

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОГАЧУК АНЖЕЛІКА РУСЛАНІВНА

Допускається до захисту
в.о. завідувача кафедри психології,
д-р екон. наук, канд. психол наук,
професор

В. А. Оверчук
« ____ » _____ 2021р.

**ПОЗИТИВНА Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК РЕСУРС ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ
КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

Спеціальність 053 Психологія

Магістерська робота

Науковий керівник:
Ю. В. Кушнір,
доцент кафедри психології
к. пед. н., доцент

(підпис)

Оцінка _____ / _____ /

(бали за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2021

АНОТАЦІЯ

Богачук А. Р. Позитивна Я-концепція як ресурс вибору ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці. Спеціальність 053 Психологія. Освітня програма Психологічна реабілітація. Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021.

Кваліфікаційна магістерська робота присвячена дослідженню позитивної Я-концепції як ресурсу вибору ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці. Метою магістерської роботи є теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати психологічні особливості позитивної Я-концепції як ресурсу вибору ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці.

У роботі проаналізовано вітчизняну та зарубіжну наукову літературу щодо феномену Я-концепції. Проаналізовано поняття та структуру Я-концепції. За допомогою емпіричного дослідження встановлено взаємозв'язок між позитивною Я-концепцією та вибором ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці на основі чого було сформовано результати емпіричного дослідження.

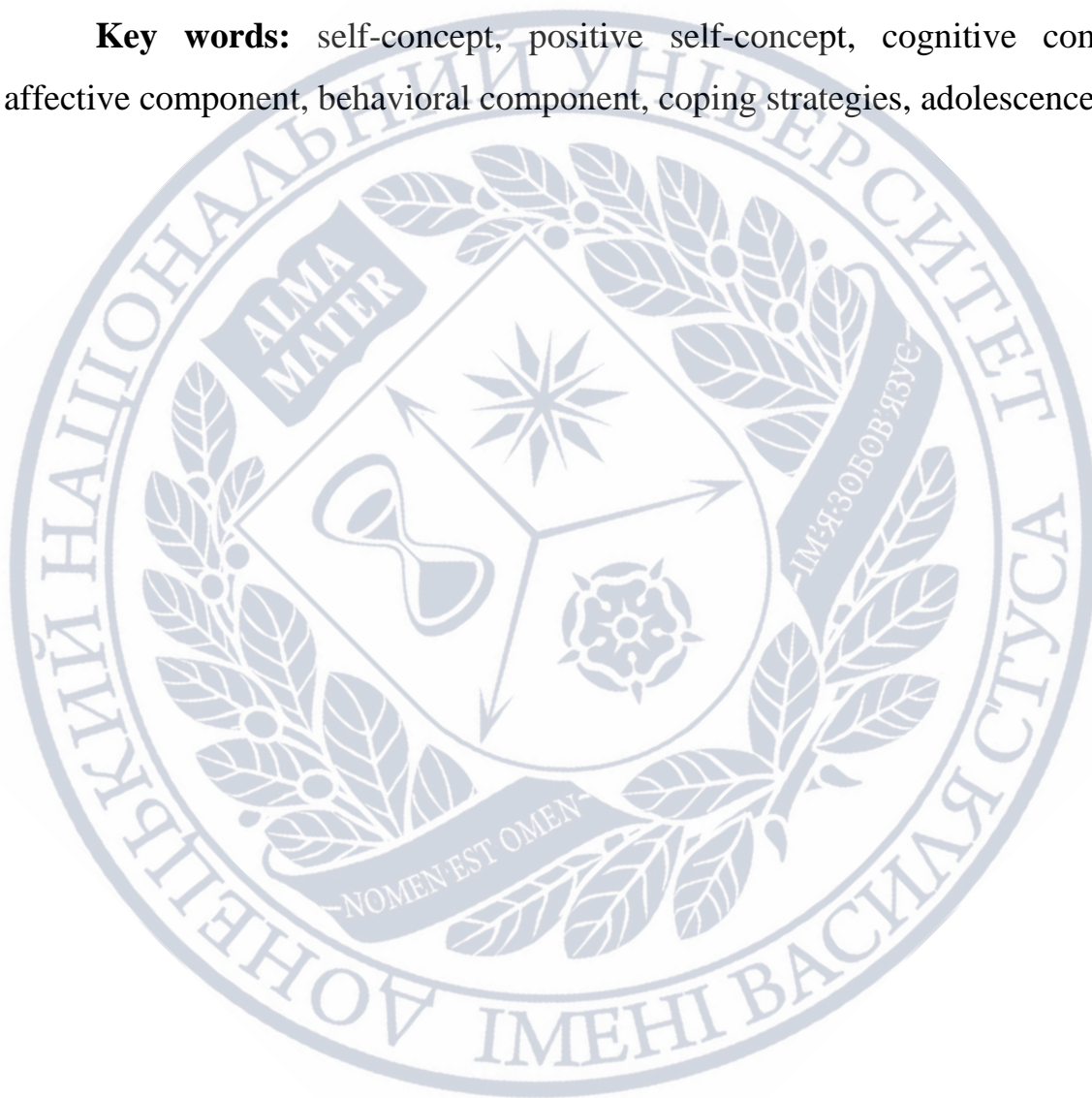
Ключові слова: Я-концепція, позитивна Я-коцепція, когнітивний компонент, афективний компонент, поведінковий компонент, копінг-стратегії, юнацький вік.

Bohachuk A.R. Positive self-concept as a resource for choosing effective coping strategies in adolescence. Specialty 053 "Psychology", coverage of the program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University named after, Vinnytsia, 2021.

The master's thesis is devoted to the study of the positive concept as a resource for choosing effective coping strategies in adolescence. The purpose of the master's thesis is to theoretically substantiate and empirically analyze the psychological features of the positive self-concept as a resource for choosing effective coping strategies in adolescence.

The paper examines domestic and foreign scientific literature on the phenomenon of self-concept. The concept and structure of the self-concept are analyzed. Self-concept and coping strategy in adolescence. Empirical research has established the relationship between a positive self-concept and the choice of effective coping strategies in adolescence, based on which the results of empirical research were formed.

Key words: self-concept, positive self-concept, cognitive component, affective component, behavioral component, coping strategies, adolescence.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	8
1.1 Вітчизняний та зарубіжний досвід вивчення Я-концепції особистості як психологічного феномену.....	8
1.2 Теоретичний аналіз поняття Я-концепції та її структури.....	17
1.3 Я-концепція та копінг-стратегії у юнацькому віці... ..	27
Висновки до 1 розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК РЕСУРС ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	37
2.1 Методологічні засади та побудова вибірки для дослідження... ..	37
2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію.....	42
Висновки до 2 розділу.....	49
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК РЕСУРСУ ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	50
3.1 Аналіз результатів діагностики Я-концепції у юнацькому віці.....	50
3.2 Аналіз результатів діагностики копінг стратегій у юнацькому віці.....	54
3.3 Аналіз взаємозв'язку позитивної Я-концепції та вибору копінг стратегій.....	59
3.4. Практичні рекомендації щодо формування позитивної Я-концепції у юнацькому віці.....	63
Висновки до 3 розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Я-концепція є стбільною та водночас динамічною структурою особистості. Саме позитивна Я-концепція організовує та інтерпретує досвід особистості, виконуючи адаптивну роль, оскільки є своєрідним механізмом пристосування до змін.

Варто зазначити, що Я-концепція формується протягом життя людини, набуває активної ролі, впливаючи на інтерпретацію досвіду, на ті цілі, які індивід ставить перед собою, на систему очікувань, прогнозів щодо майбутнього, оцінку їх досягнень та тим самим на власну особистість [1, с. 32].

Чимала кількість психологів та науковців визначають спрямованість Я-концепції особистості на власну інтеграцію діяльності, мотивів та поведінки. Я-концепція людини може повноцінно розвиватись та встановлюватись лише у процесі взаємодії із соціумом.

Особливості вибору особистістю способів долаючої поведінки у стресових ситуаціях часто пов'язані із її Я-концепцією, самооцінкою, емпатією, віком, статевою приналежністю, умовами середовища та соціальним досвідом. Одним із важливих аспектів, що мають особливе значення в процесі підтримки психологічного благополуччя людини в ускладнених життєвих ситуаціях, є уявлення людини про себе її Я-концепція (Л. І. Анциферова, Р. Бернс, В. В. Столін, Л. Г. Петухова).

Процес становлення особистості тісно пов'язаний із формуванням її свідомості та самоусвідомлення. Саме це посилює увагу науковців до проблеми розвитку Я-концепції як продукту самосвідомості та психологічного феномену. Проблемі «Я-концепції» у психології присвячені дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів серед яких, зокрема Г. Балл, Р. Бернс, О. Бондаренко, О. Бондарчук, М. Боришевський, Е. Галажинський, У. Джемс, А. Іващенко, О. Колишко, І. Кон, С. Максименко, С. Пантілєєв, М. Розенберг, Л. Сердюк, В. Столін, Т. Титаренко, Н. Чепелєва тощо. Також

різні аспекти та структурні компоненти «Я-концепції» досліджували Р. Бернс, І. Булах, В. Джеймс, Ч. Кулі, К. Роджерс, В. Столін та ін.

Незважаючи на те, що Я-концепція розглядається в багатьох психологічних теоріях, однак чіткого визначення поняття Я-концепція немає, також як і універсальних способів зміни та формування Я-концепції.

Об'єкт дослідження – Я-концепція як психологічний феномен.

Предмет дослідження – позитивна Я-концепція як ресурс вибору ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати психологічні особливості позитивної Я-концепції як ресурсу вибору ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження - позитивна Я-концепція сприяє вибору адаптивних когнітивних емоційних та поведінкових копінг-стратегій, а саме прийняття відповідальності, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та плануванню вирішення проблем.

Завдання дослідження.

1. Узагальнити основні теоретико-методологічні підходи до розуміння Я-концепції та вибору копінг-стратегій у юнацькому віці.
2. Проаналізувати поняття та структуру Я-концепції.
3. Емпіричним шляхом визначити взаємозв'язок позитивної Я-концепції та ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз психологічної літератури, порівняння, класифікація, узагальнення вихідних даних для з'ясування змісту базових понять дослідження.

- емпіричні: тестування, зокрема: методика вивчення ясності Я-концепції Кемпбела; тест Куна – Макпартленда «Хто Я; методика копінг-механізмів Е. Хейма а також копінг-тест Р.Лазаруса.

- методи обробки та інтерпретації емпіричних даних кількісний та якісний аналіз, описова статистика, графічне представлення.

У емпіричному дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса, освітньої програми Психологія. У дослідженні прийняло участь 65 осіб – здобувачі 1 та 2 курсів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що у кваліфікаційній роботі позитивна Я концепція розглядається у взаємозв'язку із адаптивними копінг-стратегіями а також встановлено зв'язок між позитивною Я-концепцією та обранням таких копінг-стратегій як прийняття відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблем.

Практичне значення. У процесі виконання роботи було здійснено вивчення позитивної Я-концепції як ресурсу ефективного вибору копінг стратегій у юнацькому віці. На основі теоретичного та емпіричного дослідження була сформована тренінгова програма щодо формування позитивної Я-концепції, яка може бути використана у навчальному процесі закладів вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерської роботи апробовано на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Trends of development modern science and practice», 16-19 листопада 2021р., Стокгольм, Швеція та у I Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», 19 листопада 2021р., м. Вінниця.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається із вступу, трьох розділів висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний текст магістерської роботи викладено на 67 сторінках. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Робота містить 6 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1 Вітчизняний та зарубіжний досвід вивчення Я-концепції особистості як психологічного феномену

Проблема «Я-концепції» розглядається представниками різних психологічних напрямків як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Серед вчених, які досліджували даний феномен слід згадати Б. Г. Ананьєва, Р. Бернса, Л. С. Виготського, У. Джеймса, Е. Еріксона, І. С. Кона, Дж. Г. Міда, А. М. Прихожан, Х. Ремшмідта, Т. Шибутані тощо [3].

Слово «концепція» (від лат. *conceptio* означає єдиний задум, провідна думка) означає систему поглядів розуміння явища. Необхідно зазначити багатозначність поняття та розуміння «Я». У структурі особистості існує стабільне ядрове утворення – Я-концепція. Викладені позиції щодо проблеми «Я» - різні, часом суперечливі. Але саме це забезпечує активніше поле її обговорення та наукови інтерес. На думку науковців Х. Ремшмідт, Я-концепція – це неповторна сукупність поглядів, когнітивно-емоційне розуміння себе а також відношення до себе та світу. Це – «теорія себе».

Психологія «Я-концепції» як одна із соціально-психологічних схем особистості в теоретико-концептуальному плані також ґрунтується на положеннях феноменологічного підходу або гуманістичної психології, символічного інтеракціонізму та в деякій мірі психоаналізу.

У психології феномен Я-концепції зазвичай досліджується з позиції гуманістичного підходу до людини. Особливе значення Я-концепція як психічна реальність постає в рамках проблеми індивідуального вивчення уявлень про себе.

Варто погодитись із думкою С. В. Зінченко [4], що «Я-концепція» відображає прояв самосвідомості, динамічну систему уявлень дорослої

людини про себе. Позитивна Я-концепція створюється під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система являється основою вищої саморегуляції особистості, в основі якої вона будує свої відносини із оточуючим її світом.

Український дослідник М. Боришевський розглядає «образ Я» як результат самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення людини до себе; як наслідок апробації людиною своїх самооцінок, домагань а також соціально-психологічних очікувань в період життєдіяльності; як рівень усвідомлення, при якому людина досягає найбільш зрілого усвідомлення сутності власної особистості. Таке розуміння лежить в основі багатьох підходів, які розглядали Я-концепцію як сукупність усіх уявлень індивіда про самого себе, тобто визначали Я-концепцію як результат самосвідомості [5].

Самосвідомість в свою чергу розглядається у психологічній літературі як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я» – як видове. Образ «Я» являється продуктом самосвідомості, тобто прояву усвідомлення і оцінки індивідом себе як суб'єкта діяльності, ідеалів, переконань, що мотивують його активність. Види образів «Я»: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також “Я” – реальне, “Я” – ірреальне, теперішнє, майбутнє і т. ін. [6].

Самосвідомість особистості як один із проявів її внутрішнього світу завжди була в центрі уваги філософів та психологів. Для Платона, Сократа і Аристотеля поняття самосвідомості було тотожне самопізнанню. В період середньовіччя філософ Августин вважав, що абсолютно достовірне сприйняття людиною власного життя повинне нерозривно пов'язуватися з усвідомленням своїх обов'язків перед самим собою, своїми близькими і «внутрішнім вчителем», що втілює в собі незмінну єдність етичних цінностей.

В класичній німецькій філософії категорія самосвідомості незмінно пов'язувалася з моральністю. Так, І. Кант [5] розглядав самосвідомість як необхідну передумову моральності і моральної відповідальності й

започаткував уявлення про структуру самосвідомості. Обговорюючи це питання, філософ писав, що людське «Я» характеризується подвійно: з одного боку, воно як частина чуттєвого світу підкоряється причинній закономірності, необхідності; з іншого, – воно як носій духовного начала належить до надприродного світу вищих цінностей і є законодавцем морального світу волі і абсолютних цінностей.

Потреба особистості в самоствердженні, професійному становленні, суспільному визнанні сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний компонент, який психологи трактують як професійну самосвідомість. [7]. Розвиток самосвідомості зумовлює зміну критеріїв самооцінки, уявлень людини про себе, розвиток її пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної, практичнопрофесійної діяльності [8].

