуляція» (A3) та «ігнорування» (A1), що характеризуються небажанням долати утруднення і їх умисно недооцінювати.

Дані проявів емоційних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості різних статей відображено на рисунку 2.2.

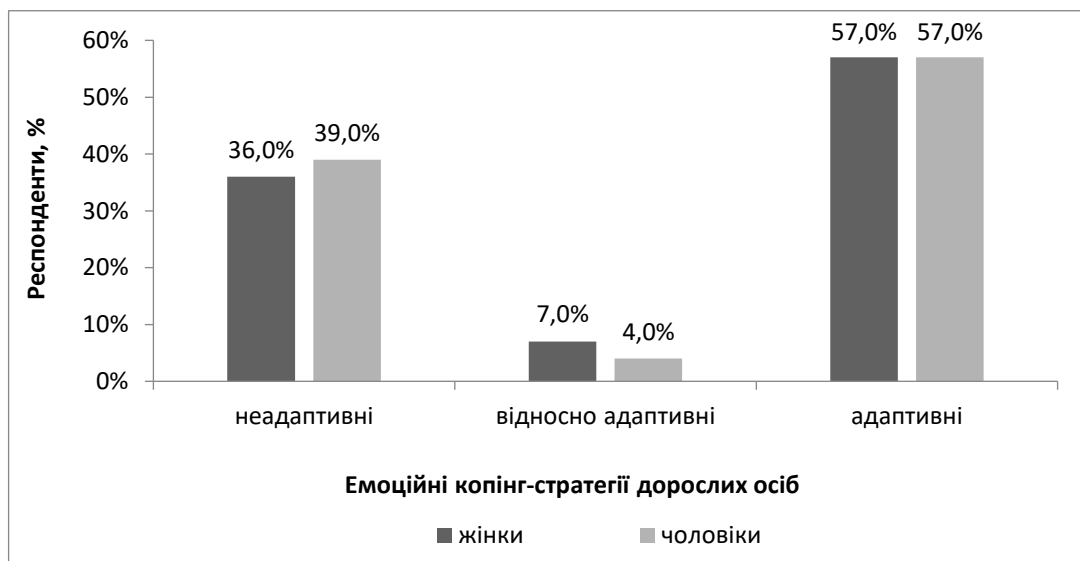


Рис. 2.2. Представленість емоційних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості, які перебувають в умовах карантину з COVID-19

Відповідно до результатів, презентованих на рис. 2.2, в досліджуваних переважають адаптивні емоційні копінг-стратегії, які відмічають у себе 57,0 % опитуваних жінок, і 57,0 % чоловіки. Так, серед найбільше виражених емоційних адаптивних форм стрес-долаючої поведінки у загальній вибірці перша позиція належить «оптимізму» (Б4), що характеризує цих досліджуваних як людей упевнених у загальних можливостях і власних спроможностях вирішувати будь-які проблемні ситуації, знаходити вихід навіть із найскладніших життєвих стресових ситуацій. Інша адаптивна емоційна копінг-стратегія, якою є «протест» (Б1), у респондентів виражена в незначній мірі.

Проте, емоційні неадаптивні копінг-стратегії виявилися в осіб ранньої дорослості у достатньо великої частки вибірки, а саме: 39,0 % респондентів-чоловіків та 36,0 % жінок наголошують на тому, що вони в умовах стресових ситуацій послуговуються такими стратегіями як переважно «придушення емоцій» (Б3), потім «покірність» (Б6) та «самозвинувачення» (Б7). Власне особи ранньої дорослості, яким притаманні перераховані емоційні неадаптивні форми поведінки, характеризуються пригніченими емоційними станами, що супроводжуються відчуттям безпорадності та безперспективності, покірливості, недопущенням позитивних почуттів тощо, а також покладанням провини на себе за будь-які проблемні ситуації у житті. У чоловіків-респондентів дещо більше, ніж у жінок-респонденток проявляються емоційні неадаптивні копінг-стратегії: у 39,0 % проти 36,0 % опитаних відповідно.

Представленість емоційних відносно адаптивних копінг-стратегій у вибірці незначна – лише у 11,0 % опитаних, при цьому переважає така форма поведінки як «емоційна розрядка» (Б2), за якої стрес-долаюче поводження спрямовується на зняття емоційного напруження через застосування переважно психологічних (і інших видів: фізичних, мистецьких тощо) технік і прийомів емоційної розрядки.

Далі проаналізуємо прояви поведінкових копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19. Результати

особливостей поведінкових стрес-долаючих стратегій у досліджуваних різних статей подано на рисунку (див. рис. 2.3).

Як представлено на рис. 2.3, переважаючими проявами поведінкових копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості виявилися відносно адаптивні форми долаючої поведінки, які наявні у 70,0 % жінок та у 60,0 % чоловіків.

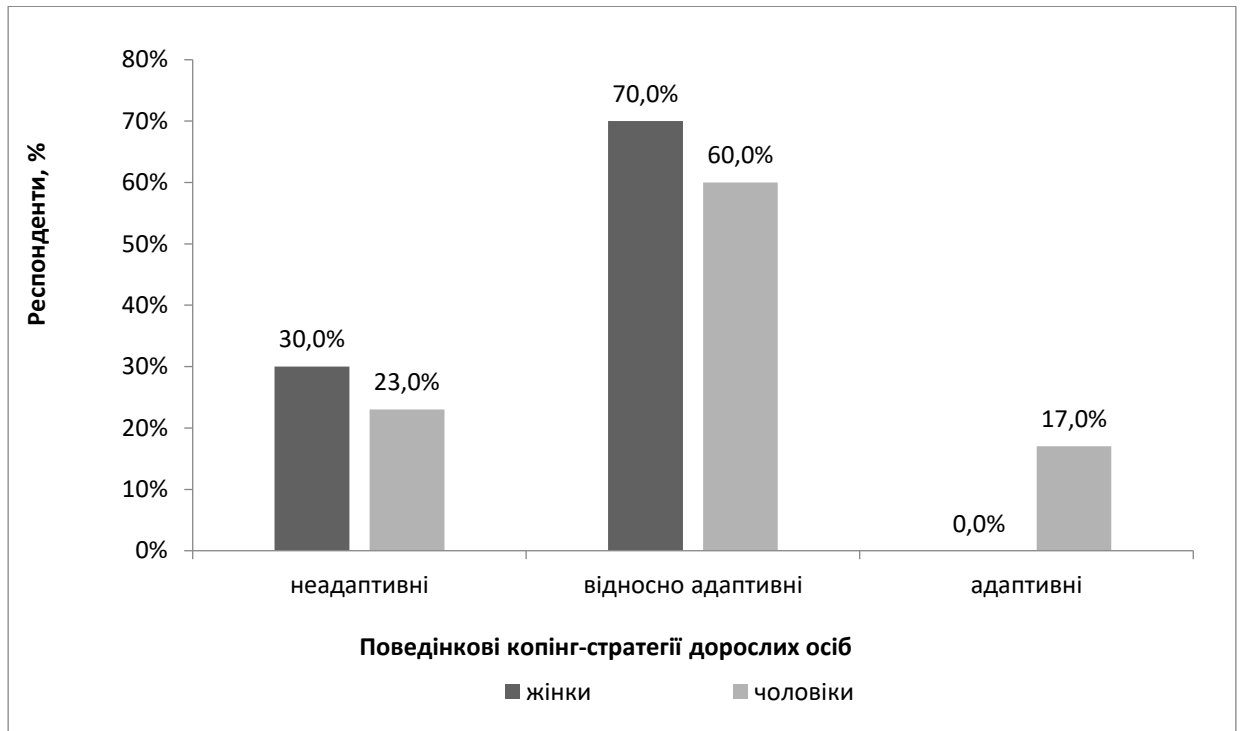


Рис. 2.3. Представленість поведінкових копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості, які перебувають в умовах карантину з подолання COVID-19

Основними поведінковими відносно адаптивними копінг-стратегіями у опитаних позначилися: «компенсація» (B4) та «відволікання» (B1), що, насамперед, характеризуються устремлінням людини до нетривалого відступу від вирішення проблемних/стресових ситуацій за допомогою вживання алкоголю чи медикаментозних засобів, занурення у хобі чи емоційно прийнятну справу, здійснювання власних бажань тощо.

Примітним є те, що поведінкові адаптивні копінг-стратегії проявляються лише у 17,0 % опитаних, причому ці респонденти – виключно чоловіки. У них

основними формами долаючої адаптивної поведінки виявилися: «альтруїзм» (B2) та «звернення» (B8), при яких особистість пропонує свою підтримку в складних (проблемних/стресових) ситуаціях іншим людям або сама намагається отримати таку допомогу від громадського оточення та близьких людей; у меншому вираженні наявна «співпраця» (B7).

Щодо неадаптивних форм поведінкових копінг-стратегій, то вони притаманні 53,0 % опитаних (30,0 % жінок-респонденток та 23,0 % чоловіків-респондентів). Ключовою поведінковою неадаптивною формою реагування на стресові ситуації у респондентів виявилася – стратегія «активне уникнення» (B3), згідно якої людина відстороняється від неприємностей, думок про них, їх вирішення тощо, проявляє інертність, прагне до самоізоляції, спокою, самотності тощо.

Результати аналізу проявів копінг-стратегій у дорослих осіб в залежності від їх ставлення до COVID-19 подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Представленість копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості в залежності від їх ставлення до COVID-19

Стилі копінг-стратегій	Типи копінг-стратегій					
	Когнітивні		Емоційні		Поведінкові	
	<i>остр ах</i>	<i>нехтуван ня</i>	<i>остр ах</i>	<i>нехтуван ня</i>	<i>остр ах</i>	<i>нехтуван ня</i>
<i>неадапти вні</i>	0	4%	20%	42%	30%	26%
<i>відносно адаптивні</i>	100%	64%	20%	2%	70%	64%
<i>адаптивні</i>	0	32%	60%	56%	0	10%

Отже, в осіб ранньої дорослості із провідним ставленням остраху до COVID-19 серед когнітивних копінг-стратегій абсолютно переважають відносно

адаптивні стилі долаючої поведінки у ситуаціях, пов'язаних із карантинном із запобігання коронавірусної інфекції; серед емоційних копінг-стратегій переважаючими є адаптивні форми, а серед поведінкових – основними є відносно адаптивні й зовсім відсутні адаптивні стилі. У групі респондентів зі ставленням нехтування до COVID-19 встановлено наступне: серед когнітивних копінг-стратегій переважають відносно адаптивні (у 64,0 % респондентів) та зазначаються адаптивні (у 32,0 % респондентів) стилі; серед емоційних копінг-стратегій, навпаки, у порівнянні зі когнітивними стратегіями, переважають адаптивні (у 56,0 % респондентів) форми, а також проявляються неадаптивні стилі у достатньо великої частки опитаних (у 42,0 % респондентів); серед поведінкових копінг-стратегій переважно виявляються відносно адаптивні (у 64,0 % респондентів), наявні неадаптивні (у 26,0 % респондентів) та з'являються, порівняно із особами зі ставленням остраху до COVID-19, адаптивні (у 10,0 % респондентів) стилі стрес-долаючого поведіння.

Подальший аналіз стосується результатів, отриманих за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана [43] в адаптації Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського [29], що розкриває особливості прояву базисних стратегій подолання стресових ситуацій. Узагальнені дані щодо проявів засадничих стратегій стрес-подолання, а саме: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення – у загальній вибірці представлені на рисунку (див. рис. 2.4).