У психологічній науці вивчення феномена «Я-концепція» започаткував В. Джеймс, що є фундатором таких її напрямів, як філософія прагматизму та функціоналізм. Із цим феноменом учений пов'язав емпіричне «Я» («Me»), у змісті якого він виокремив наступні аспекти: матеріальний, соціальний, духовний.

За його уявленнями, до складу матеріального «Я» належать: фізична, тілесна сутність людини (чи біологічне «Я»); друзі, сім'я; усі предмети, з якими людина ідентифікує себе як особистість (одяг, власність тощо).

На думку В. Джемса [9] особистість може мати кілька соціальних «Я», які вирізняються тим, що можуть залишатися сталими, а можуть і змінюватись. Соціальне «Я» сконструйовано з комплексу моделей (паттернів), що є засадами взаємодій особистості зоточуючими людьми. Тому змістове наповнення такого «Я» залежить від сприйняття особистості цими людьми. Духовне «Я» виступає внутрішньою суб'єктивною сутністю особистості, що є найбільш усталеною та інтимною частиною її «Я». Натомість останнє є джерелом життєвих зусиль, уваги і волі особистості.

Варто зазначити що увага соціальних психологів до проблеми Я-концепції приділяється через наступні причини.

По-перше, Я-концепція формується протягом життя людини у процесі взаємодії особистості з соціальним оточенням (людьми, групами, соціальними інститутами). Джерелом суджень людини про себе самого є соціокультурні норми, стандарти а також суб'єктивні думки і оцінки оточуючих;

По-друге, Я-концепція є стійким утворенням, що впливає на соціальну поведінку та інтерпретацію соціального досвіду.

Важливо зазначити, що соціально-психологічний підхід до вивчення Я-концепції було закладено американським психологом Р. Бернсом. Зазначений підхід розуміється як сукупність установок людини по відношенню до самого себе або установок на себе.

Дослідник А. Л. Журавльов підкреслює наступний перелік відмінностей Я-установок від установок до зовнішніх об'єктів:

- особистість є одночасно суб'єктом і об'єктом Я-установки;
- Я-установка - це установка до самого себе, що у свою чергу виключає питання про етичність порівняння Я-установок різноманітних людей між собою;
- люди уникають негативних Я-установок і прагнуть зберігати уявлення про себе позитивним;
- Я-концепція є центральним особистісним утворенням і виключно значима для соціального розвитку людини;
- міжособистісна взаємодія є основою та підґрунтям становлення Я-концепції.

В своїх роботах Т. Шибутані [10] вважає, що незважаючи на те, що Я-концепція у кожної особистості унікальна, їх можна все ж таки порівнювати за наступними підставами.

- За ступенем інтегрованості (ступінь узгодженості окремих Я-образів). Науковець стверджує, що у кожної людини для різних ситуацій є

свій Я-образ, який стійко в них проявляється, але при цьому не виникає складнощів з інтеграцією цих образів в єдину Я-концепцію. Інтегруючу функцію виконують цінності і цілі життя, які укладають вчинки в єдиний шаблон. У занадто добре інтегрованою особистості є схильність не брати того, що не вкладається в схему. На протилежному полюсі знаходиться дисоційована особистість, яка веде кілька паралельних життів, відчуваючи проблеми із самоідентифікацією.

- За рівнем проникності Я-концепції. Я-концепція - це стійке сформоване уявлення людини про себе та оточуючий світ, особистість відкидаючи негативні реакції на себе з боку інших людей, може використовувати арсенал психологічних захистів;
- За ступенем гнучкості Я-концепції. Людині з дуже гнучкою Я-концепцією характерним є підпорядковування своєї поведінки до будь-якої ситуації чисоціуму. Інша крайність, що є протилежною до гнучкості – ригідність Я-концепції. При ригідності людині важко та складно змінити поведінку згідно з ситуацією.
- За рівнем самооцінки виділяють низьку, адекватну, високу та завищену самооцінку.
- За ступенем згоди щодо Я-концепції з боку інших людей. Я-концепції в різному ступені можуть зумовлюватись та визначатись світоглядами інших людей. Можливі різні ступені згоди: від повної згоди з приводу того, що з себе представляє людина, до повної відсутності підтримки.

Отже, метою самосвідомості та Я-концепції є удосконалення основного призначення людини - зовнішньої творчої діяльності. Тобто Я - це своєрідний центр управління поведінкою, діяльністю, спілкуванням і вчинками людини, «внутрішній» господар, який у психології прийнято визначати як особистість. Бути особистістю - щонайперше означає бути суб'єктом діяльності та самосвідомості.

Для детальнішого аналізу феномену Я-концепції пропонуємо також зупинитись на її соціально-психологічних аспектах, які представлені у сучасній літературі.

1. Процесуальний аспект (Я-концепція пов'язана з провідною діяльністю, ставленням до інших, себе, інтеграцією різних соціально-психологічних процесів).

2. Інтеракціоністський аспект (уявлення себе розширюються залежно від розширення сфери взаємодій).

3. Соціально-регулятивний аспект (уявлення про себе як особистісний фактор регуляції соціальною поведінкою).

4. Соціально-рольовий (зміна уявлення про себе відбувається відповідно до змісту її соціальної ролі).

Важливо зазначити, що Я-концепція особистості юнацького віку визначається також і прагненням до самоактуалізації.

Знаючи ступінь власного спрямування до самоактуалізації, людина завжди може чіткіше визначити стратегію шляху власного життя та оцінити успіхи, міра яких, як вважає А. Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, пройдений від моменту старту. Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку [11].

Як зазначав науковець К. Роджерсом, активність кожного індивіда регулюється та спрямовується єдиним мотивом, а саме прагненням актуалізації, що «...проявляється у прагненні перебудувати власну особистість і своє відношення до життя, зробивши його більш зрілим...» [12].

Як уже зазначалось самовизначення та самоусвідомлення людини, тобто Я-концепція, розвивається під час взаємодії із оточуючими людьми. «Я» працює як схема, що визначає, як ми обробляємо інформацію про навколишній світ і про себе. Схема «Я» - це сума всього того, що людина знає і може уявити себе.

Відомий дослідник Р. Бернс вказує на те, що когнітивна складова Я-концепції не сприймається людиною байдуже і об'єктивно, а пробуджує в ній оцінки і емоції, які залежать від соціального контексту, в якому знаходиться людина, і від засвоєних їм соціальних установок, стереотипів, ціннісних уявлень.

Зміст поведінкового аспекту Я-концепції розкривається також в дослідженнях феномена самопрезентації. Виділяють наступні цілі самопрезентації, що зумовлюють стратегії поведінки:

- бажання сподобатися іншій людині, просування себе (самореклама),
- бажання викликати захоплення (служіння прикладом),
- прагнення викликати співчуття,
- прагнення залякати.

Таким чином, на думку Є. П. Белінської і О. А. Тихомандріцької, поведінкова складова Я-концепції, що виражається в самопрезентації, спрямована на підтвердження її когнітивної і афективної структур.

У психології також розглядається питання про джерела і механізми формування Я-концепції особистості. А. Л. Журавльов, В. А. Соснін та ін. Виділяють і описують такі механізми розвитку і формування Я-концепції, що мають різне значення в різні періоди життя людини [13].

Серед чималих джерел та теорій формування Я - концепції, мабуть, найбільш важливими є наступні [14]:

1. Уявлення про своє тіло (тілесне Я).
2. Мова - як здатність, що розвивається, висловлювати словами і формувати уявлення про себе та інших людей.
3. Суб'єктивне тлумачення зворотний зв'язок від інших, себе.
4. Ідентифікація з прийнятною моделлю статевої ролі та засвоєння пов'язаних з цією роллю стереотипів (чоловік-жінка).
5. Практика виховання дітей у сім'ї.

Тілесне Я та образ тіла характеризується наступними ознаками. Зростання, вага, статура, колір очей, пропорції тіла тісно пов'язані з

установками індивіда до себе, самопочуттям та переживаннями своєї адекватності та прийняття себе. Образ свого тіла, як і інші компоненти Я – концепції, суб'єктивний, але жоден інший елемент так не відкритий для зовнішнього огляду та соціальних оцінок, як тіло людини.

Мова та розвиток Я - концепції. Значення мови для розвитку Я - концепції очевидне, оскільки розвиток здатності дитини до символічного відображення світу допомагає йому виділити себе з цього світу ("Я", "моє", і т.д.) і дає перший поштовх до розвитку Я - концепції. Інакше кажучи, Я - концепція усвідомлюється людиною в мовних термінах, та її розвиток здійснюється у вигляді мовних засобів.

Зворотній зв'язок від інших. Набуття досвіду прийняття себе іншими (у коханні, повазі) – інше важливе джерело формування Я – концепції. Щоб пережити і усвідомлювати це, дитина (людина) повинна сприймати особу, жести, вербальні висловлювання від значних інших, особливо батьків, які сигналізували йому про його прийняття цими іншими.

Гендерна приналежність - Приналежність особистості до чоловічої чи жіночої статі є одним з наріжних підстав Я – концепції людини, всі інші функції та характеристики спочивають саме на цих уявленнях – Я істота чоловічої чи жіночої статі.

Науковець Ф. Шонц [15] розглядає образ тіла на наступних чотирьох рівнях.

1. Схема тіла. Схема тіла – це уся кінестетична обізнаність, що міститься у самосвідомості людини. Ми схильні вважати її базисною надбудовою Я-концепції, до якої входять самопочуття та відчуття. Так, М. Бернштейн зазначав, що схема тіла формується на основі стимулів від положення тіла і самопочуття органів.

2. Образ тіла. Це – результат психічного відображення тіла, функцій когнітивної системи, представлений у вигляді образу фізичного Я. Під дією цих оцінок інших людей формується сприйняття або несприйняття образу фізичного Я.

3. Тілесне уявлення. До третього рівня належать фантазії, сни, символи, метафори, незвичні знаки й асоціації щодо тіла, які не мають суворої логіки.

4. Концепція тіла. Цей термін, як ми зазначали вище, використовує й Д. Беннет, розуміючи знання про тіло через опис набору його ознак, коли людина пише або відповідає на запитання про своє тіло або малює фігуру людини. [16].

Отже, узагальнюючи можна розглянути образ фізичного Я, який зображено на рис .1.1.

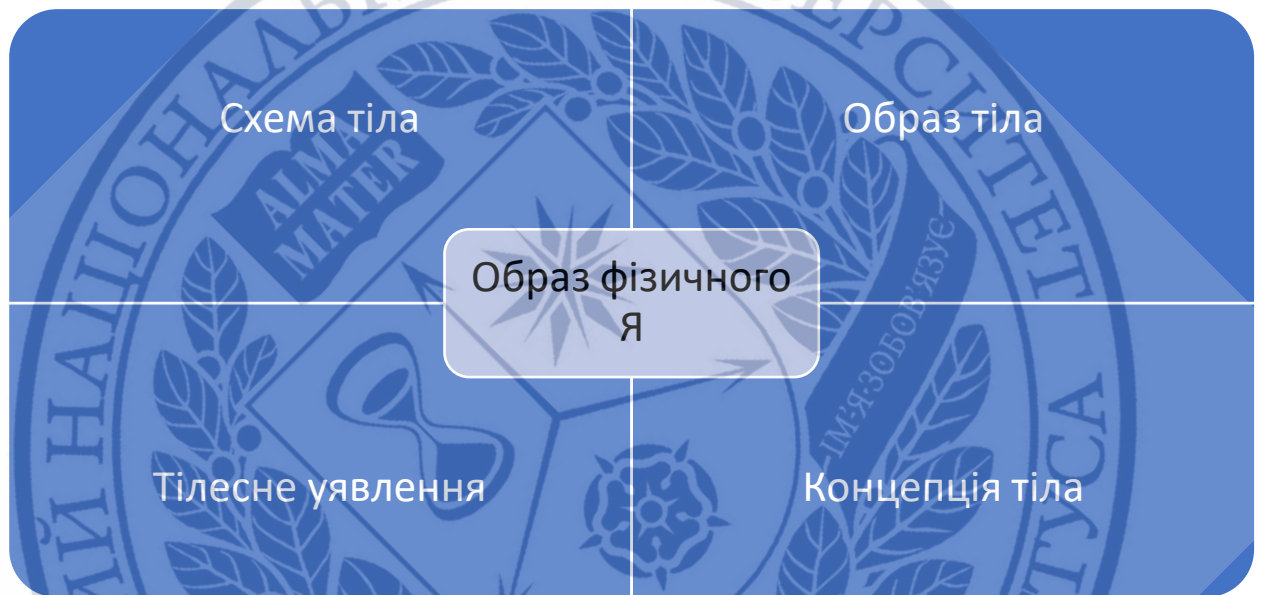


Рис. 1.1 Образ фізичного Я

Суттєвий внесок у розвиток теоретичних основ про феномен «Я-концепції» слід віднести і досліднику Р. Бернсу. Оскільки вчений встановив, що цей складний феномен Я-концепції особистості презентується множиною всіх уявлень особистості про себе, які поєднуються з їх оцінками та її установками щодо себе.

У структурі «Я-концепції» він виокремив когнітивний, оцінний і поведінковий компоненти. На його погляд, до «образу Я» належать уявлення особистості про себе. Важливого моменту у змісті цього компонента він надав і її модальностям – «Я-реальному», «Я-ідеальному» та «Я-дзеркальному» про що детальніше розглянемо у наступному підрозділі.

1.2 Теоретичний аналіз поняття Я-концепції та її структури

За сучасними уявленнями, Я-концепція є базовим, тобто фундаментальним утворенням онтогенетичної життєдіяльності особистості, тобто утворюючим центральним елементом самосвідомості. Я-концепція є стабільна, і водночас динамічна, і певною мірою усвідомлена система уявлень людини про саму себе, єдиний образ власного «Я». Аналіз сучасних підходів до вивчення Я-концепції показує, що Я-концепція розглядається як система уявлень про себе, що включає множинність «Я», має різні аспекти, розвивається в процесі самоактуалізації особистості на основі позитивного самоставлення та ставлення з боку інших [17].

Поняття «Я-концепція» вітчизняні автори визначають як відносно стабільна, більшою або меншою мірою усвідомлена, така, що встановлюється як неповторна, система уявлень індивіда про себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і ставиться до себе [18; 19].

Даючи визначення «Я-концепції», Р. Бернс [20] зазначає, що вона окреслює не просто те, що собою являє індивід, а й що він про себе думає, як розглядає свої можливості в діяльності й розвитку в майбутньому.

За визначенням В. П. Зінченком, Б. Г. Мещеряковим, М. Розенберга Я-концепція - це динамічна система уявлень людини про саму себе, що містить [21]: а) уявлення власних фізичних, інтелектуальних та інших властивостей; б) самооцінку особистості; в) суб'єктивне сприйняття себе.

Я-концепція не є організмом, а системою тенденцій і дій, спрямованих на самих себе, це спосіб поведінки людини. Усі ці складні дії передбачають наявність живого організму, але не ототожнюються з ним. Коли мовиться про Я-концепцію, то очевидно, що людина є одночасно і суб'єктом, і об'єктом своєї власної життєдіяльності. Звідси персоніфікація особливого типу: будь-яка динаміка у схильності організму діяти викликає зміну в суб'єкті, котрий саме зараз сприймає себе як змінний об'єкт [10].

Розмаїття визначень поняття «Я-концепція» яскраво вплинуло при моделюванні науковцями структурних варіантів Я-концепції.

Дослідження феномена «Я-концепції» в руслі символічного інтеракціонізму закріпили Ч. Кулі та Дж. Мід. Учені акцентували увагу на соціальних чинниках становлення «Я», вважаючи, що появу «Я» зумовлюють взаємодії між людьми. Осмислення людиною власного «Я» тісно пов'язано з розумінням нею суспільства.