Згідно даних за шкалою «Вирішення проблем» опитувані послуговуються стратегіями, що складають групу активних форм, спрямованих на ефективне вирішення проблемних/стресових ситуацій, на високому рівні прояву – у 6,7 % респондентів. Відповідно, лише 6,7 % осіб ранньої дорослості спроможні продуктивно використовувати наявні особистісні ресурси задля вирішення проблем, зокрема, пов'язаних із COVID-19. Проте, переважна більшість досліджуваних, у яких проявляється середній рівень (61,6 % респондентів), здатні оптимально застосовувати власні ресурси при активному вирішенні проблемних ситуацій.

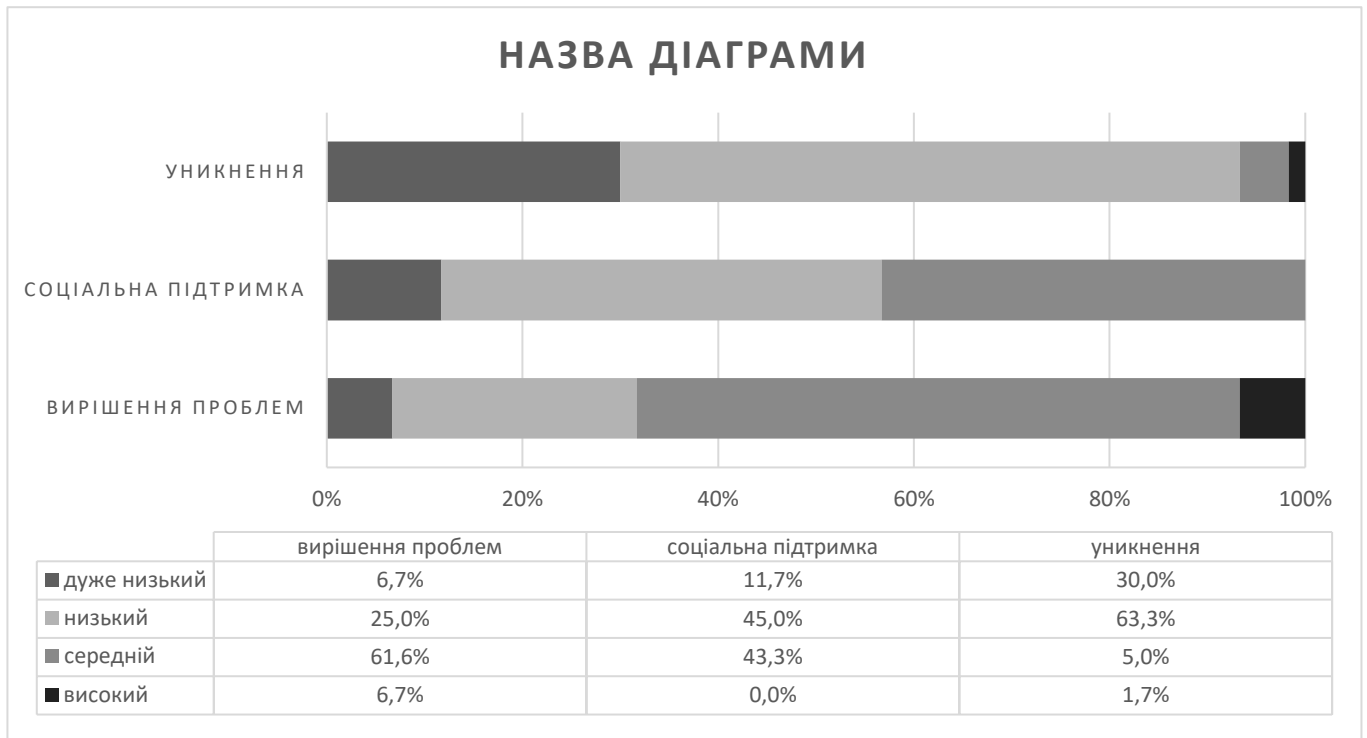


Рис. 2.4. Вираженість стратегій стрес-подолання осіб ранньої дорослості, які перебувають в умовах карантину з COVID-19

Як показано на рис. 2.4, стратегії пошуку соціальної підтримки при проблемних/стресових ситуаціях в осіб ранньої дорослості проявляються наступним чином: на високому рівні прояву – відсутні зовсім, на середньому рівні – наявні у 43,3 % респондентів, на низькому і дуже низькому рівнях – у 45,0 % та у 11,7 % опитаних відповідно. Такі дані дозволяють наголосити, що більшість досліджуваних не використовують на достатньому рівні активні поведінкові стратегії із залучення допомоги та підтримки соціального оточення (родини, друзів, колег тощо) задля вирішення проблемних/стресових життєвих ситуацій.

Утім, пасивна поведінкова стратегія уникнення використовується як основна, тобто на високому рівні прояву, лише у 1,7 % респондентів та порівняно часто – на середньому рівні прояву – у 5,0 % опитаних. Відповідно, тільки у 6,7 % осіб ранньої дорослості спостерігається недостатність розвитку особистісно-середовищних ресурсів долаючої поведінки й упевнених навичок активного

вирішення проблемних/стресових ситуацій. Переважаюча більшість опитаних учасників дослідження (93,3 % респондентів) демонструють низький і дуже низький рівень використання копінг-стратегії уникнення, що характеризує їх як зрілих особистостей, які спроможні активно й ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зокрема, пов'язаних із COVID-19.

Подальша якісна інтерпретація отриманих результатів щодо особливостей копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості у залежності від їх ставлення до COVID-19 здійснювалася на основі кореляційного аналізу даних за непараметричним критерієм рангової кореляції Спірмена для встановлення статистичної залежності між двома змінними (див. Додаток А і табл. 2.4).

Відтак, у наслідку кореляційного аналізу було виявлено достеменні істотні зв'язки між наступними показниками:

- значуща від'ємна кореляція між статтю й активною поведінковою стратегією пошуку соціальної підтримки у дорослих осіб ($r_s = -0,339$ при $p \leq 0,01$), тобто у жінок більше високим є рівень прояву у поведінці активної стратегії пошуку соціальної підтримки, ніж у чоловіків. При цьому жінки краще, ніж чоловіки, послуговуються можливостями та ресурсами інших людей і найближчого соціального оточення задля вирішення стресових ситуацій;
- значуща додатна кореляція між стилями когнітивних копінг-стратегій та поведінковою стратегією долаючого поведіння у стресових ситуаціях – вирішення проблем – в осіб ранньої дорослості ($r_s = 0,290$ при $p \leq 0,05$), тобто чим більше адаптивними є когнітивні копінг-стратегії, тим краще проявляються у її поведінці активні стратегії вирішення актуальних проблем, пов'язаних із життєвими стресовими ситуаціями.

Отже, представлені у таблиці результати кореляційного аналізу (див. табл. 2.4) дозволяють наголосити, що емоційно-оцінне ставлення дорослих осіб до коронавірусної інфекції та пов'язаних із нею карантинних заходів не спричинюють значущого впливу на їх прояви копінг-стратегій і рівні розвитку поведінкових стрес-долаючих стратегій.

Таблиця 2.4

Кореляційний зв'язок між показниками копінг-стратегій і ставлення до COVID-19 в осіб ранньої дорослості

	Ставл ення до COVI D-19	Когніти вні	Емоці йні	Поведінк ові	Виріше ння проблем	Соц. підтри мка	Уникне ння
Стать	0.179	0	-0.014	0.189	0.243	- 0.339**	0.196
Ставлення до COVID- 19		0.226	-0.089	0.085	0.121	-0.143	0.139
Когнітивні			0.036	-0.073	0.29*	0.057	-0.013
Емоційні				0.002	0.162	-0.008	-0.18
Поведін- кові					0.066	0.202	-0.219
Вирішення проблем						-0.101	-0.019
Соц. підтримка							-0.034

Примітки: ** – кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння);

* – кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

Таким чином, виявлені особливості копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 обумовлюють необхідність психологічних заходів зі сприяння розвитку адаптивних (конструктивних) і активних форм стрес-долаючої поведінки.

Висновки розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 може здійснюватися за допомогою методів опитування, тестування, анкетування та математичної обробки даних.

Для діагностування особливостей копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 прийнятні наступні психодіагностичні методики: з метою визначення когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій – опитувальник «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма [58, 59]; для виявлення поведінкових стратегій подолання стресу – методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхан [43] в адаптації Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського [29]. Визначити психологічні особливості ставлення досліджуваних до ситуації карантину, ризиків і загроз, пов'язаних із всесвітньою пандемією COVID-19, можливо за допомогою анкетування.

У результаті емпіричного дослідження визначено, що найбільш поширеними стратегіями подолання стресових ситуацій в осіб ранньої дорослості є: у когнітивній сфері особистості – «проблемний аналіз», «збереження самовладання», «відносність» і «надання сенсу»; в емоційній сфері особистості – переважає «оптимізм» і наявне «придушення емоцій»; у поведінковій сфері особистості – «альтруїзм», «компенсація», «відволікання» й «активне уникнення».

В осіб ранньої дорослості переважають адаптивні копінг-стратегії в емоційній сфері особистості та відносно адаптивні копінг-стратегії – у когнітивній і поведінковій сферах особистості. Відповідно, наша гіпотеза про

перевагу неадаптивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 не підтверджується. Також представлені результати кореляційного аналізу (див. табл. 2.4) дозволяють наголосити, що емоційно-оцінне ставлення дорослих осіб до коронавірусної інфекції та пов'язаних із нею карантинних заходів не спричинюють значущого впливу на їх прояви копінг-стратегій і рівні розвитку поведінкових стрес-долаючих стратегій.

Переважає більшість досліджуваних здатні ефективно застосовувати особистісні ресурси при активному вирішенні проблемних ситуацій, тобто проявляти активні поведінкові стратегії долаючого поведіння у стресових ситуаціях. Відповідно, здебільшого демонструють стратегії подолання стресу: вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки.

Встановлені статистично значущі кореляції в осіб ранньої дорослості: між статтю і стратегією пошуку соціальної підтримки, між стилями когнітивних копінг-стратегій і стрес-долаючою поведінкою «вирішення проблем». Відповідно до цих результатів: жінки краще, ніж чоловіки, застосовують ресурси інших людей і найближчого соціального оточення задля вирішення стресових ситуацій; чим більше адаптивними в особистості будуть когнітивні копінг-стратегії, тим краще вона послуговується поведінковими активними стратегіями вирішення актуальних стресових проблем.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Обґрунтування програми розвитку продуктивних копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості

Як показав теоретичний аналіз, поняття копіngu використовується для опису характерних способів поведінки людини в різних складних життєвих ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки і одночасно критерієм її ефективності вважають зниження стресогенного впливу ситуації, тобто подолання та вихід на нормальний рівень функціонування особистості.

Копінг – це така форма поведінки, яка відображає готовність людини до вирішення життєвих проблем; така поведінка, яка спрямована на те щоб пристосуватися до обставин, і що має на увазі вже сформовану здатність застосовувати конкретні засоби для подолання стресу. Вибір активних та продуктивних дій підвищує ймовірність усунення людиною впливу джерел стресу на свою особистість.

Дослідивши особливості копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості було встановлено доцільність проведення корекційно-розвивальної програми.

Для розвитку продуктивних копінг-стратегій пропонується програма соціально-психологічного тренінгу з елементами тренінгу особистісного зростання, який розраховано на сім занять.

Тренінг – це метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок та соціальних установок. Тренінг досить часто використовується, якщо бажаний результат – це не тільки отримання нової інформації, але і застосування отриманих знань на практиці. Тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук відповідей. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання ініціюють весь потенціал людини: рівень та обсяг видів її компетенцій, які мають місце в професійній діяльності (соціальна, соціально-психологічна, комунікативна, технологічна, продуктивно-результативна, прогностична, аналітико-синтетична, ситуативна, організаційна, емоційна та інтелектуальна), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо [11].

Можливості, які відкриває тренінг: отримання нових знань, отримання нових навичок і моделей поведінки, здобуття віри в себе, також під час тренінгу виникає можливість дізнатися багато нового про людей і світ взагалі, краще дізнатися і зрозуміти себе.

Переваги тренінгової роботи: активний метод; під час проходження тренінгу ніхто не вчить, як треба жити; виконуючи різноманітні вправи, учасники самі виявляють те, як можна по-іншому сприймати себе і життя навколо, як змінити власну поведінку, щоб досягти потрібних результатів; «немає більше минулого і немає більше майбутнього» – ще один принцип проведення тренінгів («тут і зараз»).

Програма складалась у когнітивно-поведінковому напрямі. Одна з причин, з яких нашу увагу привернув саме цей напрям – це орієнтація на зовнішні форми поведінки особистості, а саме це відноситься до нашої головної теми копінг-стратегії людини. Незалежно від теми занять, робота в когнітивно-поведінковому напрямі проводиться з метою розвинути навички, які в майбутньому дозволять учасникам вирішувати саме ті проблеми, які привели їх в групу. Такі програми передбачають навчання потрібним для учасників навичкам, наприклад, емоційного самовираження, не викликати у інших ворожості, прагнення до розвитку продуктивних захистів та стратегій поведінки.

3.2. Корекційно-розвивальна програма продуктивних копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості

Велика кількість психологічних напрямків та різноманітних технік дає можливість ефективного підбору способів та методів розвитку продуктивних копінг-стратегій осіб ранньої дорослості. У даному розділі ми обґрунтуємо обрані нами напрямки та методи для роботи над продуктивними копінг-стратегіями осіб ранньої дорослості.

В нашій програмі ми активно використовуємо арт-терапію. Арт-терапія – це різновид психокорекційної та психотерапевтичної допомоги, заснована на використанні образотворчого мистецтва з метою поліпшення психоемоційного

стану людини. Також даний метод може застосовуватися в діагностиці психічних станів і особливостей психіки особистості в цілому.

Метою цього терапевтичного впливу є гармонізація і приведення в норму психічного стану окремого індивіда або групи засобами продуктивного самовираження.

Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам та сильним емоціям, допомагає при інтерпретації витіснених переживань, сприяє підвищенню самооцінки та емоційного тону людини. Завдяки цьому прийоми арт-терапії використовуються при вирішенні конфліктних або стресових ситуацій. Таке вираження своїх думок і почуттів сприяє покращенню взаємодії людини та оточення.

Для роботи з не продуктивними копінг-стратегіями використовується образотворче мистецтво, зокрема проектні малюнки. Основне завдання такого зображення полягає у виявленні основних проблем і переживань людини, які складно вербалізувати. За допомогою аналізу малюнка перемикається увага людини з негативу на позитивні емоції. Також цей метод дозволяє сконцентруватися на конкретних ключових проблемах.

Критерії добору учасників тренінгу: особи ранньої дорослості, в вирішенні стресових ситуацій яких переважають не продуктивні копінг-стратегії.

Ефективність програми: досягнутий успіх можна оцінити за ступенем відхилення вимірюваних параметрів від їх вихідних значень. Зростання показників опитуваних на користь продуктивних копінг стратегій. Вимірювання відбувається за методиками: Опитувальник для вивчення копінг-поведінки. Е. Хайм [58, 59]. Адаптація психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева та індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI). Дж. Амірхан [43]. Адаптація Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский [29]).

За метою програму можна визначити як направлену на розвиток продуктивних копінг-стратегій. Психологічний тренінг, будучи системою спеціально організованого інтенсивного впливу серед інших психологічних методів, дозволяє реалізувати необхідні умови розвитку особистісної

самосвідомості та актуалізації копінг-ресурсів, змінити поведінку й ставлення до світу та інших людей.

Головні цілі програми: формування або розвиток продуктивних копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості та корекція не продуктивних копінг-стратегій для покращення психічного стану людини в цілому та швидшого вирішення конфліктних та складних життєвих ситуацій.

Програма спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Оволодіння конкретними психологічними знаннями.
2. Розвиток здатності адекватно та продуктивно вирішувати конфліктні ситуації.
3. Забезпечення засобами самопізнання та саморегуляції.
4. Формування продуктивних копінг-стратегій у осіб ранньої дорослості.
5. Стимулювання позитивних змін у поведінці та саморозвитку.
6. Корекція не продуктивних копінг-стратегій.

Важливі принципи, на які спирається програма: єдність корекції і розвитку, єдність вікового та індивідуального розвитку, єдність діагностики і корекції розвитку, окремий підхід до кожної особистості.

У процесі роботи використовуються: спостереження, виконання психологічних вправ (індивідуально і в групі), арт-терапія, програвання сценки та ситуацій, обговорення і т.д.

Заняття проводиться один раз на тиждень з групою, яка складається з 8 учасників. Кожне заняття розраховане приблизно на 2 години та має наступну структуру:

Мета зустрічі. Учасники будуть розуміти цілі сьогоденного заняття та готові до роботи над певними якостями виходячи з мети зустрічі.

Основна частина. Тренер задає вправу, яка найчастіше проводиться в два етапи: перший визначає проблемність ситуації, другий – містить спроби і експериментування групи з вирішення проблеми конструктивними шляхами.

Рефлексивне обговорення подій, що відбулися. Думки та почуття, що виникали в процесі вправи та з приводу вправи в цілому. Це простір для

формування зворотного зв'язку. Він має стати основою для узагальнення групового досвіду з вирішення проблем.

Думки і почуття з приводу минулої зустрічі. Це забезпечує наступність і безперервність всього тренінгу. Учасники висловлюються по колу.

Зустрічі відбуваються в тому самому місці, в той самий час та з тими самими учасниками з першого дня. Це створює середовище, необхідне для формування довірливих стосунків. Умови проведення – окремий кабінет, необхідні стільці або крісла, які можна поставити по колу, фліпчарт та необхідні матеріали для проведення психологічних вправ.

Запропонована програма складається з 4 послідовних етапів:

2. Особистісно-мотиваційного, спрямованого на діагностику особистісних копінг-ресурсів та копінг-стратегій досліджуваних. Формування мотивації до самопізнання і самовдосконалення. Інформування досліджуваних про причини, особливості прояву та наслідки дезадаптивної копінг-поведінки, розвиток особистісної та соціальної рефлексії.

2. Розвиток комунікативної, групової динаміки, розподілу ролей, підвищення ефективності міжособистісної та групової взаємодії, розширення діапазону рольової поведінки, оволодіння техніками управління складними ситуаціями.

2. Формувально-поведінкового, який включає інформування досліджуваних про механізми, моделі й стратегії адаптивного копінгу та спрямований на гармонізацію особистісних копінг-ресурсів, розвиток самоконтролю й саморегуляції, оволодіння конструктивними та продуктивними копінг-стратегіями.

2. Моніторингового, який передбачає оцінку дієвості заходів психокорекційного впливу з метою оцінки змін у рівні вираженості особистісних характеристик, визнаних значущими для формування адаптивної копінг-поведінки.

Під час проведення тренінгу для досягнення бажаного результату впровадження програми ефективно застосовуються міні-лекції, групові дискусії,

психодіагностичні експрес-методики з обговоренням отриманих даних, вправи, рольові ігри, робота в парах трійках та малих групах, рефлексія процедур та їх результатів.

Програма формування адаптивної копінг-поведінки може включати рівні впливу відповідно до висунутої мети та поставлених завдань, а саме психологічну готовність досліджуваних до навчання, до активної самостійної роботи, до усвідомлення рівня вимог, до своїх копінг ресурсів, до формування критичної самооцінки своїх копінг-стратегій; процесуальну підготовку учасників до нових знань з актуалізацію попередніх знань умінь і навичок; Процес оволодіння новими знаннями уміннями і навичками (процес пізнавальної діяльності) досягнення провідною мети - ефективності копінг-стратегій.

Розробка тренінгової програми має допомогти придбати базові теоретичні знання про сутність адаптивних копінг-стратегій особистості, їх структурно-функціональні компоненти й механізми розвитку; усвідомити свої особистісні копінг-ресурси; наявні копінг-стратегії; оволодіти навичками саморегуляції, рефлексії, соціальної перцепції аутопсихологічної компетентності; оволодіти практичними прийомами й методами зміни неадаптивних копінг-стратегій.

Критеріями ефективності розробленої тренінгової програми має бути застосування особами ранньої дорослості широкого спектру продуктивних копінг-стратегій.

Очікувані результати: очікується, що участь у тренінговій групі оптимізує й стимулює процес актуалізації продуктивних копінг-стратегій, допоможе чітко сформулювати і привести у відповідність з реальністю власні уявлення про особисті копінг-ресурси та копінг-стратегії.

Заняття № 1.

Мета: задати зміст програми та її мету. Знайомство учасників. Забезпечити запуск групових процесів та залучення до проблематики учасників тренінгу. Сформувати в учасників групи навички групової взаємодії та ефективного спілкування.

Вступ

Правила групової роботи.

На початку роботи тренер в загальних рисах розкриває, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість простору групи. Це окреслює її межі і відокремлює від зовнішнього життя, що створює можливості для посилення корекційних впливів. Далі декларуються та обговорюються правила роботи групи. Найважливішими з них є наступні:

1) щирість і відвертість. Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж створювати хибні думки про себе в групі та переінакшувати дійсність.

2) відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.

3) конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.

4) повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.

5) «тут-і-зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.

6) активно брати участь в роботі групи. Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

Час виконання 10 хвилин.

1. Вправа «Знайомство».

Мета вправи: Знайомство для створення в групі креативного середовища - середовище, що спонукає до прояву творчого мислення і поведінки.

Інструкція: «Давайте познайомимось і зробимо це так: кожний по черзі, по колу буде називати своє ім'я, а також одну з властивостей або рис характеру, яка починається на ту саму літеру, що й ім'я. Отже, починаємо. Ім'я та риса вашого характеру.»

Очікуваний результат: відбувається знайомство учасників тренінгу, вони дізнаються про особистісні риси один одного та запам'ятають ім'я інших членів групи.

Висновок: «Ви познайомились один з одним та вже щось дізнались про кожного з нас, я бачу в цій кімнаті зібралось стільки цікавих особистостей та я впевнена, що наше спілкування буде дуже корисним для кожного з нас.»

Час виконання вправи 15 хвилин.

2. Вправа «Очікування учасників».

Мета вправи: дізнатися, які плани та очікування у учасників тренінгу, яку кінцеву мету хотіли б досягти.

Інструкція: учасникам роздаються невеликі аркуші паперу. Тренер просить учасників тренінгу написати, їх мету відвідування тренінгу, та що саме вони очікують від занять. Після цього аркуші вивішуються на загальній дошці. Та обговорюються.

Час виконання вправи 10 хвилин.

Основна частина

3. Вправа «Комунікативний Я».

Мета вправи: актуалізація уявлень про себе, виявлення прихованих особистісних рис та властивостей, мотивація на самопізнання.