Так, Ч. Кулі обґрунтував наукове положення дзеркального «Я», в межах якої провідними компонентами «Я» визначено «Я-яким-мене-бачать-інші» та «Я-яким-я-сам-себе-бачу». Він постулював, що зміст дзеркального «Я» складають уявлення людини щодо думок про неї з боку значущих інших (її зовнішній вигляд, риси характеру, поведінки тощо) [9; 22; 23]

За науковими обґрунтуваннями Дж. Міда, встановлення «Я» виступає цілісним психічним явищем, що зумовлює появу «Я-концепції». Самоконтроль поведінки є основним механізмом, що здійснюється з огляду на соціальні установки та норми, а також думки значущих інших про неї.

К. Роджерс акцентував увагу на динамічності процесу становлення системи «Я». За переконаннями вченого, ця динамічність є основним чинником появи в людини прагнення до самоактуалізації та потреби особистісного зростання і розвитку, що є природними й превалюючими з усіх людських прагнень і потреб [24].

Виходячи із аналізу положень вчених психоаналізу, наголосимо, що Я-концепцію науковці розглядали як боротьбу свідомого та підсвідомого. Зокрема, відомі психоаналітики З. Фрейд та К. Роджерс зазначали, що суперечність, яка виникає між реальними а також ідеальними моментами людини, є основою для розвитку особистості [25].

Важливо зазначити, що структурна складова психологічної організації людини, на думку Р. Бернса виконує наступні три функції (рис. 1.2.):

- забезпечує гармонію психічного світу особистості;

- інтерпретує її власний досвід;
- є джерелом очікувань віддаленого майбутнього.



Рис. 1.2 Функції Я-концепції

В своїх роботах К. Роджерс зазначав, що усі мотиви людини поєднанні в один мотив-тенденцію до актуалізації як природжене прагнення особистості рухатися в напрямку більшої складності, автономії та розкриття власного позитивного потенціалу.

Вивчаючи феномен «Я-концепції» в соціально-психологічному ракурсі, М. Розенберг виокремив ряд модальностей, а саме: наявне «Я», динамічне (бажане) «Я», презентуюче (демонстративне) «Я», ідеалізоване «Я», ідеальне «Я», фантастичне «Я» [24]

Одним із найважливіших компонентів «Я-концепції» є самооцінка, яка водночас є одним із основних її джерел. Уявлення індивіда про себе ніколи не існують безвідносно до емоційно забарвленої їх оцінки. Варто сказати, що такі характеристики, які здається і не стосуються особистості людини як

наприклад місце проживання, фізичні дані тощо, містять у собі прихований оцінний момент. Самаособистість є автором оцінок. Вона вкладає до їх змісту вкладає власне суб'єктивне пояснення реакцій оточуючих людей на такі характеристики та сприймає їх під кутом зору засвоєних протягом життя. Власні судження індивіда про себе та оцінки індивіда з боку інших людей є джерелами становлення самооцінки. Самооцінка - це ставлення людини до своїх здібностей, особистісних якостей, зовнішності, тобто особистісне судження про власну цінність. [26].

Ідея про рівневу побудову самосвідомості та Я-концепції висловлювалася і у вітчизняній психологічній літературі. І.С. Кон, узагальнивши дослідження генезису самосвідомості пропонує виділяти в «образі - Я» кілька автономних показників, використовуючи поняття «установки». В цілому «Я - образ» розуміється як настановна система, що володіє трьома компонентами [27]:

- когнітивним (знання про себе);
- афективним (відношення до себе);
- поведінковим (готовність до дії в відношенні до об'єкта).

Науковець У. Джемс у своїх працях розділяв емпіричне та пізнавальне «Я» як елементи свідомості. Між цими частками одночасно існує єдність та боротьба протилежностей.

3. Фройд вважав внутрішнім джерелом та поштовхом розвитку Я-концепції особистості саме суперечність між його реальним та ідеальним компонентами (тобто боротьба «Его» та «Супер-Его»).

Представниками гуманістичного напрямку було описано Я концепцію через феноменологію особистості, тобто те, як особистість сприймає, розуміє та пояснює себе.

Так, С. Б. Кузікова, досліджуючи корекцію «Я-концепції» як елемент подолання стресових ситуацій у молоді, підтримала погляди зарубіжних (Р. Бернс, В. Джеймс, К. Роджерс та ін.) а також класичних (І. С. Кон, В. В. Столін та ін.) психологів про те, що Я-концепція є відносно стійкою, певною

мірою усвідомленою сукупністю уявлень та ставлень особистості щодо самої себе. Дослідниця зауважила, що вона встановлює взаємини з іншими людьми. Вчена дотримується традиційного підходу до визначення структури Я-концепції. Першим важливим компонентом вона вважає когнітивний компонент, що містить самопізнання; другим – емоційний, до якого належить самоповага; третім – оцінно-вольовий із прагненнями особистості підвищити власну самооцінку і самоповагу [9].

Також питання Я-концепції особистості досліджував Дж. Кулі. Спочатку точка зору Дж. Кулі полягала в тому, що індивід первинний по відношенню до суспільства. Дж. Кулі переглянув зазначений погляд та акцентував позицію суспільства. Він стверджував, що особистість та суспільство мають загальний генезис і, отже, уявлення про ізолюваному і незалежному еґо-ілюзія. Дії індивідів і соціальний тиск надають взаємне модифікуючий вплив. Пізніше відбулося подальше зрушення в основах цієї теорії, коли Мід прийшов до висновку про те, що особистість фактично визначається соціальними умовами [28].

Одним із перших дослідників проблеми Я-концепції, був У. Джемс. Вчений вважав, що глобальне, особистісне «Я» містить у собі дві складові: Я-свідоме (чистий досвід) та Я – як об'єкт (зміст цього досвіду), які існують суміжно. Згодом, другу складову глобального Я назвали Я-концепцією чи Я-образом. Графічно структура Я-концепції представлена на рис.1.3.

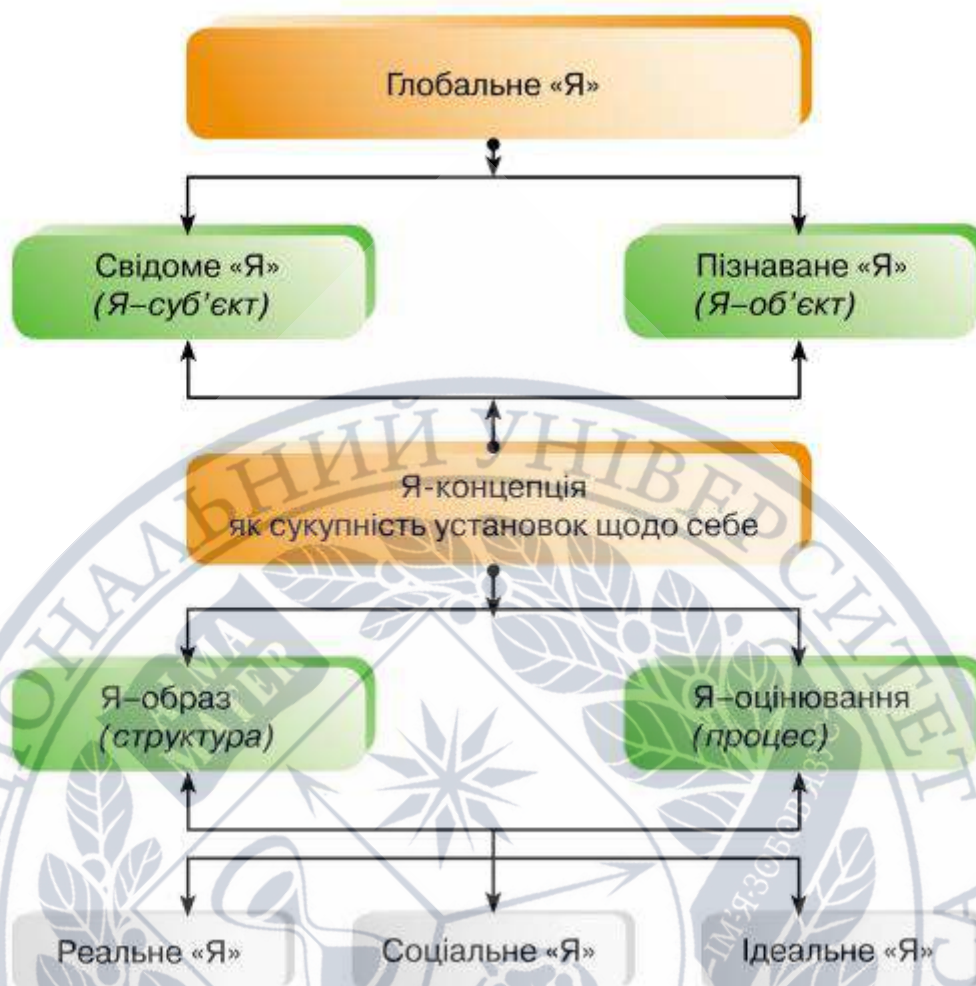


Рис. 1.3 Структура Я-концепції за У. Джемсом

У структурі «Я-концепції» особистості відомий науковець Р. Бернс виокремив когнітивний, оцінний і поведінковий складові. Важливого значення у змісті цього компонента він надав і її наступним компонентам та складовим «Я-реальному», «Я-ідеальному» та «Я-дзеркальному». У відповідності з цим розумінням, три елемента установки (когнітивний, емоційний і поведінковий) стосовно Я-концепції конкретизується наступним чином [29]. Пропонуємо детальніше розглянути кожну складову (рис. 1.4).

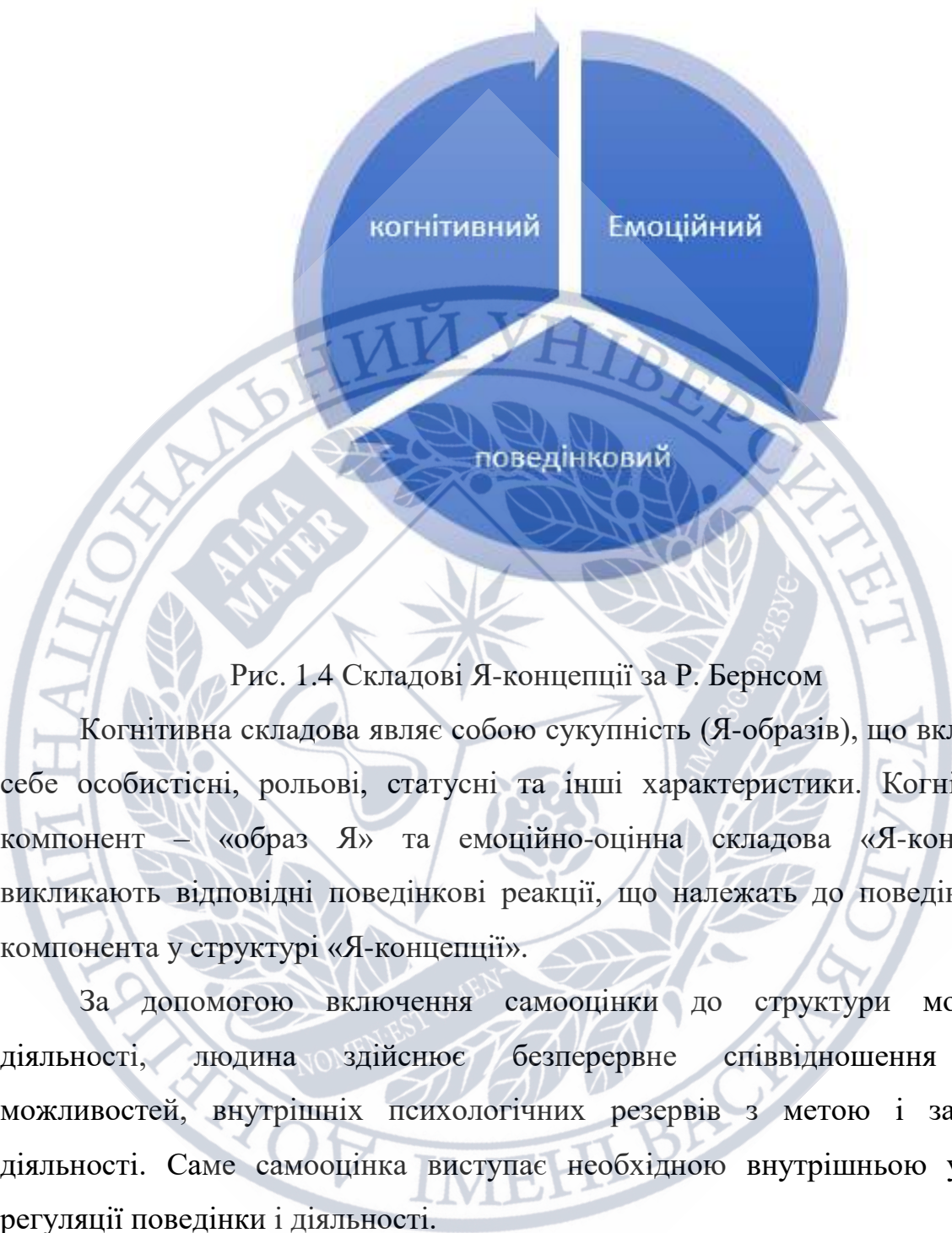


Рис. 1.4 Складові Я-концепції за Р. Бернсом

Когнітивна складова являє собою сукупність (Я-образів), що включає в себе особистісні, рольові, статусні та інші характеристики. Когнітивний компонент – «образ Я» та емоційно-оцінна складова «Я-концепції» викликають відповідні поведінкові реакції, що належать до поведінкового компонента у структурі «Я-концепції».

За допомогою включення самооцінки до структури мотивації діяльності, людина здійснює безперервне співвідношення своїх можливостей, внутрішніх психологічних резервів з метою і засобами діяльності. Саме самооцінка виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності.

Саморегуляцію поведінки здійснює самосвідомість, постійно порівнюючи реальну поведінку з "Я-концепцією". Саморегуляція є процесом організації людиною своєї поведінки з використанням результатів самопізнання та емоційно-ціннісного самоствавлення на всіх етапах процесу поведінки, розпочинаючи з мотивації і завершуючи оцінкою результатів.

До когнітивної складової Я-концепції також належить схема «Я». Схема «Я» є складною структурою та передбачає усі важливі моменти із подій що були у минулому, всі спогади про те, що сталося, знання про те, ким ми зараз є, а також переконання у тому, ким будемо. Узагальнюючи вищесказане, схема "Я" - це сукупність усього, що особистість знає та може уявити про себе [14].

Афективний аспект Я-концепції передбачає емоційно-оцінне ставлення до себе. Тобто, афективний аспект Я-концепції, визначається тим як людина оцінює себе за набором тих характеристик, що вона усвідомлює про себе. Також це рівень почуття власної гідності та самоповаги.

Когнітивна складова Я-концепції не сприймається індивідом окремо, проте завжди проявляє оцінки та почуття.

Варто зауважити, що установки в Я-концепції також передбачають наступні компоненти:

- 1) образ «Я» - що являє собою уявлення особистості про себе;
- 2) самооцінка – афективна оцінка цього уявлення, що володіє різною інтенсивністю;
- 3) поведінкова реакція – передбачає ті дії, які впливають із Я образу

Поведінкова складова Я-концепції на думку А. Л. Журавльова впливає на соціальну поведінку людей у наступний спосіб:

По-перше, кожна соціальна ситуація оцінюється відповідно до тих складових Я-образу, які актуалізуються визначеною ситуацією;

По-друге, конкретна модель поведінки в даній ситуації вибирається залежно від потреби в позитивній самооцінці і значущості для людини тих компонентів Я-образу, які актуалізуються даною ситуацією [30].

До підструктурних елементів у складі поведінкового компоненту Я-концепції належать [31]:

- а) саморегуляція
- б) самоконтроль.

Щодо самосвідомості варто зазначити, що у психологічній літературі її розглядають як родове утворення в структурі психіки особистості, а саме образ «Я» - як видове. Отже, образ «Я» є продуктом самосвідомості. [32].

У саморегуляції, що є однією із підструктур поведінкового компонента Я-концепції, виокремлюється два рівні саморегулювання.

На першому рівні саморегулювання здійснюється управління особистістю своєї поведінки, безпосередньо а також до кінцевого результату

На другому рівні саморегулювання відбувається простеження особистістю всіх складових регуляції поведінки та взаємозв'язків між ними, постійний «звіт» особистості перед собою а також планування дії у відповідності до певної мети поведінкового акту.

За змістом компонентів Р. Бернс виокремив позитивну та негативну «Я- концепцію». Позитивне ставлення людини до себе науковець вважає показником позитивної Я-концепції. Також складовими позитивної Я-концепції є її відчуття своєї значущості, позитивне самосприймання, адекватна самооцінка, самоповага та інше. Однак, негативне самоставлення особистості, відчуття нею своєї меншовартості, низька самооцінка, неприйняття себе, самозневага є свідченням негативної «Я-концепції» [29].

Також у психологічній літературі прийнято виділяти модальності Я-концепції: Я-реальне, Я-ідеальне та Я-дзеркальне.

Кожен із трьох основних компонентів Я-концепції - когнітивний, афективний і поведінковий - може бути представлений в цих модальностях. Р. Бернс у своїй теорії вважає, що Я-концепція людини складається двома шляхами, а саме порівнянням Я-реального з Я-ідеальним та Я-реального з Я-дзеркальним (Я-соціальним).

Я-реальне представляє собою систему якостей, властивостей та характеристик, що наявні в даний момент життя. Я-реальне мотивує поточну активність, детермінує вибір майбутніх цілей, визначає рівень домагань, встановлює визначальні моменти спілкування з людьми, а також визначає вибір копінг стратегій в цілому.

Я-ідеальне – це бажане уявлення про себе в майбутньому. Я-ідеальне може містити в собі уявлення про соціально бажані якості людей, що є для індивіда еталоном поведінки. Я-ідеальне є психологічною «опорою» у важких життєвих ситуаціях, що пов'язані з необхідністю збереження гідності.

Я-дзеркальне – це комплекс уявлень людини про себе, що складається на основі відомих йому оцінок себе іншими людьми і своїми реакціями на ці оцінки. Теорію дзеркального Я вперше запропонував Ч. Кулі.

В межах наукової теорії дзеркального Я до складу Я-концепції відносяться наступні складові:

- 1) Я яким мене бачать інші;
- 2) Я яким я сам себе бачу.

Про складність Я-концепції свідчить також її рівнева концепція. Нижчим рівнем в ній є емоційне ставлення до себе, тобто неусвідомлені, представлені лише в переживаннях установки. Окремі установки об'єднуються у відносно цілісний образ і, зрештою, Я-концепція перетворюється в загальну систему ціннісних орієнтацій особистості, що пов'язані з усвідомленням індивідом цілей своєї життєдіяльності та засобів, необхідних для досягнення таких цілей. Отже, зазначене знаходиться на вищому рівні усвідомлення окремих якостей.

У горизонтальній будові образу Я, як системи виокремлюються такі структурні компоненти як самооцінка, рівень домагань, соціально-психологічні очікування і система ставлень до оточуючих. До вертикальної структурної будови "образу Я" належать його свідомий та несвідомий компоненти [33]. Отже, «Я-концепція» є досить складним і багаторівневим утворенням про що схематично зображено на рис.1.5.



Рис. 1.5 Структура Я-концепції особистості

1.3. Я-концепція та копінг-стратегії у юнацькому віці

Стрес є звичним для багатьох людей юнацького віку в період сьогодення. Однак, усі люди проживають його по-різному, незважаючи на оптимізм та налаштування. Він має великий вплив на продуктивність та ефективність людини, але інтенсивний тиск може мати негативний вплив на психічне здоров'я, тому вимагає використання адаптивних допінгів [34].

Вивчення сутності психологічної адаптації особистості та природи копінг-поведінки є чи не одним з найактуальніших напрямів досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців. Вивчення феномена поведінки, його природи здійснювалося численними психологічними школами, які відрізняються широкою варіативністю основних концепцій (П. Анохін, О. Асмолов, І. Бжалава, Л. Бурлачук, Ю. Галантер, Г. Залевський, В. Мерлін, Д. Міллер, Г. Олпорт, А. Прангішвілі, Д. Роттер, Б. Скіннер, Д. Узнадзе, З. Фрейд, Е. Фром, В. Ядов). У наукових дослідженнях зазначеної проблематики також працювали такі вчені, як: А. Адлер, Г. Айзенк, Ю. А. Александровський, Б. Г. Ананьєв, Г. М. Андреева, Г. О. Балл, А. Бандура, В. О. Бодров, Л. Г. Дика, Р. Лазарус, О. М. Леонтьєв, В. О. Лефтеров, С. Д. Максименко, А. Маслоу, В. О. Моляко, А. А. Налчаджян, В. І. Осьодло, В. А. Петровський, Ж. Піаже, К. Роджерс, Н. В. Родіна, С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко, О. В. Тімченко, Т. М. Титаренко тощо [35].

Копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей [36]. Копінг – порівняно нове поняття в психології, що охоплює, однак, уже цілий напрям наукових досліджень. Долаання, переборювання людиною життєвих труднощів, негараздів називають долаючою, адаптивною поведінкою, або копінг-поведінкою. Слово coping часто використовується в американській психології з початку 1960-х років та вживається у поведінці. [37].

З метою вирішення розбіжностей між фізіологічною неспецифічністю і психологічною вибірковістю, Р. Лазарус ввів поняття «копінг». Копінг є як засобом для подолання стресу. Також чимало вчених визнають стрес як реакцію та особливості взаємодії людини з навколишнім світом. Дивлячись на джерела стресу, то зрозуміло, що є не тільки об'єктивні характеристики певної ситуації, а й сприйняття ситуації людиною та характерний спосіб реагування.

Варто погодитись із С. С. Макаренко про те, що сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки передбачає наступне [38]:

1) людині характерний інстинкт подолання (Е.Фромм,), однією з форм якого виступає пошукова активність (Аршавський, Ротенберг);

2) при виборі копінг-стратегій людини впливають її індивідуально психологічні особливості, а саме темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локус контролю, спрямованість характеру, установки, переживання, досвід тощо. Згідно даного положення, ті складні ситуації, що виникають на життєвому шляху людини, будуть мати не тільки зовнішні (середовище), але й внутрішні (особистісні) передумови;

3) стратегії долаючої поведінки у складних ситуаціях часто залежать від рівня самоактуалізації особистості. Чим вищий рівень розвитку людини, тим успішніше вона вирішує труднощі у житті.

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять наступні стратегії долаючої поведінки вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення, які продемонстровані на рис. 1.6.



Рис. 1.6 Копінг-стратегії

Активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми називають стратегією вирішення проблем. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає активну стратегію, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів. Поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми є стратегією уникання [39].

Встановлено, що динаміка мети копінг стратегій визначається трьома умовами [40].

1. Потребами
2. Ситуацією
3. Минулим досвідом задоволення потреб.

Кожна потреба має цілі, які визначають оптимальний результат поведінки. Для розуміння спрямованості поведінки, її стратегії важливо класифікувати цілі. Їх можна розділити на два рівні: матеріальні й нематеріальні [37, с. 38]

Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведінки у стресових ситуаціях, на думку Р. Лазаруса, існують два глобальних стилі реагування: проблемно орієнтований і суб'єктивно орієнтований [41; 42].

Проблемно орієнтований (problem-focused) стиль передбачає раціональний аналіз проблеми і пов'язаний із розробленням та реалізацією плану залагодження складної ситуації. Проявляється в таких способах поведінки, як самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення за допомогою, пошук додаткової підтримки. Суб'єктивно орієнтований стиль (emotion-focused) є наслідком емоційного реагування на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути уві сні, “втопити” свої проблеми в алкоголь, компенсувати негативні

емоції наркотиками або їжею. Копінг, спрямований на емоції, виявляється як когнітивні, емоційні і поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційну напругу. По-різному можна оцінювати й емоційно-експресивні форми подолання. Узагалі вираження почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу; виняток становить лише відкритий прояв агресивності через свою асоціальну спрямованість. Але й стримування гніву, як свідчать дані психосоматичних досліджень, є фактором ризику, оскільки може порушити психологічне благополуччя людини [41].

Також питання копінг стратегій досліджував Е. Хейм, за науковими працями котрого, копінг стратегії поділено на наступні види (табл.1.1).

Таблиця 1.1 – Копінг механізми Е. Хейма

	емоційні	когнітивні	поведінкові
Адаптивні	протест, оптимізм	проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самовладання	співпраця, звернення, альтруїзм
Відносно адаптивні	емоційна розрядка, пасивна кооперація	відносність, додача сенсу, релігійність	компенсація, відволікання, конструктивна активність
неадаптивні	придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність	смирення, розгубленість, диссимуляція, ігнорування	активне уникнення, відступ

У наукових працях та дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкмана копінг являється динамічним процесом, який часто зазнає змін, має власні динамічні характеристики а також встановлюється внутрішнім переживанням ситуації.

Науковці визначили психологічне подолання стресових ситуацій як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на зменшення рівню стресу та напруги. Вони описали також активну та пасивну форми копінг-поведінки. Саме у юнацькому віці розпочинається вибір різноманітних стратегій долаючої поведінки.

Віковий період юності - це досить тривалий та водночас найкращий період життя особистості, який поділяють на ранню та пізню юність. Відповідно до сучасної вітчизняної вікової періодизації рання юність припадає на період 15-18 років, а з 18 до 21 року триває власне юність.

Юність вважається етапом переходу від фізіологічної зрілості до особистісної та соціальної зрілості, яка полягає у включенні старшокласника до дорослого життя а також зазначений період передбачає засвоєння норм та правил, що існують у суспільстві.

Що стосується юнацького віку, то реалізація основних потреб юнацтва призводить до відносної стабілізації особистості, формування «Я-концепції», світогляду [43; 44]. Таким чином, вивчивши особливості психологічного розвитку особистості в юнацькому віці, варто сказати, що проблеми морально-особистісного, екзистенційного, професійного змісту, становлення стійкої системи цінностей, розвиток рефлексії суттєво впливають на виникнення, перебіг та переживання особистістю складних стресових ситуацій [44].

Вивченням спілкування та вирішення стресових ситуацій у юнацькому віці в сучасній психології займалися такі вчені як А. В. Веденов і П. П. Шляпін, І. А. Карпюк тощо. Вчені вважають, що потреба в спілкуванні, її вміст і специфіка, в ранній юності характеризується прагненням до рівноправного, поважного, підтримуючого і приймаючого спілкування, спрямованого на обговорення проблем самовизначення, цінності проблем буття, розуміння себе і інших. Саме таке спілкування сприяє благополуччю відносин із батьками, переживається і усвідомлюється старшокласниками як задоволеність наявними відносинами з батьками.

Основним новоутворенням в старшому шкільному віці стає життєве і професійне самовизначення, усвідомлення свого місця в майбутньому, формування цінностей і життєвих планів. На даному віковому етапі формується складний механізм, який виражається в існуванні у людини плану життя, життєвої мети, цінності, проекту-мети, загального девізу свого буття.

Дослідник С. К. Нартова-Бочавер вважає що довільне вживання в різних роботах, поняття «coping» охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій. Частина дослідників вважають, що психологічний захист близький до поняття «копінг», а основною відмінністю є те, що захисні механізми виявляються неусвідомлено, а копінг-стратегії – це свідоме включення людської активності [45].

Згідно моделі розвитку Освальда Кро, молоді люди в значній мірі орієнтуються на зразки і ідеали, все більше розкривають свій внутрішній світ і безперервно врастають в «остаточну життєву форму». У юнацькому віці, по А. Гезеллу, значно збільшується товариськість, устремління в майбутнє. Юність, по Е. Еріксону, характеризується появою відчуття своєї індивідуальності, розширенням діапазону виконуваних ролей.

Головні новоутворення юнацького віку, на думку Е. Шпрангера, є відкриття «Я», поява життєвого плану, установки на свідому побудову власного життя; поступове вrostання в різні сфери життя.

Духовна сфера життя людини не може повністю узгоджуватись із соціальною діяльністю. Отже, необхідно відрізнити поняття потреби у життєвому становищі та необхідність обрати сферу діяльності, що виникає перед кожною особистістю. Закономірності розвитку особистості в ранньому юнацькому віці досліджувалися Р. Бернсом. Науковець зокрема, зазначав, що типові для юнацького віку внутрішні конфлікти й стреси пов'язані передусім з необхідністю руйнування тих емоційних зв'язків, що склались у дитинстві, і з формуванням нових відносин [46].

Найважливішими процесами перехідного віку К. Левін вважає розширення життєвого простору особистості, кола її спілкування, групової приналежності і типу людей, на яких вона орієнтується. У молодій людині зростає диференціювання життєвого простору, тобто в неї включається безліч нових фантазій, уявлень, розумових процесів, соціальних відносин і видів діяльності; зростає здатність змінюватися, ефективно пристосовуватися до вимог навколишнього світу [47].

Також соціальне самовизначення є важливим аспектом самовизначення у юнацькому віці. Його зміст полягає у визначенні юною людиною «себе у соціумі», вибору навколишнього становища а також визначенні власного положення у системі суспільних відносин. Найтісніші зв'язки з соціальною роллю виявляє професійне самовизначення особистості, оскільки пов'язане з ним як ситуативно, так і змістовно. Професійне самовизначення також є невіддільним від самовизначення людини у сфері світогляду, моральної позиції, життєвого сенсу і «Я-концепції», мотивації, які зумовлюють її різнобічні зв'язки з навколишнім світом, в т. ч. характер її трудової діяльності.

Отже, копінг стратегії відіграють важливу роль у формуванні Я концепції у юнацькому віці. Зауважимо, що у вітчизняній психології використовують терміни «долаюча» або «опанувальна» поведінка, а також копінг, копінг-механізми, копінг-процес, копінг-стратегії.

Отже, становлення Я-концепції у юнацькому віці відбувається через сприйняття себе суб'єктом у системі відносин у суспільстві та середовищі, яке орієнтує його на самоствердження у навчальній та суспільній діяльності. В подальшому зазначене сприяє та спрямовує осіб юнацького віку до самовизначення і самоусвідомлення а також саморегуляцію власних дій на основі відчуття себе як автора власного життя.

Висновки до 1 розділу

Отже, у першому розділі було здійснено теоретичний аналіз позитивної Я-концепції як ресурсу вибору ефективних копінг стратегій у юнацькому віці. Під час теоретичного вивчення здійснено аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з таких питань як: вітчизняний та зарубіжний досвід Я-концепції особистості як психологічного феномену; теоретичний аналіз поняття Я-концепції та її структури; Я-концепція та копінг стратегії у юнацькому віці.

Таким чином, варто зазначити, що Я-концепція у юнацькому віці формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед стосунків у родині та сім'ї, проте досить рано вона сама набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, на мету особистості, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе.