Інструкція: «Протягом 10 хвилин вам пропонується відповідати на питання «Який я?» та занотувати ваші відповіді на аркуші паперу. Пам'ятайте, що вірних або не вірних відповідей немає, то фіксуйте те, що найперше спадає вам на думку. (Пауза для записів 10 хвилин). Проаналізуйте до якого часу належить ваші відповіді: до минулого, теперішнього чи майбутнього. Поставте біля кожної з відповідей «+» - якщо дана властивість вам подобається або «-» - якщо не подобається. Подивіться яких позначок більше, що відображає ваше ставлення до себе: любити ви себе чи ставитесь критично до окремих рис характеру. Далі учасники розподіляють ці відповіді на 4 категорії: «це залежить від мене», «це залежить від інших», «залежить від долі». Після цього слідує зачитування учасниками своїх відповідей та рефлексія.

Очікуваний результат: кожен учасник знайомить інших із переліком властивостей, що створюють його «образ Я», кожен з яких він аналізує відповідно до завдання вправи. Після того, як всі учасники висловляться, тренер підсумовує всі названі позитивні та негативні особистісні риси та утворює 2 переліки позитивних якостей та негативних якостей, які він занотовує на фліпчарті.

Висновок: таким чином в процесі колективної діяльності визначено передумови та особистісні чинники формування адаптивної копінг-поведінки, що є певною інструкцією до дії на шляху до самореалізації та успіху.

Час виконання вправи 40 хвилин.

Завершення

4. Рефлексія заняття.

Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють види діяльності, використані під час тренінгу. Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

Час виконання вправи 20 хвилин.

5. Інформаційне повідомлення «Наші почуття».

Нажаль, почуття не завжди бувають позитивними і кожна людина іноді відчуває не дуже приємні емоції, які часто можуть бути причиною конфліктів та ворожнечі між людьми. В той самий час, здатність відкрито проявляти власні почуття позитивним чином впливають на соціально-психологічну адаптацію та успішність людини у житті. На наших зустрічах ми маємо можливість ознайомитись з тим, як саме можна висловлювати власні негативні почуття та ви побачите, що здатність висловлювати їх конструктивно є важливим чинником гармонізації взаєностосунків з іншими людьми, а також попередження конфліктів та ворожнечі у спілкування.

Підсумок: сьогодні ми актуалізували у власній свідомості уявлення щодо власного «Я», відчули свої творчі імпульси, емоції та почуття.

Заняття №2.

Мета заняття: розвиток самосприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, що сприяють соціально-психологічній адаптації людини.

Вступ

1. Вправа «Чемпіони».

Мета вправи: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі. Підкреслити їх цінність для групи, надати впевненості кожному з учасників. Таким чином учасники групи більше дізнаються один про одного та познайомляться.

Інструкція:

- 1) Учасники стають у пари.
- 2) Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
- 3) Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
- 4) Подання має представити людину в найкращому вигляді, показати його цінність для тренінгу та для суспільства в цілому.

Слід пояснити учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина, яка вона чудова та скільки гарних якостей має.

Висновок: Таким чином кожен відчує себе потрібним, важливим в колективі. Допоможе в підвищенні самооцінки, впевненості в собі та соціально-психологічній адаптації в групі.

Час виконання вправи 20 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Форматування асертивності»

Мета вправи: Розвиток самосприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, неконформної поведінки та незалежності, що сприяють соціально-психологічній адаптації людини.

Інструкція: учасники ознайомлюються з наданим тренером переліком критеріїв самосхвалення та самосприйняття, та аналізують свою поведінку з точки зору її відповідності наведеним ознакам. Вивчають перелік та визначають

ступінь наявності у власній поведінці перерахованих ознак. Потім розповідають іншим учасникам про те, що їм найбільш притаманно, а що навпаки для них є зовсім не природнім.

Очікуваний результат: кожен із учасників розповідає про виділені ним характеристики, які відображають типову або нетипову для нього поведінку.

Висновок: «Ви бачите, що найбільш реалізованими проявами самосприйняття є (тренер перераховує узагальнений перелік найбільш розповсюджених ознак). Для більшості з вас найбільшу складність являє реалізація наступних ознак (перераховуються відповідний перелік). Отже, ви бачите, що те, що ви вважаєте для себе неприйнятним, насправді, є важливим стрижнем вашого особистісного самосприйняття, що є чинником вашого життєвого, у тому числі професійного успіху. Усвідомлення це лише 1-й крок до успіху, 2-м є саморозвиток та самоактуалізація; визначенні риси - це лише координати для самовдосконалення, метою якого є гармонія з собою та світом та найбільш повна реалізація власних потенційних можливостей».

Час виконання 30 хвилин.

3. Вправа «Особистісні ресурси виходу з проблеми» (техніка на усвідомлення).

Мета вправи: актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості; розвиток здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Інструкція: сядьте зручно, закрийте очі, дихайте повільно та глибоко, відчуйте в своєму тілі розслаблення та комфорт, пригадайте ситуацію власного успіху, згадайте, як саме це відбувалося, як ви відчували себе тоді, що ви чули про себе від інших і т.д. Переживши знову цю ситуацію, детально згадайте всі зорові, слухові та тілесні відчуття якомога чіткіше. Відчувайте цей стан декілька хвилин, відчуйте цю ситуацію. Відкрийте очі та поверніться до групи.

Тепер пропонується кожному розповісти про те, яку ситуацію він пригадав, яке емоційне відчуття тоді переживав, чи вдалося зараз знову відчути цей стан.

Також потрібно розповісти завдяки яким рисам та яким шляхом їм вдалося досягти цього успіху.

Очікуваний результат: після виконання вправи учасники розповідають про власні ситуації успіху та повідомляють про пережиті ними почуття. Таким чином знаходять в собі ресурси для успішної діяльності та для подолання кризових ситуацій.

Висновок: «Ви бачите, що кожен із Вас є успішною людиною. Згадані вами риси є у вас зараз, але ви не завжди пам'ятаєте про це, в той час, навіть мимовільне згадування про ваші минулі успіхи може змотивувати вас на нові досягнення, додати енергії та ресурсів для ефективної діяльності.

Час виконання 50 хвилин.

Домашнє завдання: цю вправу ви можете виконувати, коли відчуваєте напругу та втому. Для використання образів для позитивної саморегуляції спеціально запам'ятовуйте (записуйте) ситуації, події, коли ви відчували себе комфортно, спокійно, впевнено - це ваші ресурсні ситуації. При цьому намагайтесь зберігати в пам'яті зорові образи, події, слухові відчуття, відчуття в тілі, і тому подібне. Якщо в результаті виконання цих дій вам вдасться досягнути стану спокою та впевненості, в подальшому вам достатньо буде згадки про цю ситуацію, щоб подібний стан повернувся і ви відчули прилив сил та енергії. На наступному занятті поділяйтесь з нами вашими успіхами.

Завершення.

4. Вправа на рефлексію “Правило руки”

Мета вправи: вправа використовується наприкінці зустрічі для рефлексії учасників та для отримання зворотного зв'язку тренеру.

Інструкція: Обводимо на листку паперу свою руку. У великому пальці пишемо – що на сьогоднішній зустрічі вам дуже сподобалося; у вказівному, що хотів (ла) би отримати для себе особисто і свого розвитку на наступному занятті; у середньому – що точно взяв (а) для впровадження; у безіменному – що потрясло емоційно; у мізинці – чого було мало, а хотілося б більше.

Час виконання 20 хвилин.

Заняття №3

Мета заняття: робота зі стресом, стресовими ситуаціями та їх подоланням.

Вступ

1. Вправа «Як ми схожі»

Мета вправи: вправа допомагає учасникам краще пізнати один одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту зі співрозмовником та розвиває комунікативні вміння.

Інструкція: тренер просить групу розбитися на пари й пояснює, як буде проходити вправа. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан, домашню тварину тощо.

Після того, як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.

Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з трьома іншими учасниками, отримує приз від тренера.

Висновок: після вправи тренер обговорює, що спільні риси та спільну мову можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо).

Час виконання 30 хвилин.

Основна частина.

2. Інформаційне повідомлення: «Подолання стресів»

Людині постійно доводиться долати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості.

Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси: погодженість реального і бажаного «Я» особистості, самоповага, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності й поведінки; віра в досяжність поставлених цілей, упевненість в тому, що все, що з людиною

відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків. Добре фізичне здоров'я, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення).

Зовнішні ресурси: міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах. Це дає людині можливість здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливим є також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

Індивідуальні особливості, які спричиняють зниження стресостійкості: підвищена тривожність, ворожість, самоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, тривалі негативні переживання, замкнутість; труднощі самореалізації; сприйняття себе, як невдахи, внутрішньо-особистісні конфлікти, над якими слід працювати, аби жити в гармонії з собою та вміти конструктивно та без шкоди для себе виходити з конфліктних ситуацій.

Час виконання 5 хвилин.

3. Вправа «Сплячі леви»

Мета вправи: тренування вміння контролювати свої емоції, зберігати незворушність навіть в тих ситуаціях, коли інші люди навмисно прагнуть вивести тебе зі стану рівноваги.

Інструкція: учасники діляться на 2 команди, одна команда займає місця на стільцях, а інша ділиться по 2 людини на 1 сидячого. Сидячі учасники зображують сплячих левів (як відомо, леви сплять з незворушним виглядом, але з відкритими очима - раптом трапиться якась небезпека?). Учасники, що стоять, вільно переміщається між ними. Їх завдання - вивести сплячих з відкритими очима левів зі стану незворушності, викликати у них будь-яку емоційну реакцію. Для цього можна робити все що завгодно, але не торкатися фізично інших учасників і не вживати в їх адресу образливих, нецензурних виразів. Як тільки вдалося викликати емоційну реакцію (наприклад, сміх) у якогось з учасників, що грає роль лева, той встає зі свого місця і приєднується до іншої команди, а той,

хто зміг викликати емоції у лева – сідає на його місце. Перемагає той, хто довше за всіх зможе, зберігши незворушність, утриматися в положенні «сплячого лева».

Обговорення. Які способи саморегуляції використовували ті учасники, яким вдалося довше інших зберегти незворушність, пробути в положенні «сплячих левів»? Де в житті може стати в нагоді вміння зберігати спокій? Що важливіше: вміння не демонструвати будь-які емоції у відповідь на те, що відбувається навколо або вміння взагалі не відчувати їх, внутрішньо «відключатися» від того, що відбувається?

Час виконання 20 хвилин.

Завершення.

4. Вправа «Як подолати стрес». Пам'ятки.

Мета вправи: рефлексія, роздуми, щодо подолання стресових ситуацій, підбиття підсумків зустрічі та

Інструкція: Робота в групах. Учасники об'єднуються у 2 групи. Запитання тренера «Як ви вважаєте чи можливо подолати стрес?». Отож ми об'єдналися в групи, для того щоб напрацювати «Поради як подолати стрес». У кожній групі для цього є 10 хв., тоді кожна група визначить по 1 учаснику, який буде презентувати ваші напрацювання. Після презентації відбувається обговорення.

Після вправи, усі учасники отримують пам'ятки «Поради про подолання стресу». Тренер: Я пропоную вам переглянути поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційне напруження та змінювати власне відношення до різних ситуацій.

Час виконання 30 хвилин.

Домашнє завдання: протягом того часу, який у вас буде до нашого наступного заняття, спробуйте апробувати, будь ласка, навички конструктивного прояву власних почуттів у ситуаціях повсякденного спілкування та поділіться власним досвідом з іншим учасникам групи на наступному занятті.