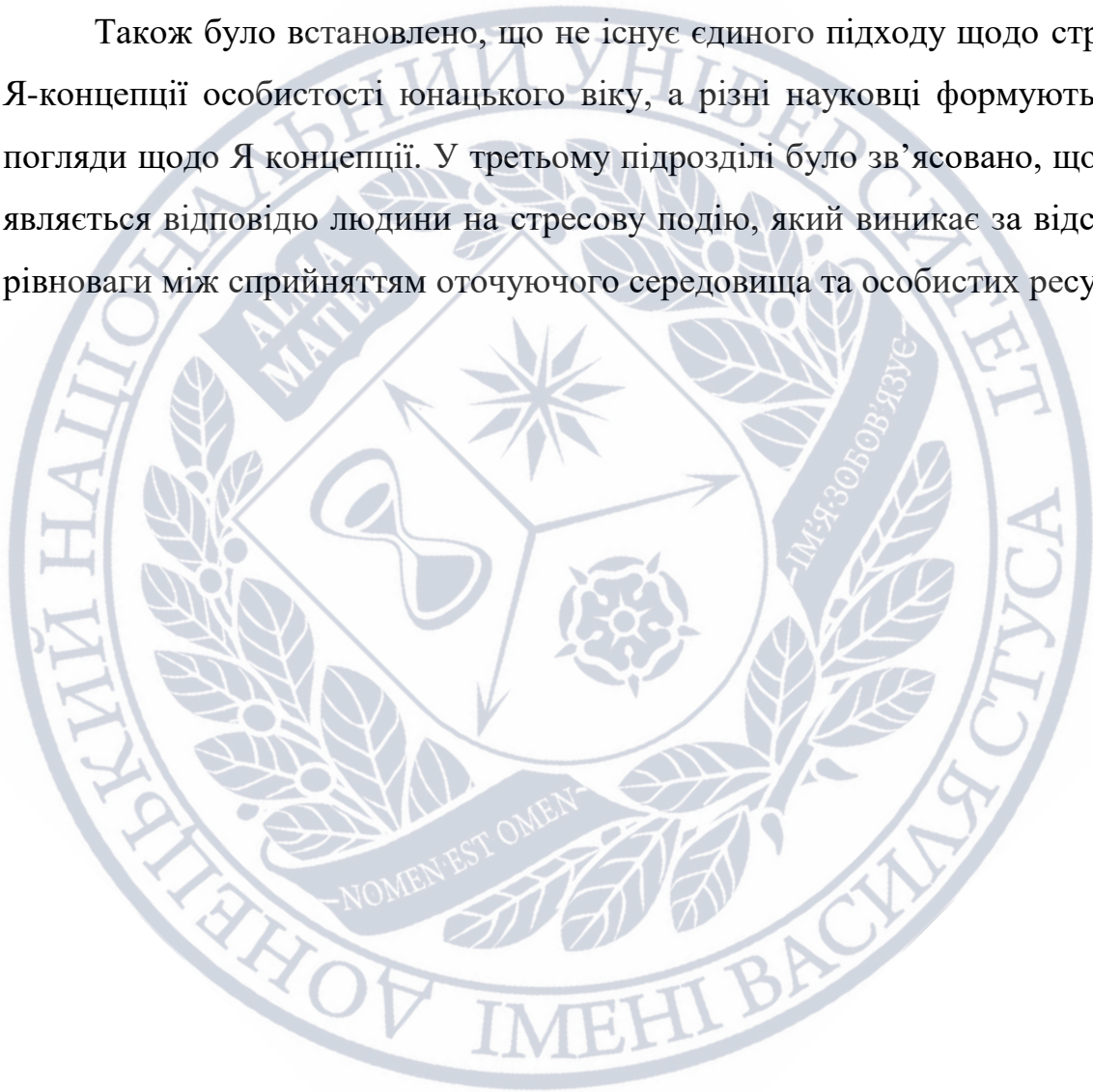
Я-концепція особистості є продуктом процесу її самосвідомості, зокрема самопізнання, самосприймання, самооцінювання та самоствавлення. Зміст «Я-концепції» складають уявлення особистості про себе, її особисті оцінки цих уявлень і ставлення до самої себе. Змістове наповнення «Я-концепції» значною мірою залежить від саморозуміння особистості, що здійснюється на основі її життєвого досвіду, який пов'язаний із подіями минулого, а також від уявлень цієї особистості про її теперішнє та майбутнє.

У процесі теоретичного дослідження виявлено, що основними мотивами формування Я-концепції особистості є наступні: поведінка батьків (стиль сімейного виховання), взаємовідносини із важливими людьми, взаємозв'язок самооцінки та соціально-психологічного статусу тощо.

Отже, варто зазначити, що вивчення Я-концепції як соціально-психологічного феномена важливо перш за все для пояснення проблем регуляції соціальної поведінки у юнацькому віці та виявлення закономірностей у взаємовідносинах індивіда із його близьким соціальним оточенням. Я-концепція особистості є продуктом процесу її самосвідомості, а

також самопізнання, самосприймання, самооцінювання. Зміст «Я-концепції» складають уявлення особистості про себе та особисті оцінки цих уявлень і ставлення до самої себе. Змістове наповнення «Я концепції» значною мірою залежить від саморозуміння особистості, що здійснюється на основі її життєвого досвіду, який пов'язаний із подіями минулого, а також від уявлень цієї особистості про її теперішнє та майбутнє.

Також було встановлено, що не існує єдиного підходу щодо структури Я-концепції особистості юнацького віку, а різні науковці формують власні погляди щодо Я концепції. У третьому підрозділі було зв'язано, що копінг являється відповіддю людини на стресову подію, який виникає за відсутності рівноваги між сприйняттям оточуючого середовища та особистих ресурсів.



РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК РЕСУРС ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Методологічні засади та побудова вибірки для дослідження

У сучасному періоді розвитку психології, єдиного підходу щодо емпіричного вивчення позитивної Я-концепції як ресурсу вибору копінг стратегій не існує. Зокрема, недостатньо досліджень для вивчення умов формування та інтеграції компонентів полопозитивної Я-концепції та формування особистості. Часто вчені позитивно формулюють окремі критерії саморозуміння в цілому. Також розвиток позитивної Я-концепції у юнацькому віці потребує наукового дослідження.

Важливо, що під впливом життєвого досвіду людини формується її Я-концепція, передусім відносин батьків і дітей, однак достатньо рано вона сама набуває активної ролі, впливаючи на інтерпретацію цього досвіду, на ті цілі, які індивід ставить перед собою, на відповідну систему очікувань, прогнозів стосовно майбутнього, оцінку їх досягнень і тим самим на власну самооцінку.

Загальновідомо, що Я-концепція впливає на усі сфери життя людини, оскільки відіграє незалежну роль у її житті, а саме із дитинства і до похилого віку. Особистість сприймає навколишній світ, будує свої взаємини через призму власної Я-концепції, яка сприяє формуванню відчуття стійкості та узгодженості особистості а також встановлює узагальнення досвіду і є джерелом формування майбутніх пріоритетів.

У процесі емпіричного дослідження проаналізовано такі компоненти Я-концепції як когнітивний, афективний та поведінковий. Емпіричне дослідження позитивної Я-концепції у юнацькому віці передбачає вивчення особливостей її структурних компонентів а також її вплив на вибір ефективних копінг стратегій у юнацькому віці.

Процес емпіричного дослідження здійснювалось упродовж п'яти основних етапів, у зв'язку з поставленими теоретичними та практичними завданнями. Пропонуємо детально розглянути кожен етап дослідження.

Так на першому етапі дослідження було вивчено, проаналізовано наукові психологічні, педагогічні, філософські, соціологічні публікації з метою аналізу поняття, феномену Я-концепції. Також аналізувались різноманітні підходи вітчизняних та зарубіжних науковців та психологів щодо структури та компонентів Я-концепції в цілому та позитивної Я-концепції. На зазначеному етапі наукової роботи було встановлено мету, предмет об'єкт дослідження, висунуто гіпотезу дослідження, проаналізовано наукову літературу за обраною темою.

На другому етапі було підбрано комплекс психодіагностичних методів та методик а також сформовано вибірку дослідження.

На третьому етапі було проведено емпіричне дослідження для виявлення компонентів Я-концепції та дослідження для виявлення копінг стратегій осіб юнацького віку.

На четвертому етапі було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

На п'ятому етапі здійснювалось узагальнення та формулювання висновків та результатів дослідження, які опиано у наступному розділі.

Результати теоретичного аналізу наукових досліджень, які проаналізовані у попередньому розділі дали змогу визначити провідні компоненти структури Я-концепції. За допомогою теоретичного аналізу обраної теми дослідження було обрано та використано методики, які дають змогу дослідити когнітивну, емоційну та поведінкову складову Я-концепції. Також було проведено методику для виявлення копінг стратегій осіб юнацького віку.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки наявний чималий обсяг методик та психодіагностичних інструментів, що можуть виявити та описати різноманітні аспекти особистісних психологічних особливостей

студентів та осіб у юнацькому віці, їх ставлення до себе та оточуючих людей, особливостей взаємодії у соціально-психологічних групах. Саме тому на підготовчому етапі проведення емпіричного дослідження, був проведений аналіз вибору методик, які можна було б застосувати. Основними серед таких критеріїв були наступні:

- доцільність – властивість методик ефективно висвітлювати коло результатів,
- чутливість – властивість методик до виявлення змін у психологічному стані студентів та осіб юнацького віку, які можуть відобразити динаміку психологічних процесів при зіставленні на етапах констатувального та формувального експерименту;
- достовірність – тобто репрезентативний та відтворюваний характер результатів психодіагностичних методик;
- доступність проведення – можливість використання методик та обробки їх результатів.
- компактність – здатність забезпечити зручність та економію часу.

Для обраного емпіричного дослідження позитивної Я-концепції у юнацькому віці було обрано ряд методик. Обрані методики пропонуємо розглянути у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Методики емпіричного дослідження

Група методик	Назва методики
Я-концепція	Методика визначення ясності Я-концепції Кемпбела
	Методика "Двадцять тверджень", або "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда
Копінг-стратегії	Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. Хейма Е. (E. Heim)
	Копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман

Емпіричне дослідження на тему «Позитивна Я-концепція як ресурс вибору ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці» проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса, а саме у Навчально-науковій лабораторії кафедри психології ДонНУ імені Василя Стуса «Центр соціально-психологічної адаптації особистості».

У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса, освітньої програми Психологія. У дослідженні прийняло участь 65 осіб – здобувачі 1 та 2 курсів. Вік студентів, що брали участь у емпіричному дослідженні становив від 18 років до 20 років. Розглянемо причини вибору саме цього віку.

Юнацький вік - це час, коли люди дуже сильно реагують на своє оточення, цінності, політичні чи економічні конфлікти, на неписані правила, а також на новий успіх у всіх сферах життя. У цей час молоді люди самі формують свої очікування та планують своє майбутнє, і ці очікування значною мірою залежать від культурних, історичних та соціальних обставин їхнього життя.

Становлення людини як особистості, відбувається в період юнацтва, коли молода людина, проходить шлях ідентифікації, переймає від важливих людей соціально вагомі якості особистості, набуває здатність до співпереживання та емпатії, на основі чого формується її Я-концепція, яка є відносно стабільною та водночас динамічною системою.

Для цього віку визначальним є завершення процесу становлення особистості. Зазначене зумовлює, зрештою, розквіт організму, що стає основою широкого спектра можливостей, ролей та прагнень. У студентському віці формується внутрішній світ. Процеси самоусвідомоусвідомлення еволюціонують і перебудовуються психічні процеси й властивості особистості, змінюється емоційно-вольова структура життя.

Здатність до емпатії та до емоційного переживання цих станів як своїх стає більш вираженою саме в юнацтві. Ось чому молода особистість може

бути дуже сенситивна а також тонка у своїх проявах до інших людей, у своєму переживанні вражень від споглядання за природою й ідентифікацією з нею, у своєму ставленні й розумінні мистецтва. Ідентифікація робить більш чутливою сферу відчуттів людини, робить її більш багатою і водночас більш вразливою.

Психічний розвиток у ранній юності - це та необхідна основа, яка дозволяє людині свідомо й обґрунтовано здійснити вибір подальшого життєвого шляху відповідно до своїх можливостей та індивідуальних особливостей.

Провідною діяльністю для старшокласників виступає навчально-професійна діяльність. Центральним новоутворенням раннього юнацького віку є особистісне самовизначення.

Саме на період юнацтва припадає початок професійного самовизначення особистості. У цей період людина самовизначається, виходячи із власних внутрішніх потреб та наявних установо про себе та оточуючий світ. Професійне самовизначення так чи інакше співвідносяться із суспільними запитами та актуальними потребами на ринку праці. Отже, юність – це завершальний етап формування особистості, етап самовизначення та вибору свого життєвого шляху. Дослідження зазначеного феномену Я-концепції та вибору ефективних стратегій долаючої поведінки у юнацькому віці привернуло увагу як вітчизняних, так і зарубіжних психологів, що відобразилось у великому різноманітті поглядів, підходів і теоретичних концепцій.

Варто зауважити, що усі учасники дослідження під час проходження методик надали згоду на участь у дослідженні. Специфіка психодіагностичного інструментарію надала змогу проводити дослідження у груповій формі.

2.2 Характеристика психодіагностичного інструментарію

Для дослідження позитивної Я-концепції та встановлення взаємозв'язку із вибором копінг-стратегій було обрано та проведено наступні методики.

Методика «Визначення ясності Я-концепції» (SCC) Кемпбела [47] (Додаток А).

Ясність Я-концепції - це її межі, через які зміст Я-концепції визначений чітко та послідовно та достатньо стабільний на наявному етапі розвитку особистості. Ясність Я-концепції є характеристикою уявлень та установок людини про себе. Люди із низьким рівнем ясності Я-концепції є більш залежними від зовнішнього середовища, близьких людей а також схильні проявляти невпевненість у собі. Особистості із низьким рівнем ясності Я-концепції мають низьку самооцінку окремих індивідуально-психологічних властивостей. Люди що мають високу ясність Я-концепції, характеризуються адекватним рівнем самооцінки, вони впевнені в собі та мають високий рівень самосвідомості.

Кемпбелл та його колеги вивчили зв'язок між такою характеристикою самосвідомості, як «ясність уявлення себе» (Self-Concept-Clarity - SCC). «Ясність уявлення себе» відбиває те, наскільки чіткі і певні уявлення про себе, наскільки вони внутрішньо узгоджені і стабільні. Ця характеристика вважається стійкою характеристикою особистості, має певне значення рівня самоповаги. Автори повідомляють про те, що виявили значні зв'язки між досліджуваною рисою та екстраверсією, дружелюбністю та сумлінністю; кореляція з відвертістю була відсутня.

Ця методика складається із 12 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за 5 бальною шкалою на основі співвідношення “абсолютно погоджуюсь – абсолютно не погоджуюсь”. При обробці методики підраховується кількість набраних балів у залежності від відповіді випробуваного. Отримані бали підсумовуються.

Методика "Двадцять тверджень", або "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда [48] (Додаток Б).

Тест М. Куна і Т. Макпартленда створений із метою вивчення установок особистості про себе й часто використовується з метою виявлення змістовних компонентів ідентичності, а саме когнітивних, ціннісно-мотиваційних, афективних та поведінкових.

Незважаючи на наявні недоліки і уявну простоту, тест двадцяти тверджень є одним з найпопулярніших методик дослідження різноманітних аспектів Я-концепції, зокрема позитивної. Так, за допомогою даної методики досліджуються статева, гендерна, вікова, етнічна (національна), сімейна, професійна, особистісна та інші самоідентичності. Доступність процедури тесту робить можливим його застосування не тільки в дослідницьких, але в психотерапевтичних, корекційних цілях. Різні модифікації методики використовуються в практиці консультування і роботи тренінгових, психотерапевтичних груп.

Випробуваний на чистому аркуші повинен скласти список характеристик самого себе і висловити своє ставлення до даних характеристик.

Згідно із інструкцією до зазначеної методики, респондентам пропонувалося протягом 12 хвилин написати 20 різних відповідей на запитання «Хто Я такий?».

Перевага обраної методики полягала в її проєктивному характері. Адже обмежень щодо змісту відповідей досліджуваних не було.

Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик обраної методики включає 24 показники, які, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності.

1. "Соціальне Я"
2. «Комунікативне Я»
3. Матеріальне Я»
4. «Фізичне Я»

5.«Діяльне Я»

6.«Перспективне Я»

7.«Рефлексивне Я»

Насамперед, у ході змістовного аналізу виконання методики «Хто Я?»

Вивчаються наступні особистісні прояви обстежуваних:

- особливості статевої ідентичності (ставлення до неї);
- особливості самооцінки ідентичності;
- рівень рефлексії;
- особливості тимчасової ідентичності.

При обробці методики «Хто Я?» Аналізуються наступні моменти:

- рівень диференціації ідентичності;
- застосування обстежуваним в процесі оцінювання ідентифікаційних характеристик таких знаків, як «плюс-мінус» («±») і знака «питання» ("?");
- співвідношення у відповідях позначення соціальних ролей та індивідуальних характеристик;
- психолінгвістичний аспект відповідей;
- відображення в ідентифікаційних характеристиках основних сфер життя;
- вираженість у відповідях різних компонентів ідентичності.

Стресові ситуації впливають на поведінкові стратегії людей. Види реакцій особистостей на стрес називають копінг-стратегіями або копінг-механізмами. Вибір поведінкових реакцій обумовлений характером особистості та ситуацією. З широкого спектра психодіагностичних засобів, що дозволяють з різних аспектів дослідити та об'єктивізувати саме ті копінг-стратегії, які формують індивідуальні та групові копінг-стилі, найбільш доцільними та репрезентативними виявилися:

Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. (Додаток В)

Наступною діагностичною методикою була застосована методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма [49].

Обрана скринінгова методика, що дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми. Методика адаптована в лабораторії клінічної психології психо-неврологічного інституту ім. В.М. Бехтерева, під керівництвом Л. Вассермана

Студентам що проходили емпіричне запропоновано низку тверджень щодо особливостей її поведінки. Під час проходження тесту постарайтеся згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте важкі та стресові ситуації та ситуації високої емоційної напруги. Обведіть будь ласка, номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої труднощі.

Показаннями до використання запропонованої методики Е. Хейма є:

- вивчення характеристик копінг-поведінки у осіб з прикордонними нервово-психічними розладами для уточнення їх ролі в генезі зазначеної патології;
- дослідження неадаптивних форм копінг-стратегій у осіб, які перебувають в стресових ситуаціях, для корекції їх копінг-поведінки;
- проведення групової або індивідуальної психотерапії, в ході яких виявляються неадаптивні форми копінг-стратегій для подальшої їх корекції та формування адаптивної копінг-поведінки;
- складання психогігієнічних і психопрофілактичних програм з урахуванням формування адаптивних форм копінг-поведінки як для осіб, що піддаються стресу, так і для осіб із прикордонними нервово-психічними розладами.

Розглянемо адаптивні варіанти копінг-стратегій.

До когнітивних копінг-стратегій належать: «проблемний аналіз» (A5), «установка власної цінності» (A10), «збереження співоволодіння» (A4) – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення власної

цінності як особистості, наявність віри у власні копінг-ресурси у подоланні проблем.

Серед емоційних копінг-стратегій: «протест» (Б1), «оптимізм» (Б4) – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «співпраця» (В7), «звернення» (В8), «альтруїзм» (В2), під якими розуміється така поведінка особистості, при якій вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні, або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

Нижче наведено неадаптивні варіанти копінг-стратегій.

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «смиріння» (А2), «розгубленість» (А8), «дисимуляція» (А3), «ігнорування» (А1) – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру в свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінг-стратегій: «придушення емоцій» (Б3), «покірність» (Б6), «самозвинувачення» (Б7), «агресивність» (Б8) – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості та покладанням провини на себе та інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «активне уникнення» (В3), «відступ» (В6) – поведінка, що припускає уникнення думок про неприємності, пасивність, самоту, спокій, ізоляцію, прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Розглянемо відносно адаптивні варіанти копінг-стратегій, конструктивність яких залежить від значимості і вираженості ситуації опонування.

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «відносність» (А6), «додача сенсу» (А9), «релігійність» (А7) – форми поведінки,

спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Серед емоційних копінг-стратегій: «емоційна розрядка» (B2), «пасивна кооперація» (B5) – поведінка, яка спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності за розв'язання труднощів іншим особам.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «компенсація» (B4), «відволікання» (B1), «конструктивна активність» (B5) – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Текст методики, ключі до обробки даних та інтерпретації результатів наведені у Додатку Г. [50]

Наступною психодіагностичною методикою є копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман.

Для вивчення та застосування копінг-стратегій особами юнацького віку було використано методику Р. Лазаруса, С. Фолкман, що створена в 1988 році та адаптована Т.Л. Крюковою, О.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою у 2004 році.

Мета зазначеної методики полягає у визначенні копінг-механізмів та способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності людини та використання копінг-стратегій. Методика вважається основною для виявлення стратегій реагування в складних ситуаціях.

Методика копінг стратегій Р. Лазаруса передбачає наступні види реагування в стресових ситуаціях [51]:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;

- пошук соціальної підтримки
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка.

Процедура проведення та підрахування балів здійснювалась відповідно до інструкції та представлених шкал, що наведені у методиці.

1. «Конфронтація» - це вирішення проблеми за допомогою поведінкової активності особи. Конфронтація передбачає наступальні дії щодо зміни ситуації.

2. Субшкала «Дистанціювання» - зниження значимості емоційної залученості в негативні переживання із застосуванням гумору, раціоналізації, переключення уваги та відсторонення тощо.

3. «Самоконтроль» - цілеспрямоване подолання негативних переживань за рахунок стримування емоцій. Це завжди високий контроль поведінки.

4. «Пошук соціальної підтримки» - залучення емоційної, інформаційної підтримки інших осіб для розв'язання проблем. Використовуючи дану стратегію, респондент очікує від інших увагу, підтримку, поради, співчуття.

5. «Прийняття відповідальності» - активна стратегія по розв'язанню проблеми, але із залученням нищівної самокритики, переживання почуття провини й хронічної невдоволеності собою.

6. «Втеча-уникання» - негативні переживання долаються за рахунок відхилення: фантазування, невиправдані очікування, уникання проблеми, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в ситуаціях стресу.

7. «Планування рішення проблеми» - всебічний аналіз наявної проблемної ситуації й пошук оптимальних стратегій вирішення проблем, виробляючи тактику власних дій з огляду умов, минулого досвіду й ресурсів.

8. «Позитивна переоцінка» - позитивне переосмислення наявних

негативних переживань. Дану стратегія виступає як стимул до особистісного зростання. Прагнення до філософського осмислення наявної ситуації, мінімізуючи вплив негативної ситуації на особистість.

Результати проведеного емпіричного дослідження позитивної Я-концепції як ресурсу вибору ефективних копінг стратегій у юнацькому віці розкриті в наступних підрозділах третього розділу.

Висновки до 2 розділу

Отже, емпіричне дослідження позитивної Я-концепції як ресурсу вибору ефективних копінг стратегій у юнацькому віці вимагає вибору специфічних психодіагностичних інструментів, які б могли всебічно описати компоненти Я-концепції а також копінг.

У процесі методологічного пошуку були виокремлені критерії, що, на нашу думку, є найбільш важливими для вибору тестових методик, відповідають цілям дослідження та особливостям контингенту досліджуваних: доцільність, чутливість, достовірність, простота проведення та інтерпретації, компактність.

Вибірку емпіричного дослідження становили здобувачі вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса, освітньої програми Психологія. Загалом у дослідженні прийняло участь 65 осіб – здобувачі 1 та 2 курсів.

Для обраного емпіричного дослідження позитивної Я-концепції у юнацькому віці було обрано ряд методик. Серед яких: Методика визначення ясності Я-концепції Кемпбела, методика "Двадцять тверджень", або "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда, копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман, методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК РЕСУРСУ ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Аналіз результатів діагностики Я-концепції у юнацькому віці

Емпіричне дослідження за темою «Позитивна Я-концепція як ресурс вибору ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці» було проведене на основі методів та за програмою, описаною в попередньому розділі.

Проведений теоретичний аналіз та узагальнення ряду наукових вітчизняних та зарубіжних праць встановило розуміння феномена «Я-концепції» в контексті дослідження як інтегровану динамічну сукупність уявлень особистості про себе, що мають когнітивні, емоційно-оцінні та інтерактивні прояви.

У структурі «Я-концепції» особистості відомий науковець Р. Бернс виокремив когнітивний, оцінний і поведінковий складові які були проаналізовані за допомогою психодіагностичних методик.

В нашому емпіричному дослідженні використовувалися методи описової статистики, їх графічне представлення у вигляді діаграми, а також кореляційний аналіз, що дозволив вивчити взаємовпливи між позитивною Я-концепцією та вибором копінг-стратегій.

Результати дослідження за методикою визначення ясності Я-концепції Кемпбела продемонстровані у наведеній нижче табл.3.1, графічно результати рівня ясності Я-концепції серед респондентів представлені на рис. 3.1.

Таблиця 3.1 Рівень ясності Я-концепції осіб юнацького віку

Кількість балів	Рівень ясності Я-концепції	Кількість досліджуваних	%
20	Вкрай висока	0	0
21-32	Середня ясність ближча до високої	33	50,7
33-39	Середня ясність	29	44,6
40-51	Середня ясність ближче до низької	3	4,7
52	Низька ясність	0	0

Результатами методики, що були отримані за допомогою ключа опитувальника ясності Я-концепції Кемпбела, виявлено, що опитувані студенти володіють наступним рівнем ясності Я-концепції: 33 студенти (51 %) - середній ближче до високого рівня; 29 студентів (44 %) володіють середньою ясністю Я-концепції; 3 студенти (5 %) володіють середнім ближче до низького рівнем ясності Я-концепції. На рис. 3.1 також графічно відображено результати ясності, тобто позитивності Я-концепції студентів.

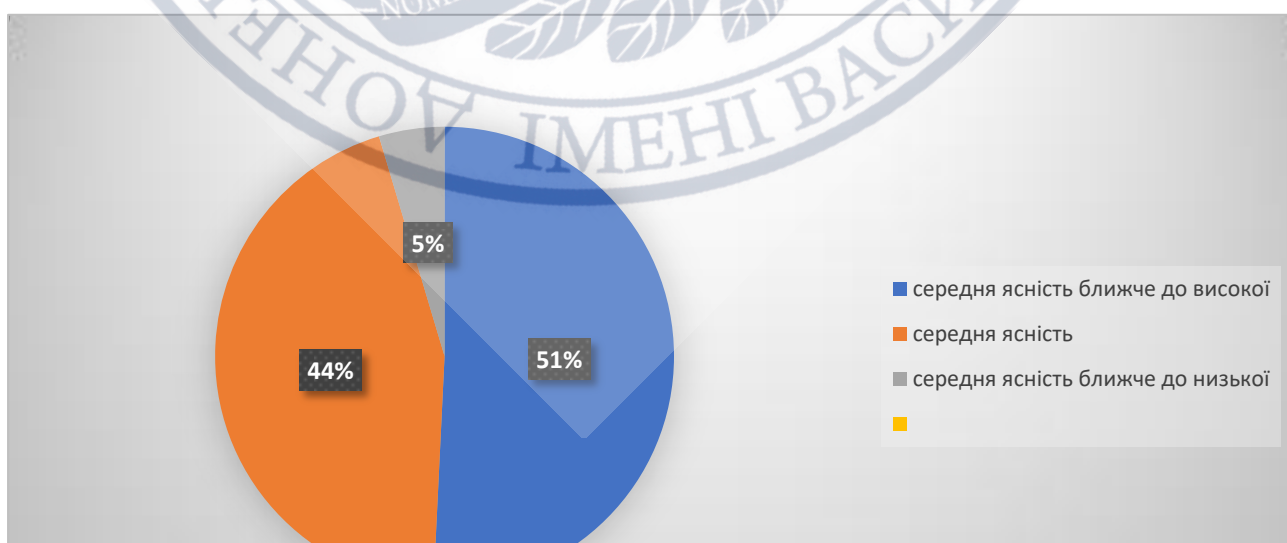


Рис. 3.1 Рівень Ясності Я-концепції у юнацькому віці

Отже, за даними зображеними на рис. 3.1 можна побачити, що вкрай високого та низького рівня ясності Я-концепції серед вибірки не виявлено. Такий результат можна пов'язується із тим, що у осіб юнацького віку та студентів наявний достатній рівень яких досліджували і пізнавали себе, здійснювали самоаналіз. Студентам із низькою ясністю Я-концепції притаманна залежність від соціального середовища, вища ясність Я-концепції пов'язана з вищою самооцінкою і свідомістю. У цілому, отримані дані свідчать про середній рівень здатності до самоаналізу у студентів за таким критерієм, як ясність уявлення про себе. Ясність я концепції студентів юнацького віку що проходили дослідження загалом характеризується трьома факторами: міцною впевненістю в імпонуванні іншим людям, упевненістю в наявності здібності до певного виду діяльності та почуттям власної значущості та гідності.

Емоційний, когнітивний компоненти, рівні самоідентифікації Я-концепції було проаналізовано за допомогою тесту Куна – Макпартленда «Хто Я» (Модификация Т. В. Рум'янцевой). Шкала аналізу характеристик зазначеної методики діагностики дозволила продіагностувати сім узагальнених показників-компонентів ідентичності, а саме «Соціальне Я», «Комунікативне Я», Матеріальне Я», «Фізичне Я», «Діяльне Я», «Перспективне Я», «Рефлексивне Я». Ставлення до самого себе - це осмислене ставлення до власних суб'єктивних утворень, тобто особистісних властивостей. Результати методики наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 - Аналіз особистісних характеристик

Критерій	Кількість досліджуваних	Відсоткове значення
Соціальне Я	46	70,7 %
Комунікативне Я	43	66,1 %
Матеріальне Я	9	13,3 %
Фізичне Я	10	15,1 %
Діяльне Я	47	78,3 %
Цілеспрямоване Я	41	63 %
Рефлексивне Я	52	86 %

Важливим компонентом є аналіз самоставлення особистості юнацького віку. Ставлення має складний психологічний зміст, воно включає емоційний, когнітивний та поведінкові компоненти. Самоставлення представлено як єдність змістовних та динамічних аспектів особистості, їх певну міру усвідомлення, емоційно-ціннісне прийняття себе як ініціатора та відповідального суб'єкта соціальної активності. Зважаючи на те, що самоставлення як частина Я -концепції особистості є предметом наукового інтересу багатьох вчених, однак аналіз сучасного стану проблеми показує невизначеність поняття «самоставлення» та відсутність концептуальної єдності у розумінні його природи.