Заняття №4

Мета заняття: вирішення конфліктних ситуацій, розвиток конструктивної поведінки в конфлікті. Навчити учасників тренінгу дивитися на події в їх житті більш гнучко, знаходити в них як негативні, так і позитивні моменти.

Вступ.

1. Вправа «Ніхто не знає, що я ...».

Мета вправи: привітання, очікування від зустрічі, розвиток більш теплих стосунків в групі.

Інструкція: кожен з учасників (по колу або в довільному порядку) доповнює фразу: «Ніхто в групі не знає, що я ...» Наприклад: «Ніхто в групі не знає, що я сьогодні не почув дзвінок будильника», або «Ніхто в групі не знає, що більше всього на світі я люблю солоні огірки ».

Можна запропонувати учасникам і інші фрази для доповнення:

- «А сьогодні я краще, ніж учора, бо ...»;
- «Я готовий гори звернути, тому що ...»;
- «Ми всі сьогодні будемо ...».

Важливо, щоб фрази були загалом позитивними або жартівливого характеру; їх продовження не повинно викликати в учасників якихось особливих труднощів, сумних думок або надмірно глибокої рефлексії.

Час виконання 15 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Плюси і мінуси».

Мета вправи: вправа демонструє можливість неоднозначного трактування навіть тих життєвих подій, які на перший погляд сприймаються як однозначно хороші або погані. Це ілюструє той факт, що усі негативні або позитивні ситуації залежать не стільки від життєвих подій як таких, скільки від того, як ми їх сприймаємо. Учасники вчаться дивитися на події більш гнучко, знаходити в них як позитивні, так і негативні сторони.

Інструкція: учасникам пропонується придумати і коротко, однією-двома фразами описати приклади двох життєвих подій - хорошої і поганої. Потім учасників просять об'єднатися в підгрупи по 3-4 людини, в них обмінятися

своїми прикладами і придумати в кожному з цих подій по три позитивних і по три негативних моменти. Це повинно стосуватися і хороших, і поганих подій. Тобто, треба постаратися знайти в позитивних подіях - негативні сторони, а в негативних – позитивні і навпаки. Так, наприклад, позитивна подія «Раптово розбагатіти» може мати негативним наслідком погіршення відносин з оточуючими людьми (так як вони почнуть заздрити), а негативне подія «захворіти» дозволяє прочитати цікаву книгу, на яку раніше не вистачало часу, відпочити від справ і т.д. Коли ця частина роботи завершена (10-15 хвилин), представники від кожної з підгруп озвучують приклади подій, а також позитивних і негативних наслідків кожного з них.

Висновки: Мало які життєві події можна однозначно віднести до гарних чи поганих, в більшості з них так чи інакше присутні і позитивні, і негативні сторони. Але часто ми зауважує лише щось одне, особливо важко розгледіти позитивні сторони в негативних подіях. Можна також додати опитування та заклик до роздумів учасників «До чого приводь така «однобокість» світосприйняття? Як її можна подолати? Що допомагає в цьому?»

Час виконання 30 хвилин.

3. Вправа "Іншими словами".

Мета вправи: попрацювати над неконструктивними установками в спілкуванні з іншими людьми, які найчастіше призводять до виникнення або ще більшого ускладнення конфлікту.

Інструкція: Зазвичай нас дратує, а часом і просто виводить з себе, коли інша людина говорить нам фрази типу: "Ти повинен ...", "Це твій обов'язок ...", "З тобою неможливо розмовляти ...", "Ти безвідповідальна людина" і т.п.

Ці та подібні висловлювання призводять до виникнення бар'єрів спілкування, збільшення напруги. Тому дуже важливо, особливо в конфліктній ситуації, відстежувати неконструктивні установки в спілкуванні.

Зараз я вам роздам листочки з висловлюваннями ваше завдання перефразувати ряд неконструктивних тверджень в конструктивні. Наприклад, "Ти повинен принести мені книгу". (Я була б рада, якби ти приніс мені книгу).

- 1) "Він повинен піклуватися про мене". ("Мені хочеться, щоб він піклувався про мене");
- 2) "Ти не повинна була ходити на ту вечірку". ("Я б вважав за краще, щоб ти не ходила на вечірку");
- 3) "Ти ні разу в житті для мене нічого не зробила!" ("Мені не вистачає уваги і турботи з твого боку");
- 4) "Ти повинна була передбачати можливі труднощі". ("Мені хотілося, щоб ти передбачала можливі труднощі"); "Мене образили!" ("Я вважала за краще образитися");
- 5) "Мене примусили". ("Я не зуміла відмовитися");
- 6) "Він - впертий осел". ("Я не зміг переконати його");
- 7) "Ти повинна мені дати програму, книгу" ("Мені хотілося б, щоб ти дала мені програму, книгу").

Висновки: Розкажіть, чи просто - складно вам було перефразувати? Такий вираз було найскладніше змінити? Отже ми бачимо, що успішне вирішення будь-якої конфліктної ситуації неминуче пов'язане зі здатністю прощати. Ви можете прийняти рішення вибачити вашого кривдника незалежно від того, чи прийме він ваше прощення чи ні.

Час виконання 15 хвилин.

4. Техніка на усвідомлення «Негативна згода».

Мета вправи: підвищення рівня самоусвідомлення людини в ситуації кризи та відкриття нових можливостей, які виникають у неї завдяки переживанню кризових станів, які є поштовхом до саморозвитку та самореалізації.

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтесь, згадайте коли ви в останній раз переживали кризу. Як відчували себе тоді, що вас турбувало? Намалюйте свою минулу кризу таким кольором, яким ви бажаєте. (3-5 хвилин).

Тепер вигадайте 1 кризу, яка може бути в вашому житті. Опишіть свій можливий стан, ваші переживання, роздуми, рішення. Намалюйте цю кризу. (3-5 хвилин). Тепер поверніться до актуальних переживань - нинішньої кризи, намалюйте цю кризу. Кожен з цих малюнків відображає певний період вашого

життя. Розмістіть їх у хронологічному порядку. Подивіться на 1-й малюнок і запитайте себе, що нового тоді відбулося в вашому житті, що цінного ви тоді отримали. Напишіть поряд з малюнками ці відповіді. Зробіть аналогічно із 2-м малюнком, уважно прочитайте ваші відповіді, чи бачите ви який-небудь зв'язок між цими кризами, чи помітили ви які-небудь суттєві зміни в собі, яких не помічали раніше? Тепер подумайте, що цінного є у тій ситуації, яку переживаєте зараз? Занотуйте та розкажіть, будь ласка, іншим про ваші міркування та враження.

Очікуваний результат: учасники тренінгу розповідають про власний досвід переживання криз та отримують зворотній зв'язок від інших учасників стосовно механізмів та засобів подолання кризових станів.

Висновок: «Отже, ви бачите, що криза - це випробування, але це також можливість чомусь навчитись, розвинути нові вміння та здібності, а значить, отримати певний досвід, який є надзвичайно цінним в контексті особистісного розвитку та створює передумови для нових досягнень та звершень.

Час виконання 30 хвилин.

Завершення.

5. Вправа на рефлексію.

Тренер: наш тренінг підійшов до кінця. Я хочу почути думку кожного з Вас про сьогоднішнє заняття. Що викликало позитивні емоції або негативні емоції? Що було найкориснішим чи найскладнішим? Що дізналися нового про себе, інших учасників? Що запам'яталося найбільше?

Заняття №5

Мета заняття: вирішення конфліктних ситуацій, розвиток конструктивної поведінки в конфлікті. Навчити учасників тренінгу дивитися на події в їх житті більш гнучко, знаходити в них як негативні, так і позитивні моменти.

Вступ.

1. Вправа "Що нового?"

Мета вправи: допомагає налаштуватися на роботу, згадати, що відбувалося в групі на попередній зустрічі, а також вчить учасників бути більш уважними один до одного.

Інструкція: учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий просить всіх протягом двох хвилин уважно дивитися один на одного, звертаючи увагу на те, як виглядає сьогодні та чи інша людина, в якому він настрої, як себе проявляє. Через дві хвилини учасники повинні, кидаючи м'яч кому-небудь з учасників, сказати, що нового в порівнянні з вчорашнім днем вони побачили в цій людині. Ведучий стежить за тим, щоб м'яч побував у кожного учасника.

Після виконання вправи можна розпитати учасників, наскільки те, що вони почули про себе, відповідало їх власним відчуттям, переживань і т.д.

Час виконання 10 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Войовниче коло».

Мета вправи: усвідомлення особистих стратегій поведінки в конфлікті, самооцінка власної конфліктологічної культури, розвиток навичок безконфліктного спілкування і пошуку оптимальних партнерських взаємин.

Інструкція: «Зараз три людини, названі мною, покинуть кімнату і стануть головними учасниками вправи. Потім вони по черзі на моє запрошення будуть входити в кімнату і намагатися проникнути в центр кола».

Інструкція для провідних: «Вам необхідно будь-яким способом проникнути в коло».

Інструкція для тих, хто стоїть в колі: «Вам треба зімкнути коло і міцно триматися за руки, намагаючись не допустити проникнення ведучого в коло. Однак якщо він зможе вас переконати пропустити його в коло, а не вибере силову тактику, дозвольте йому це зробити. Кожен з нас, приймаючи рішення, пропускати або не пропускати ведучого в коло, повинен орієнтуватися на почуття, які викладає цей учасник, на переконливість його поведінки і прохань».

Висновки: після виконання вправи група сідає в коло, і тренер проводить обговорення, метою якого є усвідомлення учасниками тренінгу причин

нерозуміння людьми один одного, необхідність орієнтації людини на поведінку (вербальну і невербальну) інших учасників спілкування і вплив на побудову ефективних стратегій своєї поведінки.

Час виконання 25 хвилин.

3. Вправа «Плюшевий ведмедик, акула, черепаха, сова, лисиця»

Мета вправи: усвідомлення учасників, як вони, реагують в конфліктних ситуаціях та які стратегії поведінки в конфлікті обирають.

Інструкція: на фліпчартах розвішені 5 листків паперу. На кожному одне з зображень: плюшевий ведмедик, акула, черепаха, сова, лисиця.

Під кожним зображенням написано:

- Ведмедик: каже щиро, піклується, заспокоює.
- Акула: протистоїть, тисне, атакує.
- Черепаха: уникає, ховається.
- Сова: спостерігає зі сторони, чекає відповідного моменту.
- Лисиця: в залежності від ситуації поводить відповідно - спостерігає,

атакує, віддаляється або виявляє турботу.

Тренер показує групі всі зображення, окрім лисиці. Плакат з лисицею не відкривається до кінця вправи.

Пропонуємо кожному з учасників стати поруч з тією твариною, яка, на його думку, найкраще описує його поведінку на початку конфліктної ситуації. Коли всі займуть свої місця, тренер має звернути увагу, біля якого зображення зібралась більшість учасників, та просить по одному з учасників під кожним зображенням назвати переваги і недоліки поведінки цієї тварини. Також можемо попросити учасників описати, як, на їхню думку, реагуватиме друга сторона конфлікту на поведінку акули, сови, ведмедика або черепахи (тварини, яку вони обрали).

Тепер просимо членів групи уявити собі середину конфлікту. З якою твариною асоціюють вони себе тепер? Продовжіть дискусію з уже відомими трьома питаннями. Тепер попросіть групу уявити собі фінальну стадію конфлікту.

- Під ведмежам написано: «Давай забудемо це і помиримся»
- Під акулою: «Попався!»
- Під совою: «Поживемо - побачимо!»
- Під черепахою: «Ти перший заговориш зі мною»

Під зображенням якої тварини вони хотіли б бути тепер? Продовжіть дискусію з вищевказаними трьома питаннями. Потім відкриваємо плакат з лисицею. Тренеру слід пояснити ситуативне управління конфліктом.

В кінці вправи познайомте учасників з чотирма простими діями, що допомагають справлятися з конфліктними ситуаціями:

- 1) визнайте, що відмінності існують;
- 2) дізнайтеся, чому інша людина думає, надходить, відчуває і вірить у щось саме так, а не інакше;
- 3) поставте себе на місце іншої людини;
- 4) поділіться з іншою людиною думками, чому ви думаєте, чините, відчуваєте і вірите саме так, а не по-іншому.

Висновок: тренер просить групу назвати приклади ситуацій, в яких доречно бути ведмежам, акулою, черепахою і совою. Обговорення вправи та стратегій поведінці в конфлікті.

Час виконання: 30 хвилин.

4. Притча «Вирішення проблем»

Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? В аудиторії жваво зашепотіли.

-Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500,— лунали відповіді.

- Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

-Нічого!

-Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

-Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

-Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

- Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

- Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

-Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами. Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. Подумайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить. Її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Вирішуй її або відклади в бік. Немає сенсу носити на душі важкі камені.

Висновки: опитування учасників по колу, чи сподобалась їм притча, чи згодні вони з професором та що роблять вони з проблемними ситуаціями, які виникають по життю: тримають її весь час і роблять своє життя складним, чи відпускають та не переймаються, чи можливо одразу вирішують?

Час виконання: 15 хвилин.

Завершення.

5. Вправа «Ситуації».

Мета вправи: навчитися конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації. Інструкція: зараз ви об'єднаєтесь у пари та витягнете із кошика 2 листочка з конфліктними ситуаціями. Потім будете мати 7 хвилин на обговорення: «Як би ви вчинили в цій ситуації без конфлікту?»

Приклади історій:

1) Одногрупники або колеги по роботі постійно про щось говорять між собою, сміються. Коли ти підходиш до них, вони замовкають або просять тебе відійти, бо їм треба поговорити.

2) Мама звинувачує тебе в тому, що ти взяла якусь її річ без дозволу.

3) Краща подруга (друг) починає відмовлятися від зустрічі з тобою протягом тривалого часу. І тому подібне.

Висновки: поділіться своїми враженнями, що було найважчим? Яка з двох ситуацій була складнішою? Чому? Як думаєте, ви б поступили так само, як написали, чи по іншому? Отже, ми з вами побачили, що дуже важко виходити ситуації без конфлікту, але можливо, і ви це тільки що довели. Звісно наші емоції можуть брати верх, кожному мабуть хоча б раз хотілось у відповідь сказати якусь образу або розплакатися та піти, але як бачите, завжди краще знайти потрібні слова, які допоможуть уникнути конфлікту та вирішити ситуацію. Для того, щоб не створювати або не провокувати конфліктну ситуацію - важливо правильно обрати стратегію поведінки.

Час виконання 25 хвилин.

Заняття №6

Мета заняття: сформувати поняття про види поведінки в конфлікті, показати основні психологічні фактори, що визначають конфлікт, навчитися вибирати адекватні стилі поведінки в конфлікті в системі міжособистісної взаємодії.

Вступ.

1. Вправа «І раз, і два, і три ...»

Мета вправи: підсилює групову згуртованість, включеність учасників в роботу, концентрацію уваги і спостережливість.

Інструкція: всі учасники стоять в колі. За командою ведучого «раз» кожен починає виконувати будь-який рух, бажано не дуже складний. За командою «два» всі перестають робити свої рухи та починають повторювати ті рухи, які перед цим робили їхні сусіди праворуч. На рахунок «три» учасники знову

змінюють рух і виконують руху сусіда праворуч, які той почав робити по команді «два». Таким чином, рухи як би йдуть по колу.

Час виконання 10 хвилин.

Основна частина.

2. Гра «Поведінка в конфлікті»

Мета вправи: навчитися вибирати адекватні стилі поведінки в конфлікті в системі міжособистісної взаємодії.

Інструкція: ведучий ділить всіх учасників на п'ять груп, в кожній вибирається її представник, якому ведучий дає одну з п'яти карток з назвою певного стилю поведінки в конфлікті з відповідним девізом:

- Стиль «Конкуренція»: «Щоб я переміг, ти повинен програти».
- Стиль «Пристосування»: «Щоб ти виграв, я повинен програти».
- Стиль «Компроміс»: «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен з нас повинен щось програти».
- Стиль «Співпраця»: «Щоб виграв я, ти теж повинен виграти».
- Стиль «Уникнення»: «Мені все одно, виграєш ти або програєш, але я знаю, що в цьому участі не беру».

Кожна група обговорює і готує сценку, в якій демонструється запропонований їй вид поведінки в конфлікті. Інша група відгадує який стиль показує інші команда.

Висновки: зворотній зв'язок від групи у формі відповідей на питання:

- 1) Як даний вид поведінки в конфлікті вплинув на емоційний стан, на почуття його учасників?
- 2) Що змушує людей вибирати той чи інший стиль поведінки в конфлікті?
- 3) Який стиль, на вашу думку, є найконструктивнішим для взаємин людей та чому?

Час виконання 30 хвилин.

3. Рольова гра «Розподіл сердець»

Мета вправи: Розвиток здібностей виходу з конфліктної ситуації на основі коректного вирішення конфлікту, а також ілюстрація представлених стратегій.

Інструкція: Уявімо собі лікарню, яка спеціалізується на пересадці донорських сердець. Несподівано в лікарню надходить донорське серце. На черзі знаходяться чотири людини: літній професор, що займається розробкою вакцини проти раку, робота якого близька до завершення; 16-річна вагітна дівчина, сирота, у неї хворе серце; молода, симпатична жінка, яка користується винятковою любов'ю з боку співробітників, лікар тієї ж лікарні, в якій ведуть операції з пересадки донорського серця; вчителька, мати двох дітей, чоловік недавно загинув в автомобільній катастрофі. У всіх ситуація критична та кожен потребує термінову пересадку серця. Проблема кому віддати єдине донорське серце.

Етапи гри:

- 1) Розподіл групи на 4 команди.
- 2) Кожна група вибирає одного з пацієнтів для подальшого захисту.
- 3) Підготовка в групах одного представника для ведення переговорів з представниками з інших груп для прийняття спільного рішення.

Висновки: які стратегії поведінки були використані представниками в ході переговорів? Яким способом були реалізовані ті чи інші стратегії представниками? Що було найскладнішим, як ви вважаєте, вам вдалося захистити свого пацієнта?

Час виконання 45 хвилин.

Завершення.

3. Вправа "Оплески по колу"

Мета вправи: розслаблення в кінці тренінгу, закінчення заняття на позитивній ноті.

Інструкція: ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.

Час виконання 10 хвилин.

Заняття №7

Мета заняття: робота над стратегіями поведінки в конфлікті, можливість для учасників висловити своє бачення самого себе в складній ситуації, дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Вступ.

1. Вправа «Питання-відповіді».

Мета вправи: дізнатися більше один про одного, здобути навички активної комунікації.

Інструкція: учасники отримують листки з питаннями і ходять у вільному русі, зустрічаючись, хто з ким хоче. При зустрічі кожен має право задати два питання і повинен на два питання відповісти, тільки коротко. Задум: не влаштовувати теоретичні дискусії, а зрозуміти по відповідям індивідуальні особливості людини. Всі стають в одне загальне коло, придивляються, до кого хотіли б підійти, які теми-питання хотіли б йому задати.

Висновки: Після закінчення завдання в загальному колі відбувається вільний обмін враженнями і обговорення. Можна задати питання учасникам: Кому частіше задавалося якесь одне питання? Яке саме? - А хто частіше сам ставив одне й те саме «улюблений» питання? Яке? Чому? - Кому було нелегко відповідати на деякі питання? Які? - Хто зустрічався з яскравими, несподіваними відповідями? - Хто запам'ятався? Кого б Ви могли відзначити?

Час виконання 15 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Я в конфлікті»

Мета вправи: висловити своє бачення самого себе в складній ситуації, дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Інструкція: учасникам роздаються аркуші паперу, всі необхідні для малювання матеріали, і вони займають будь-яке зручне місце для малювання. Протягом 10 хвилин їм потрібно буде намалювати картину, головна ідея якої виражається в її назві - «Я в складній життєвій ситуації». Це може бути автопортрет або абстрактне зображення. Головне - щоб робота передавала емоції, які автор найчастіше відчуває в таких ситуаціях, які продемонструють способи реагування людини на складні, стресові ситуації і модель поведінки в них. У процесі малювання важливо не оцінювати себе з боку, а передати реальний стан. Коли всі малюнки готові, ведучий збирає їх і перемішує, щоб не можна було здогадатися, де чий малюнок. Учасники розсаджуються в коло, і далі вони повинні обговорити, хто є творцем тієї чи іншої роботи. Звичайно, автор того чи іншого малюнку намагається ніяк себе не видавати. Кожен має можливість отримати зворотній зв'язок про те, що думає група про їх поведінку і переживання в стресових та складних ситуаціях, якими бачить їх в подоланні цих ситуацій.

Висновок: Коли всі автори визначені, учасники обмінюються враженнями як від самого процесу малювання, так і від подальшого обговорення малюнків в групі.

Час виконання 40 хвилин.

3. Вправа «Зустріч на вузькому містку».

Мета вправи: визначити поведінку в конфлікті кожного учасника, наглядно продемонструвати усі можливі види поведінки, їх позитивні та негативні сторони.

Інструкція: двоє учасників стають на проведеній на підлозі лінії, навпроти один одного, на відстані близько 3-х метрів. Ведучий пояснює ситуацію: «Уявіть собі, що ви йдете назустріч один одному по дуже вузькому містку, перекинутому над водою. У центрі містка ви зустрілися і вам треба розійтися. Місток - це лінія. Хто поставить ногу за його межами - впаде в воду. Постарайтеся розійтися на містку так, щоб не впасти ». Пари учасників підбираються випадковим чином.

Після цього відбувається обговорення поведінки кожного учасника ні містку, їх враження.

На наступному етапі вже для кожної пари дається певна установка поведінки «на мосту»:

- 1 пара - домовитися, як пройти міст;
- 2 пара - боротися до останнього, не поступатися дорогу іншому учаснику;
- 3 пара - один з учасників уникає зіткнення, йде назад, поступається дорогу іншому.
- 4 пара – намагається застосувати співробітництво і т.д.

Висновки: відбувається друге обговорення. Учасники відповідають на запитання «Чи було рішення ситуацій ефективним»? «Які емоції відчував кожен з учасників ситуації»? «Як ви думаєте чи можна визначити дану ситуацію як конфліктну? - Чому?» Ми бачимо, що в одній і тій же ситуації відбувається вибір різних стратегій поведінки. Як ви думаєте, можна було б дану ситуацію вирішити по-іншому?

Ми визначили, що кожна людина діє в конфліктній ситуації по-різному, в психології це визначається як стратегії поведінки в конфлікті і кожен використовує свою, проте важливо використовувати саме продуктивні стратегії, для покращення нашого загально психічного стану та легшого виходу зі складної життєвої ситуації.

Час виконання 25 хвилин.

Завершення.

4. Вправа «Що я майже забув?».

Мета вправи: можливість сказати, те, що не встигли обговорити в ході роботи групи та протягом усієї програми.