При аналізі самоставлення студентів до особистісних характеристик виявлено, що емоційно позитивне самоставлення притаманне 30%, емоційно негативне - 25%, нейтральне самоставлення продіагностовано у 45%. Аналіз самоставлення студентів продемонстровано на рис. 3.2



Рис. 3.2 Аналіз самоставлення

Актуалізованими у студентів також виявились різні види самоідентичності (професійна, сімейна, соціальна тощо). Актуальність їх професійної ідентичності підтверджувала наявність відповіді «Я – майбутній психолог». У психологічній літературі та за результатами емпіричного дослідження самоставлення особистості визначається як емоційний компонент самосвідомості. Ставлення особистості до себе як афектна складова самосвідомості найчастіше виникає внаслідок того, що його когнітивна складова не сприймається людиною байдуже. [21]. Також у процесі проходження практики було досліджено вибір копінг механізмів осіб юнацького віку.

3.2 Аналіз результатів діагностики копінг стратегій у юнацькому віці

Як уже зазначалось у попередніх розділах, копінг-поведінку розглядають як сукупність гнучких, динамічних поведінкових та когнітивних зусиль людини, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій, що перевищують наявні адаптаційні ресурси (Р. Лазарус та С. Фолкман) [40].

За допомогою ключа методики копінг-механізмів Е. Хейма було визначено які копінг механізми обирають студенти під час вирішення важких та стресових ситуацій, зазначені результати наведені у табл. 3.3. (Додаток Г).

Отримані результати щодо обрання копінг стратегій в стресових ситуаціях наведені на рис 3.3.

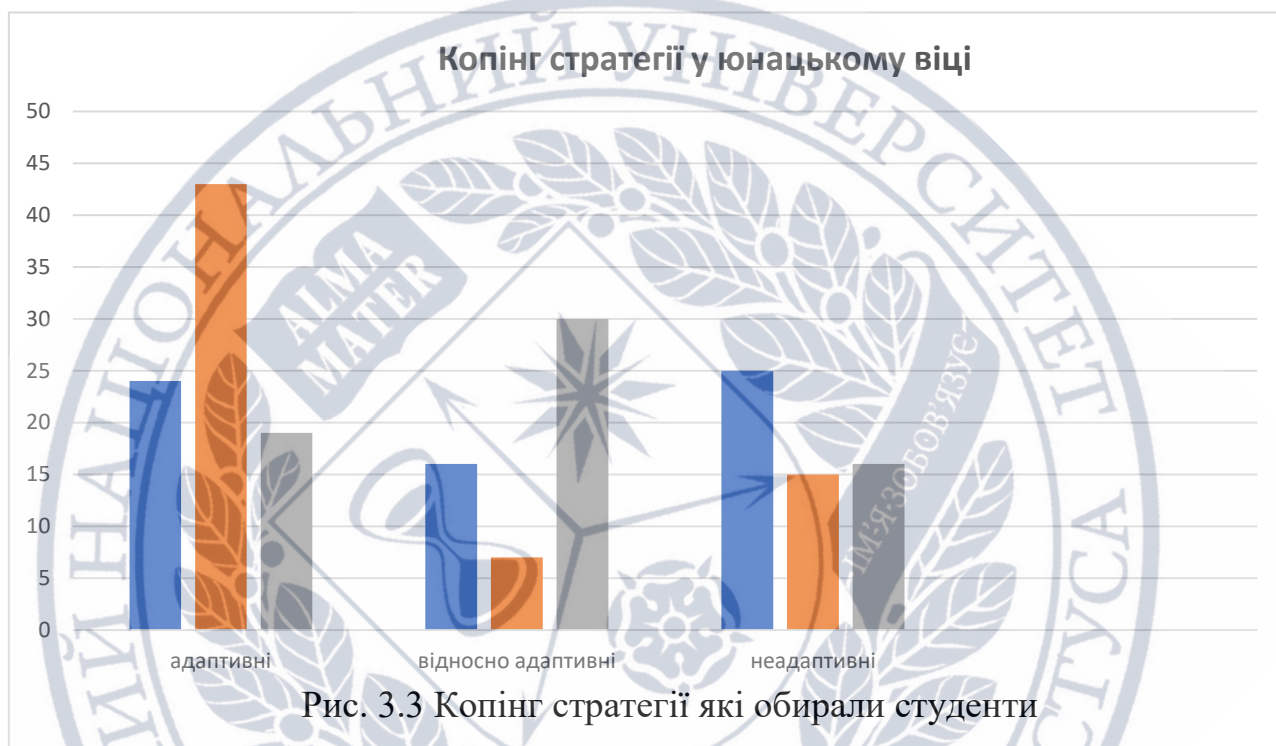


Рис. 3.3 Копінг стратегії які обирали студенти

За допомогою методики копінг-механізмів Е. Хейма було вивчено та проаналізовано наступні 3 групи копінг-стратегій у осіб юнацького віку:

Отже, у процесі дослідження встановлено, що досліджуванні найчастіше користуються 1. Адаптивні варіанти копінг-поведінки.

- Серед когнітивних копінг-стратегій: проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самовладання (24 студенти – 38 %)
- Серед емоційних копінг-стратегій було обрано студентами протест, оптимізм. (43 студенти - 66 %)
- Серед поведінкових копінг-стратегій: співпраця, звернення, альтруїзм (19 студентів -29 %)

2. Неадаптивні варіанти копінг-поведінки.

- -Серед когнітивних копінг-стратегій: смирення, розгубленість, диссимуляція, ігнорування (25 студентів - 40%)
- Серед емоційних копінг-стратегій: придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність (15 студентів – 23%)
- Серед поведінкових копінг-стратегій: активне уникнення, відступ (16 студентів – 25 %)

3. Відносно адаптивні варіанти копінг поведінки.

- Серед когнітивних копінг-стратегій: відносність, додача сенсу, релігійність (16 студентів – 24 %)
- Серед емоційних копінг-стратегій: емоційна розрядка, пасивна кооперація (7 студентів – 11 %)
- Серед поведінкових копінг-стратегій: компенсація, відволікання, конструктивна активність (30 студентів – 46 %)

Результати досліджень показали, що юнацькому віку характерне прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів, оскільки це відповідає змісту самих проблем. В умовах становлення ринкової економіки і зміни соціально-культурного оточення, студентська молодь повинна проявляти якості зрілого члена суспільства. Встановлено, що частими копінг-стратегіями, що обирались студентами юнацького віку за методикою діагностики стратегій долаючої поведінки Е. Хейма є: «емоційна розрядка», «ігнорування», «відволікання», «придушення емоцій», «агресивність», «активне уникнення», «смирненість», «проблемний аналіз», тобто домінування емоційних та поведінкових варіантів копінг-стратегій над когнітивними, частково адаптивних й неадаптивних – над адаптивними.

Проте, в психологічному плані часто мають місце випадки психологічного інфантилізму – несамотійність в прийнятті рішень, розгубленість, безпорадність, претензійність, знижена критичність ставлення до себе, підвищена вимогливість до турботи інших про себе, підвищена увага до внутрішнього світу, різноманітні компенсаторні реакції.

Найбільш ефективним є використання різних адаптивних стратегій копінг-поведінки залежно від ситуації. В одному випадку людина може самотійно справитися із труднощами, що виникли, а в іншій ситуації людині потрібна підтримка оточуючих, а інколи людина просто може уникати зіткнення з проблемною ситуацією, наперед проаналізувавши її негативні наслідки.

Також пропонуємо розглянути результати діагностики копінг-стратегій за допомогою методики Р. Лазаруса. В нижченаведеній таблиці відображаються дані щодо тих копінг-стратегій, які переважали у студентів за підрахунком опитувальника методики. (табл. 3.4.)

Таблиця 3.4 - Копінг стратегії (Р.Лазарус)

Вид копіngu	Кількість досліджуваних	Відсоток вибірки
конфронтація;	2	3 %
пошук соціальної підтримки	12	20 %
дистанціювання;	9	15%
самоконтроль;	7	12%
прийняття відповідальності;	11	18 %
уникнення;	13	22 %
планування вирішення проблеми;	8	13%
позитивна переоцінка	4	7 %
Усього	65	100%

Отже, як наведено у таблиці студенти що брали участь в емпіричному дослідженні обирали наступні види копінг стратегій: конфронтація – 2 студенти, тобто 3%, пошук соціальної підтримки – 12 студентів, тобто 20 %,

дистанціювання - 9 студентів тобто 15 %, самоконтроль 7 студентів тобто 12 %, прийняття відповідальності - 11 студентів тобто 18 %, уникнення – 13 студентів, тобто 22 %, планування вирішення проблеми – 8 студентів тобто 13%, позитивна переоцінка – 4 студенти тобто 7 %.

Згідно з даними методики найчастіше використовувані копінг-стратегії серед респондентів – це стратегія дистанціювання та пошук соціальної підтримки.

Дистанціювання проявляється в учасників як відносно власної діяльності, так і у сфері спілкування. Це виражається у вигляді низької толерантності до невдач, і як наслідок надмірний перфекціонізм.

Результати дослідження копінг поведінки виявили, що використання студентами того або іншого способу поведінки залежить від того, як вони в даний момент оцінює ситуацію. Відповідно до цього виділяються два типи оцінки, а саме первинна та вторинна. В ході первинної оцінки, людина визначає міру загрози в певній стресовій ситуації. Під час вторинної оцінки вона визначає, які ресурси і можливості опанування є у неї в наявності. Після когнітивної оцінки ситуації індивід вдається до розроблення стратегій подолання стресу, тобто власне до опанування.

Також під час емпіричного дослідження визначено, що досліджуваним характерне прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів, оскільки це відповідає змісту самих проблем в цьому віковому періоді. Більш притаманними є емоційно-орієнтовані варіанти копінг-стратегій («втеча-уникнення», «конфронтація з проблемою», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки») (за методикою А. Лазаруса), які вважаються менш продуктивними, у порівнянні з проблемно-орієнтованими стратегіями.

Найбільш розвинутою у студентської молоді є копінг-стратегія конфронтація (70%), за нею йдуть: дистанціювання (80%) та пошук соціальної підтримки (60%).

Результати ступеня вираження кожного копіngu серед досліджуваних представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5. – Види копінг стратегій

Шкали	високий	середній	низький
Конфронтаційний копінг	10%	80%	10%
Дистанціювання	20%	70%	10%
Самоконтроль	40%	60%	0%
Пошук соціальної підтримки	10%	60%	30%
Прийняття відповідальності	10%	50%	40%
Втеча-уникнення	60%	40%	0%
Планування вирішення проблем	20%	80%	0%
Позитивна переоцінка	60%	30%	10%

Отже, за наведеними даними у таблиці варто зробити висновок, що студенти при вирішенні складних ситуацій обирають одночасно різні види копінг стратегій. Результати ступеня вираження копіngu демонструють, що у досліджуванних здебільшого середній ступінь вираження копіngu, що є показанням норми. Також високий ступінь вираження, а саме 60 % таких копінгів як позитивна переоцінка, а також втеча-уникнення.

3.3 Аналіз взаємозв'язку позитивності Я-концепції та вибору копінг стратегій у юнацькому віці

За допомогою методики визначення Я-концепції Кемпбела та методики діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. було здійснено аналіз взаємозв'язку позитивності (ясності Я-концепції) та вибору копінг стратегій (рис. 3.4.).

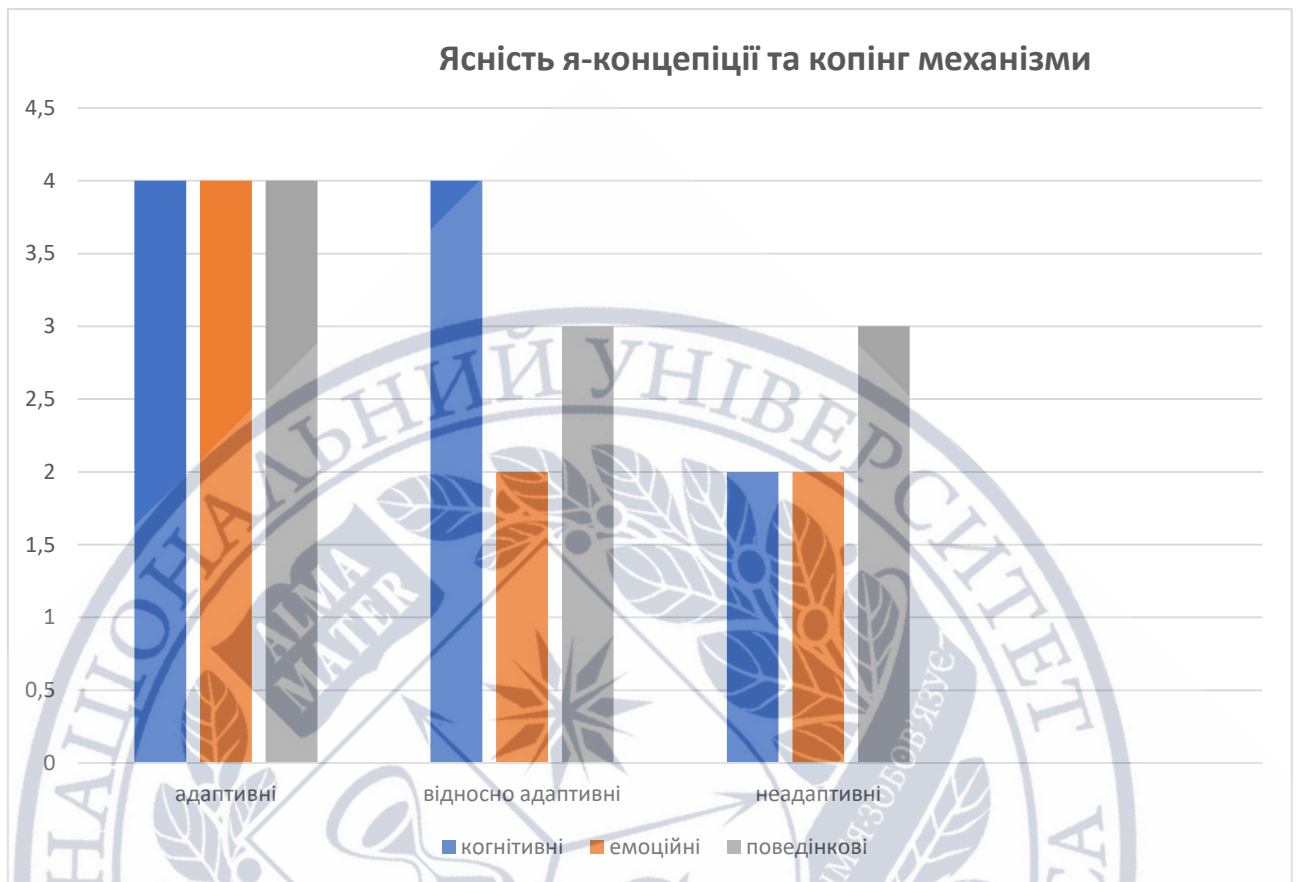


Рис. 3.4 Ясність Я-концепції та копінг механізми

У наведеному рисунку (рис. 3.4 показники ясності Я-концепції відображені цифрами, де:

- 1- низька ясність
- 2 - середня ясність ближче до низької
- 3 - середня ясність
- 4 – висока ясність

За результатами встановлено що при середньому ближче до високого рівня ясності Я-концепції відповідають адаптивні емоційні, поведінкові та когнітивні копінг стратегії.

Середньому ближче до низького рівня ясності Я-концепції відповідають неадаптивні когнітивні та емоційні копінг-стратегії. Вплив ясності Я-концепції на поведінковий компонент копінг стратегій при середньому ближче до низького рівня ясності Я-концепції не встановлено.