Інструкція: Закрийте на хвилину очі і сядьте зручніше. Уявіть собі, що ви повертаєтеся додому і по дорозі згадуєте групу. У голові у вас проносяться особи учасників і пережиті ситуації, і раптово ви усвідомлюєте, що з якоїсь причини не зробили щось або не сказали про те, що планували. Ви шкодуєте про це. (1 хвилину учасники сидять в мовчанні)

Тепер відкрийте очі. Зараз у вас є можливість висловити те, що ви не встигли раніше.

Час виконання 10 хвилин.

5. Вправа «Я бажаю собі ...»

Мета вправи: Завершення тренінгу, зворотній зв'язок від учасників, мотивація на майбутнє.

Інструкція: учасники тренінгу стають у коло. Ведучий приєднується до них. «Ми закінчили тренінг. Сподіваюся, що він був корисним для вас, і ви розгледіли в собі ресурси, які допоможуть вам справлятися зі складними життєвими ситуаціями та іншими подіями в вашому житті. Пропоную вам вправу, яка допоможе закріпити ці конструктивні стратегії поведінки.

У мене в руках м'яч. Ми будемо передавати його один одному. Той у кого він виявляється, голосно вимовляє своє ім'я та говорить: «Я бажаю собі ...» і вимовляє, то, що він бажає собі для реалізації головного завдання нашого тренінгу в повсякденному житті. Також просимо інших учасників підтримувати оплесками того, хто тримає м'яч. Таким чином ми завершуємо нашу програму.

3.3. Апробація програми розвитку продуктивних копінг-стратегій в осіб ранньої дорослості

Розроблена нами тренінгова програма розвитку продуктивних копінг-стратегій передбачала проведення зустрічей в аудиторному форматі, зважаючи на умови карантину у зв'язку зі світовою пандемією COVID-19, апробація програми відбувалась в он-лайн форматі. Так нами було проведено 5 тренінгових зустрічей у режимі вебінарів/відеоконференцій із застосуванням порталу Zoom. Заняття були проведені для 8 студентів першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету.

Під час першого заняття студентів було ознайомлено з поняттям копінг-стратегія, проаналізовано основні причини виникнення стресових ситуацій в повсякденному житті та розібрано актуальні стресові ситуації, які виникали в учасників заняття. В основному, перша зустріч була спрямована на побудову

оптимальної групової взаємодії, створення сприятливого психологічного клімату, налагодження співпраці в умовах партнерства. Цьому підпорядковувалися підібрані для початку роботи інтерактивні вправи, які допомогли психологічному зближенню учасників і створенню невимушеної атмосфери спілкування. Під час заняття були використані наступні методи роботи: групова дискусія, обговорення, індивідуальна робота, міні-лекція, робота в групах, мозковий штурм. Протягом заняття учасники активно приймали участь в різних видах роботи, особливо активно брали участь в обговореннях спірних питань щодо стресу та його прояву, були зацікавлені в даній темі, про що свідчить наявність додаткових питань та уточнень. Звісно, програма тренінгу зазнала деяких змін, так як вимушено змінився формат проведення з офлайн на он-лайн проведення, то для більшого комфорту та ефективності роботи учасників занять відповідно нових умов, були замінені або пристосовані вправи до занять в он-лайн режимі.

Під час наступних трьох зустрічей було проаналізовано, як впливають емоції на нашу поведінку в стресі, чому потрібно контролювати емоції під час конфліктів та стресових ситуацій та яким чином це можна зробити. Також було розкрито поняття стратегій поведінки у конфлікті та стресових ситуаціях, проаналізовано кожен зі стратегій, розіграно та обговорено різні стресові ситуації та поведінку кожного учасника в них. У результаті рефлексії учасники відмітили психотерапевтичний ефект від позитивних емоцій, тривалих обговорень, відчули наявність позитивного мислення через зняття стану напруженості, що розкриває індивідуальні ресурси особистості. Зміст занять сприяв роботі учасників переважно в індивідуальному режимі, проте кожна вправа завершувалася груповим обговоренням і дискусією, кожен висловлював свою особисту думку та ділився враженнями від виконаних вправ. У рамках проведення даних занять були використані наступні методи роботи: міні-лекції, дискусії, індивідуальна робота, арт-техніки, асоціативні вправи та мозковий штурм. Учасники тренінгу активно працювали на всіх етапах занять. Учасниками було відзначено, що найцікавішими вправами для них були ті, які

включали елементи асоціативного мислення та вправи з залученням арт-терапевтичних технік. На заняттях учасники активно брали участь в обговореннях. Аналізуючи результати занять, можна прийти до висновку, що учасники зацікавлені у результаті нашої роботи та, звісно, для більш глибокого розкриття тематики та детальнішого пропрацювання технік стала потреба в збільшенні часу зустрічі.

Протягом останнього заняття виконувалися інтерактивні вправи, техніки арт-терапії і гештальт-терапії, групова робота, мозковий штурм, які були спрямовані на набуття учасниками навичок самоаналізу, підвищення рівня саморозуміння. Більшість вправ присвячена головній темі тренінгової програми - розвитку продуктивних копінг-стратегій та розумінню, як власної поведінки, так і поведінки оточуючих в стресових ситуаціях. По завершенню заняття учасники відзначили зацікавленість у продовженні розвитку особистих продуктивних копінг-стратегій, звернули увагу на важливість правильної та конструктивної поведінки в стресових ситуаціях, наголосили на певних «відкриттях» стосовно себе і деяких своїх особистісних якостях, що були відмічені іншими учасниками в груповій роботі та ними особисто. В ході заняття була проведена міні-лекція, де учасники були ознайомлені зі стратегіями поведінки у стресі, а потім практично відпрацьовані в ході групової, індивідуальної роботи та дискусій. Учасники відзначили це заняття як найбільш корисне з практичної точки зору, що допоможе справлятися зі стресом найбільш ефективним методом. Аналізуючи дане заняття, можна відзначити недостатню кількість часу для його проведення та незручний онлайн-формат, який не дав реалізувати всі види роботи у повноцінному форматі.

Отже, нами було проведено 5 онлайн занять по 80 хв. для розвитку продуктивних копінг-стратегій, на яких розбиралися поняття, структура копінг-стратегій, обговорювалися вплив емоцій на поведінку людини в стресових ситуаціях, стратегії поведінки людини в стресі, відпрацьовувалися техніки для зміни непродуктивних копінг-стратегій на продуктивні та стратегії поведінки учасників тренінгу у стресових ситуаціях. Всі заняття проводилися у онлайн-

форматі, за відсутності можливості проведення офлайн. В цілому, результати даних занять ми оцінюємо як задовільні: учасники отримали не тільки теоретичні знання, а й практичні вміння, відпрацювали їх під час занять, проаналізували свою поведінку в стресових ситуаціях та визначили домінуючі копінг-стратегії; тренеру вдалося реалізувати заплановану програму без значних змін в рамках запланованого часу. Фідбек від учасників був отриманий тренером, учасники задоволені нашими заняттями, оскільки не були обтяжливими та проходили в дружній атмосфері та щирості, що посприяло більшій відкритості та готовності до активної роботи. Учасники із задоволенням продовжили б роботу над власними копінг-стратегіями для покращення вирішення проблем та поведінки у стресових ситуацій. Для покращення занять рекомендується залишити офлайн формат проведення, онлайн формат також може використовуватися з деякими корективами, та збільшити кількість часу для проведення занять з 80 хв. до 120 хв, що дасть можливість глибше ознайомитися з темою та краще відпрацювати практичну частину.

Перспективним вбачається питання апробації усієї тренінгової програми та визначення її психорозвивальної ефективності стосовно особистісних якостей учасників та подальшого більш поглибленого відпрацювання продуктивних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 3

Для практичного підтвердження теоретично обґрунтованих положень, що стосуються копінг-стратегій осіб ранньої дорослості, варто було провести експериментальне дослідження вказаних характеристик. З цією метою було визначено категоріальний апарат, обґрунтовано доцільність вибору методик, описано вибірку та саму процедуру дослідження.

Таким чином, на основі всіх результатів дослідження, було виявлено необхідність розробки та впровадження, для осіб ранньої дорослості, яким властиві не продуктивні копінг-стратегії в складних життєвих ситуаціях, корекційно-розвивальної програми, в нашому випадку - психологічного тренінгу

для формування та корекції продуктивних копінг-стратегій, комунікативних навичок та позиції в міжособистісному спілкуванні. Під час проведення занять тренінгу учасникам пропонується виконання вправ та технік, під час яких вони мають познайомитися із різними сторонами себе, навчитися толерантно ставитися до оточуючих, усвідомлювати особливості своєї поведінки в конфлікті чи складних ситуаціях, сформувати продуктивні копінг-стратегії, визначати положення для самовдосконалення.

Проведення вказаного тренінгу буде ефективним за умови спрямованості учасників до роботи над собою, до дослідження та вивчення нової інформації, здобуття нових вмінь та навичок. Якісно реалізована програма зможе забезпечити позитивні особистісні зміни осіб ранньої дорослості на вдосконалення себе, своєї поведінки в складних життєвих ситуаціях та зацікавленості у вдосконаленні особистісних характеристик.

Розроблена нами тренінгова програма розвитку продуктивних копінг-стратегій при апробації окремих тренінгових занять в онлайн-форматі показала свою ефективність, а саме: розвиток гнучкості, можливість приймати ефективні та раціональні рішення, аналізувати стресову ситуацію та розглядати її з метою конструктивного вирішення; розвиток продуктивних копінг-стратегій та оптимізацію емоційного стану особистості через набуття навичок емоційної саморегуляції, зростання саморозуміння і саморозвитку, зниження самозвинувачення чи звинувачення інших.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню поняття копінг-стратегії, конструктивних та деструктивних копінг-стратегій, дослідженню актуальної проблеми – копінг-стратегії осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19. Проаналізовано види та типи копінг-стратегій, стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях. Виявлено зв'язок стресу та копінг-стратегій.

Також роботою передбачено написання програми розвитку продуктивних копінг-стратегій та апробація програми у формі тренінгових занять, що має впливати на вибір продуктивних копінг-стратегій та поведінку людини в стресових ситуаціях в цілому.

1. Поняття копіngu визначається нами як поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Відповідно до проаналізованої та

систематизованої інформації ми вважаємо, що правильно обрана копінг-стратегія – це ефективний спосіб подолання стресу, і як наслідок – збереження, розвиток, зміцнення резильєнтності. Використання продуктивних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування не продуктивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

2. Для дослідження копінг-стратегій осіб ранньої дорослості у рамках другого завдання, нами були використані наступні методики: для діагностування переважаючих типів стрес-подолання й адаптації осіб до ситуацій карантину у зв'язку із всесвітньою пандемією коронавірусної інфекції, тобто когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій підібрано методику «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма (E. Heim) в адаптації колективу лабораторії клінічної психології під керівництвом професора Л. І. Вассермана Психоневрологічного інституту імені В. М. Бехтерева [4, 58, 59, 12]), а для діагностування наявності та рівня прояву базисних стратегій подолання життєвих стресових ситуацій нами обрана методика «Індикатор стратегій подолання стресу» або «Індикатор копінг-стратегій» (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана в адаптації Н. А. Сироти (1994) та В. М. Ялтонського (1995).

3. У результаті емпіричного дослідження визначено, що найбільш поширеними стратегіями подолання стресових ситуацій в осіб ранньої дорослості є: у когнітивній сфері особистості – «проблемний аналіз», «збереження самовладання», «відносність» і «надання сенсу»; в емоційній сфері особистості – переважає «оптимізм» і наявне «придушення емоцій»; у поведінковій сфері особистості – «альтруїзм», «компенсація», «відволікання» й «активне уникнення».

В осіб ранньої дорослості переважають адаптивні копінг-стратегії в емоційній сфері особистості та відносно адаптивні копінг-стратегії – у

когнітивній і поведінковій сферах особистості. Відповідно, наша гіпотеза про перевагу деструктивних стратегій долаючої поведінки в осіб ранньої дорослості в умовах карантину із запобігання COVID-19 не підтверджується.

4. Переважна більшість досліджуваних здатні ефективно застосовувати особистісні ресурси при активному вирішенні проблемних ситуацій, тобто проявляти активні поведінкові стратегії долаючого поведінки у стресових ситуаціях. Відповідно, здебільшого демонструють стратегії подолання стресу: вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки.

5. Встановлені зв'язки між статтю і стратегією пошуку соціальної підтримки, між стилями когнітивних копінг-стратегій і стрес-долаючою поведінкою «вирішення проблем». Відповідно до цих результатів: жінки краще, ніж чоловіки, застосовують ресурси інших людей і найближчого соціального оточення задля вирішення стресових ситуацій; чим більше адаптивними в особистості будуть когнітивні копінг-стратегії, тим краще вона послуговується поведінковими активними стратегіями вирішення актуальних стресових проблем.

стратегією поведінки в конфлікті для двох курсів є конфронтація.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні та дослідженні більшої кількості факторів, які можуть впливати на поведінку людини в стресових ситуаціях, та пошуку особистісних характеристик людини, завдяки яким вона обирає ту чи іншу копінг-стратегію, що дозволить нам більш детально дослідити психологічні особливості осіб ранньої дорослості та розробити програму розвитку продуктивних копінг-стратегій, що допоможе більш цілісно підійти до вирішення проблем та подолання стресових ситуацій особистістю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Санкт-Петербург: «Речь», 2010. 192 с.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград: Наука, 1988. 277 с.
3. Бохан Т. Г. Ценностная детерминация стрессоустойчивости личности в период взросления. *Изменения в обществе и классический университет: история и современность*. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005. С. 190 – 204
4. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. Санкт-Петербург: Речь; 2010. 192 с.
5. Вплив пандемії COVID-19 та карантину на психологічний стан людини. URL: <https://gatne-rada.gov.ua/covid19-doslidzhennya-vplivu-15-43-44-23-07-2020/> (дата звернення: 20.03.2021).
6. Психология развития человека. Москва: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.

7. Герасимов И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия. *Психология, социология и педагогика*. 2013. № 2. URL: <https://psychology.snauka.ru/2013/02/1783> (дата звернення: 12.03.2021).
8. Головей Л. А., Манукян В. Р. Психобиографическое изучение кризисов взрослого периода развития. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия. Культурология. Политология. Право*. 2003. № 4 (30). С. 100–112.
9. Головей Л. А., Петраш М. Д. К проблеме развития субъекта деятельности. *Психологические проблемы самореализации личности* / под ред. Л.А. Коростылевой. Санкт-Петербург, 2007. С. 29-40.
10. Грановская Р., Никольская И. Психологическая защита у детей. Москва: Речь, 2001. 507 с.
11. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург: 2011. 496 с.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 200 с.
13. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: КГУ им. Н. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.
14. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс* / под ред. Л. Лева. Л., 1970.
15. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы московской научно-практической конференции*. Кострома, 2010. С. 40-42.
16. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе. *Московский психологический журнал*. 2007. С. 15–25
17. Моргун В. Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. Москва, 1981. 84 с.
18. Морозова, Т. Ю., Ступницкая Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности

копинг-стратегий у подростков. *Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников: материалы Пятой городской научно-практической конференции*. М.: ИПССО; АНО «Школа «Премьер», 2008. С. 70

19. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии. Ереван: Издательство АН АрмССР, 1988, 263 с.

20. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности. Монография. Москва: Прометей, 2005. 312 с.

21. Нартова-Бочачер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20–30.

22. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

23. Психологічні наслідки перебування в умовах карантину та шляхи збереження психічного здоров'я. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/3%28114%29/pages-18-21/psihologichni-naslidki-perebuvannya-v-umovah-karantinu-ta-shlyahi-zberezhennya-psihichnogo-zdorov-ya#gsc.tab=0> (дата звернення: 10.03.2021).

24. Пятифакторный личностный опросник “Большая пятерка”. Методика диагностики личностных факторов темперамента и характера (5PFQ) / за ред. Р. МакКрае, П. Коста. URL: <http://psycabi.net/testy/388-testbolshaya-pyaterka-pyatifaktornyj-lichnostnyj-oprosnik-r-makkray-p-kosta-metodikadiagnostiki-lichnostnykh-faktorov-temperamenta-i-kharaktera-5pfq> (дата звернення: 01.03.2021).

25. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А., Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург, 2006. 479 с.

26. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... докт. психол. наук. Київський нац. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Київ, 2013. 504 с.

27. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1982. 127 с.

28. Симатова О.Б. Копинг-стратегии и копинг ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике адиктивного поведения подростков. *Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения*: международная заочная научно-практическая конференция. URL: <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49> (дата звернення: 12.03.2021).

29. Сирота Н. А., Ялтонський В. М. Копінг-поведінка і психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків: Огляд психіат. і мед. психол. М.: Медицина, 105 с.

30. Столин В. В. Самосознание личности. МГУ, 1983. 284 с.

31. Страх – це нормально. Як в умовах пандемії зберегти психологічну рівновагу. URL: <https://www.ifnmu.edu.ua/uk/2955-strakh-tse-normalno-yak-v-umovakh-pandemii-zberehty-psykholohichnu-rivnovahu> (дата звернення: 15.03.2021).

32. Терейковская Т. В. Теоретические подходы к понятию «копинг-поведение». *Человек в современном обществе: вопросы психологии*: международная заочная научно-практическая конференция. Новосибирск, 01 июня 2010 г. URL: <http://sibac.info/11954> (дата звернення: 16.03.2021).

33. Ткачук Т.А. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України*: матеріали «Круглого столу». 2012. С. 23. URL: <http://zavantag.com/docs/1938/index-5765-1.html?page=23> (дата звернення: 27.03.2021).

34. Томе Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни. *Принцип развития в психологии* / под. ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1978.

35. Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы. Москва, 1993. 144 с.

36. Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*, 2013. С. 52-57.

37. Шахновская Е. Л. Гендерные особенности переживания кризиса 30 лет. *Психология зрелости и старения*. 2007. №2. С. 10-57.

38. Шихи Г. Возрастные кризисы – ступени личностного роста. Санкт-Петербург, 1999. 436 с.
39. Шпортун О.М. Методи психологічної корекції синдрому COVID-стресу. Lublin, Republic of Poland. February 26–27, 2021. URL: <file:///C:/Users/Hp/Downloads/105-Chapter%20Manuscript-5998-1-10-20210406.pdf> (дата звернення: 19. 03. 2021).
40. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург, 2012. 256 с.
41. Що відбувається із психікою під час пандемії і як це впливає на медійників. URL: <https://j-mama.imi.org.ua/article/shho-vidbuvayetsya-iz-psyhikoju-pid-chas-pandemiyi-i-yak-tse-vplyvaye-na-medijnykiv-i37> (дата звернення: 29.03. 2021).
42. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / пер. с нем. А. Боковиков. М.: Академический проект, 2007. 287 с.
43. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066-1075.
44. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
45. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. June. P. 638–646.
46. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals. *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. P. 265–294.
47. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimonsional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. 1994. Vol. P. 50–60.
48. Erikson E. Psychosocial Identity. A Way of Lookingat Things Selected Papers / Edited by S. Schlein. N.-Y., 1995. 720 p

49. Folkman S. Ways of coping. University of California, San Francisco. URL: <http://caps.ucsf.edu> (дата звернення: 19.03.2021).
50. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middleaged community sample. *J. of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. Iss. 3. 219–239 pp. 28.
51. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J. of Personality and Social Psychology*. 1985. V. 48. Iss. 1. 150–170 pp.
52. Folkman, S., Lazarus, R. S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. 52 p.
53. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J. of Personality and Social Psychology*. V. 50. N 3. 1986-b. 571–579 pp.
54. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews of Psychology*. 2004. V. 55. P. 743–774.
55. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenge. *Oxford University Press*. 2002. 176 p.
56. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being. *Gender work stress and health* / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85–96.
57. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 729–748.
58. Heim E. Coping and Adaptivitat. *Psychotherapie und Medizinische Psychologie*. 1998. Vol. 38. № 1. P. 8–18.
59. Heim E. Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*. 1995; 26(1-3). P. 145-151.
60. Heszen-Niejodek I. Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozasię radzenie sobie. *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*. Red. I.

HeszenNiejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 2002. S. 174–197.

61. Lazarus, R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Pub. Co., 1984. 456 p.

62. Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. Theory and method in the study of stress and coping in aging individuals. *5th WHO Conference on Society, Stress and Disease: Aging and old age*. Stockholm, Sweden, June 14–19, 1976.

63. Parker J. D. A., Endler N. S., Bagby R. M. If it changes, it might be unstable: Examining the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire. *Psychological Assessment*. 1993. V. 5. Iss. 3. 361–368 pp.

64. Pearlin L., Shooler C. The Structure of Coping. *The Journal of health and Social behavior*. 1999. Vol. 19. № 1. P. 2–21.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати кореляційного аналізу показників копінг-стратегій і ставлення до Covid-19 у дорослих осіб

	Ставлення до COVID-19	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові	Вирішення проблем	Соц. підтримка	Уникнення
Стать	0.179	0	-0.014	0.189	0.243	-0.339**	0.196
Ставлення до COVID-19		0.226	-0.089	0.085	0.121	-0.143	0.139

Когнітив ні			0.036	-0.073	0.29*	0.057	-0.013
Емоційн і				0.002	0.162	-0.008	-0.18
Поведін кові					0.066	0.202	-0.219
Вирішен ня проблем						-0.101	-0.019
Соц. підтрим ка							-0.034

Примітки: ** – кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння);

* – кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

Додаток В

Анкета

«Ваше ставлення до карантинних заходів і небезпек від COVID-19».

1. Чи приніс карантин зміни у ваше життя?
 - a) Так, суттєво.
 - b) Ні, моє життя не змінилось.
 - c) Частково.
2. Ви або ваші близькі хворіли на COVID-19?
 - a) Так, я хворів(ла)/хворію.
 - b) Хворіли близькі або друзі.
 - c) Ні, не хворів.
 - d) Не знаю.
3. Ваше ставлення до COVID-19?
 - a) Я боюся захворіти, тому приймаю всі необхідні заходи безпеки.

- b) Я боюся захворіти, але вважаю, що роблю мало для того, щоб не заразитися.
- c) Я не дуже боюся захворіти, але переживаю за близьких.
- d) Я не дуже боюся захворіти.
- e) Я не боюся захворіти.
- f) Я вважаю, що ніякого вірусу насправді немає.
- g) Я вже перехворів і тепер не боюся.

4. Ваше ставлення до карантинних заходів?

- a) Я вважаю, що в моєму місті хороші карантинні обмеження, які допомагають мені не заразитися.
- b) У моєму місті нормальні карантинні обмеження, але я не впевнений, що вони допомагають не заразитися.
- c) Мені не зрозумілі карантинні обмеження в моєму місті.
- d) Я вважаю карантинні обмеження марними.
- e) У нашому місті немає карантинних обмежень.