З метою аналізу гіпотези дослідження також у табл.3.6. наведено відсоткове значення серед тих опитувальних у яких визначено середній ближче до високого рівня ясності Я-концепції та відсоток обрання ними адаптивних копінг стратегій.

Таблиця 3.6 Адаптивні копінг стратегії та середній рівень ясності Я-концепції.

Види адаптивних копінг-стратегій	Відсоток обрання адаптивних стратегій
Емоційні	80 %
Поведінкові	87 %
Когнітивні	91 %

Отже, за результатами співвідношення зазначених методик варто зробити висновок, що існує прямий зв'язок між середнім ближче до високого рівнем ясності Я-концепції та вибором адаптивних емоційних, когнітивних та поведінкових копінг стратегій.

Студенти із середнім ближче до високого рівня ясності я-концепції адаптивні емоційні копінг стратегії обирали у 80 %, адаптивні поведінкові копінг стратегії у 87%, а адаптивні когнітивні копінг стратегії у 91 %.

Отже, на основі теоретичного та практичного аналізу психологічних детермінант формування позитивної «Я – концепції» у юнацькому віці, ми переглянули і використали методики, які здатні сформувати загальну картину уявлень про наявність та сформованість позитивної «Я – концепції» а також виявити зв'язок між Я-концепцією та вибором копінг-стратегій. (табл. 3.7.)

Таблиця 3.7. – Аналіз Я концепції та види копінг-механізмів

Рівень ясності (позитивності) Я-концепції (за шкалою тесту ясності Я-концепції Кемпбела)	Вид копінг механізмів (за шкалою копінг-тесту Р.Лазаруса)
Вкрай висока ясність	-
середня ясність ближче до високого рівня	Прийняття відповідальності Самоконтроль Пошук соціальної підтримки Планування вирішення проблем
середня ясність ближче до низької	Уникнення Дистанціювання Самоконтроль Пошук соціальної підтримки
Вкрай низька ясність	-

У табл. 3.7 продемонстровано що студенти у яких середній ближче до високого рівня ясності Я-концепції, що становить 51% вибірки емпіричного дослідження обирають наступні різновиди адаптивних копінг-стратегій: прийняття відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем.

За даними всіх методів дослідження можна зробити наступні узагальнення. За результатами опитувальників виявлено, що рівень здатності студентів психологів знаходиться переважно на середньому рівні. Є також досліджувані з низьким і високим рівнем цієї здатності.

Гіпотеза дослідження про те що позитивній Я концепції відповідають адаптивні копінг стратегії підтверджено.

3.4. Практичні рекомендації щодо формування позитивної Я-концепції у юнацькому віці

На основі теоретичного та емпіричного дослідження пропонуємо до розгляду наступну тренінгову програму щодо формування позитивної Я-концепції у юнацькому віці.

Основні завдання тренінгової програми:

- розширення знань осіб юнацького віку про індивідуальні психологічні особливості людини;
- створення умов для формування прагнення до самопізнання, занурення в свій внутрішній світ і орієнтування в ньому;
- формування навичок спілкування, уміння слухати, висловлювати власну точку зору, приходити до компромісних рішень і розуміння інших людей;
- сприяння усвідомленню своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнення

Програма складається з таких етапів:

- 1 етап - організаційний та знайомство із групою.
- 2 етап – ознайомлення із адаптивними копінг стратегіями та позитивною Я концепцією
- 3 етап: формування адаптивних копінг стратегій та позитивної Я концепції осіб юнацького віку

Вступне заняття. Вступ до курсу передбачає активізацію знань учасників про необхідність розуміння і пізнання людиною самої себе. Вступне заняття передбачає теоретичне пояснення поняття та структури позитивної Я концепції, а також аналіз адаптивних копінг стратегій. Знайомство з групою, з правилами взаємодії в групі. Створення атмосфери позитивного спілкування між учасниками. Знайомство з поняттями «людина», «особистість».

2. Етап Ознайомлення із адаптивними копінг стратегіями та позитивною Я концепцією. Проведення діагностики Я-концепції та діагностика копінг стратегій.

3. Етап: формування адаптивних копінг стратегій та позитивної Я концепції осіб юнацького віку. Передбачається обговорення переосмислень, аналіз власних копінг стратегій, емоційних, поведінкових та афективних компонентів Я-концепції. Аналіз домінуючих копінг-стратегій учасників та обговорення причин їх вибору. Робота з опанування адаптивними копінг-стратегіями.

Висновки до 3 розділу

Було здійснено підсумок та проаналізовані результати емпіричного дослідження щодо взємозв'язку позитивної Я-концепції та вибору ефективних копінг стратегій. Ясність Я-концепції осіб юнацького віку діагностувалась за допомогою методики ясності Я-концепції Кемпбела а також тесту Куна – Макпартленда «Хто Я». Здобувачі вищої освіти, які проходили дослідження загалом характеризується трьома факторами: міцною впевненістю в імпонуванні іншим людям, упевненістю в наявності здібності до певного виду діяльності та почуттям власної значущості та гідності.

Діагностика копінг-стратегій здійснювалась за допомогою методики копінг-механізмів Е. Хейма а також копінг-тесту Р. Лазаруса. У процесі дослідження встановлено, що досліджуванні найчастіше користуються наступними копінг-стратегіями: адаптивні - проблемний аналіз, оптимізм а також співпраця; відносно адаптивні – емоційна розрядка та компенсація; неадаптивні – ігнорування, розгубленість, придушення емоцій та уникнення.

За результатами зазначених методик варто зробити висновок, що існує прямий зв'язок між ясністю Я-концепції та вибором когнітивних копінг

стратегій. Вплив ясності Я-концепції на поведінковий компонент копінг стратегій не встановлено.

Отже, резюмуючи результати емпіричного дослідження, підкреслимо підтверджено гіпотезу емпіричного дослідження. За результатами співвідношення зазначених методик варто зробити висновок, що існує прямий зв'язок між середнім ближче до високого рівнем ясності Я-концепції та вибором адаптивних емоційних, когнітивних та поведінкових копінг стратегій. Досліджувані із середнім ближче до високого рівня ясності я-концепції адаптивні емоційні копінг стратегії обирали у 80 %, адаптивні поведінкові копінг стратегії у 87%, а адаптивні когнітивні копінг стратегії у 91 %.

Студенти у яких середній ближче до високого рівня ясності Я-концепції, що становить 51% вибірки емпіричного дослідження обирають наступні різновиди адаптивних копінг-стратегій: прийняття відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем.

Також на основі теоретичного та емпіричного дослідження запропоновано тренінгову програму щодо формування позитивної Я-концепції у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

Позитивна Я-концепція організовує та інтерпретує досвід особистості, виконуючи адаптивну роль, оскільки є своєрідним механізмом пристосування до змін, що виникають у соціальному середовищі. Загальновідомо, що Я-концепція впливає на усі сфери життя людини, оскільки відіграє незалежну роль у її житті, а саме із дитинства і до похилого віку. Особистість сприймає навколишній світ, будує свої взаємини через призму власної Я-концепції, яка сприяє формуванню відчуття стійкості та узгодженості особистості а також встановлює узагальнення досвіду і є джерелом формування майбутніх пріоритетів.

У першому розділі магістерської роботи було здійснено аналіз літератури щодо позитивної я концепції як ресурсу вибору ефективних копінг стратегій у юнацькому віці. Під час теоретичного вивчення здійснено аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з таких питань як: вітчизняний та зарубіжний досвід Я-концепції особистості як психологічного феномену; теоретичний аналіз поняття Я-концепції та її структури; Я-концепція та копінг стратегії у юнацькому віці.

Також було проаналізовано різні підходи щодо поняття Я-концепції. Я-концепція представляє собою динамічну систему уявлень людини про саму себе. Це складне, структуроване утворення, складові якого різною мірою виконують функцію адаптації, контролю, стабілізації та внутрішньої узгодженості особистості.

У розділі 2 кваліфікаційної роботи було здійснено аналіз вибірки дослідження а також проаналізовано психодіагностичний інструментарій. У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса, освітньої програми Психологія. У дослідженні прийняло участь 65 осіб – здобувачі 1 та 2 курсів. Вік студентів, що брали участь у емпіричному дослідженні становив від 18 років до 20 років.

Для обраного емпіричного дослідження позитивної Я-концепції у юнацькому віці було обрано ряд методик.

- Методика визначення ясності Я-концепції Кемпбела,
- методика "Двадцять тверджень", або "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда,
- копінг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман,
- методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. Хейма Е. (E. Heim)

В Розділі 3 кваліфікаційної магістерської роботи було здійснено підсумок та проведено результати емпіричного дослідження щодо позитивної Я-концепції та копінг стратегій а також підтверджено гіпотезу дослідження. Підтверджено гіпотезу емпіричного дослідження. Отже, за результатами співвідношення зазначених методик варто зробити висновок, що існує прямий зв'язок між середнім ближче до високого рівнем ясності Я-концепції та вибором адаптивних емоційних, когнітивних та поведінкових копінг стратегій. Студенти у яких середній ближче до високого рівня ясності Я-концепції, що становить 51% вибірки емпіричного дослідження обирають наступні різновиди адаптивних копінг-стратегій: прийняття відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем. Також на основі теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено та запропоновано тренінгову програму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии: Киев–Донецк : Ровесник, 1993. 32 с.
2. Александров Ю. В. Особливості я-концепцій осіб юнацького віку. Всеукр. наук.-практ. конф., Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2018. – С. 269-271. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4229>
3. Рось Л. М. Особливості становлення я-концепції в період ранньої юності. 2015. С. 231-233. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/627/1/Особливості%20Остановлення%20Я-концепції%20в%20період%20ранньої%20юності.pdf>
4. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. К.-Ніжин, 2015. С. 131-135.
5. Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*. 2016. №12. С. 240-243. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/12/57.pdf>
6. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих: освіта дорослих. *Збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. К.-Ніжин, 2015. С. 131-135. URL: https://lib.iitta.gov.ua/10988/1/Роль_Я-концепцій.pdf
7. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні детермінанти адаптивної копінг-поведінки студентської молоді: дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017, Сєверодонецьк, 265 с.
8. Тимофієва М. П. Я-концепція як фактор особистісного самовизначення студента-медика. 2006. С. 1-2. URL: http://www.rusnauka.com/PNR_2006/Psihologia/5_timofijeva%20m.p..doc.html

9. Ушакова К. Ю. Психологічні чинники становлення Я-концепції студентів медичних коледжів: дис. канд.
10. Кирган. С.О. Особливості формування позитивної Я-концепції в юнацькому віці. URL: https://studentlib.com/chitat/diplom-151076-osoblivosti_formuvannya_pozitivnoi_ya_koncepcii_v_yunackomu_vici.html
11. Гуманістична психологія особистості. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/r214.html
12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Москва: Прогресс, 1994. С. 77.
13. Я-концепція особистості як соціально-психологічний феномен. URL: https://stud.com.ua/106962/psihologiya/kontseptsiya_osobistosti_sotsialno_psihologichniy_fenomen
14. «Я-концепция» как социально-психологический феномен. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. Белгород. 2009 URL: <https://works.doklad.ru/view/nF0ivI3v9zc.html>
15. Бернштейн Н. А. Современные искания в физиологии нервного процесса. Монография. Москва: Смысл, 2003. 330 с.
16. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку: дис. ... д-ра філософії: 19.00.07. Київ, 2021. 269 с.
17. Иващенко А.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии. *Мир психологии*. 2002. №2. С. 17-29.
18. Захарук Т. В. Формування позитивної Я-концепції у девіантних підлітків. *Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* м. Київ URL: http://www.rusnauka.com/13.DNI_2007/Psihologia/21181.doc.htm
19. Жигайло Н. І., О. В. Шибрук. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. С. 70-74. URL: https://eprints.oa.edu.ua/3079/1/Zhygailo_NZ_Vyp_26.pdf

20. Волянчук Н. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів. Соціальна психологія. 2005. №4. С.101-112.
21. Зінченко С.О. Особливості Я-концепції в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2015. С. 112-114.
22. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной. Москва: Изд-во МГУ, 1982. 128 с.
23. Штакина О.В. Развитие творческих способностей учащихся в процессе создания учебных проектов средствами информационных технологий. *Вестник Воронежского института МВД России*. 2013. № 3. С. 226-230.
24. Я-концепція: поняття та її психологічна структура URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29271/>
25. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва: Изд-во ЭКСМОЮ Пресс, 2001. 416 с.
26. Структура самосвідомості та "Я-концепції" особистості. URL: https://pidru4niki.com/12180421/pedagogika/struktura_samosvidomosti_ya-kontseptsiiyi_osobistosti
27. Особливості формування позитивної Я-концепції в юнацькому віці. URL: https://studentlib.com/chitat/diplom-151076-osoblivosti_formuvannya_pozitivnoi_ya_koncepcii_v_yunackomu_vici.html
28. "Я-концепція" як система психологічних особливостей відносин людини до себе. URL: https://uareferat.com/Я_концепція_як_система_психологічних_особливостей_ставлення_людини_до_себе
29. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. Москва: Прогресс, 1986. 420с.
30. Лабезна Л. П. Соціально психологічні детермінанти копінг-поведінки студентської молоді: дис. канд. псих. наук: 19.00.05. / Східноукраїнський Національний університет імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк, 2017, 265 с.

31. Структура самосвідомості та "Я-концепції" особистості. URL: https://pidru4niki.com/12180421/pedagogika/struktura_samosvidomosti_ya-kontseptsii_osobistosti
32. Варій М. Й. Підструктура особистості «свідомість-самосвідомість». URL: <https://subject.com.ua/psychology/variivariy/54.html>
33. Структура самосвідомості та "Я-концепції" особистості. URL: https://pidru4niki.com/12180421/pedagogika/struktura_samosvidomosti_ya-kontseptsii_osobistosti
34. Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. Article (PDF Available) in Mediterranean Journal of Social Sciences 6. March 2015
35. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. ... канд. психологічних наук: 19.00.06. Київ, 2018. 227 с.
36. Аршава І.Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. Донецьк: Вид-во ДНУ, 2008. 468с. URL: http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/49324/2/2019_Makarenko_S_S_Suchasnyi_pidkhd_vyvchennia_106-108.pdf
37. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*, м. Тернопіль, 28-29 лист. 2018 р. Тернопіль, 2018. С. 1-2.
38. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності. *Психол. перспективи*. Вип. 2. Луцьк: РВВ. Вежа ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. С. 26.
39. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. URL: http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/49324/2/2019_Makarenko_S_S_Suchasnyi_pidkhd_vyvchennia_106-108.pdf
40. Lazarus R. Stress, Appraisal and Coping / R. Lasarus, S. Folkman. – N.-Y. : Springer Publishing House, 1984. – 456 p

41. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності: матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 28-29 лист. 2018 р. Тернопіль, 2018. С. 1-2.
42. Lazarus R. S. The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 1991. P. 189 – 206
43. Сирота Н. Я., Ялтонский В. М. Копингповедение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. *Обозреватель психиатрии и медицинской психологии*, 1994. №1. С. 63-74.
44. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 101-106.
45. Mavroveli S. Trait emotional intelligence influences on academic achievement and school behaviour: British Journal of Educational Psychology S. Mavroveli M. J. Sánchez-Ruiz. 2011. Vol. 81. P. 112–134.
46. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник*. Серія: Психологічні науки. 2016. №1. С. 198-201.
47. Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой) URL – <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/01/12/test-kuna-makpartlenda-kto-ya-modifikatsiya-t-v-rumyantsevov>
48. Хейма Э. методика диагностики копинг-механизмов URL – http://medpsy.ru/dictionary/metod_21_001.php
49. Копинг-тест оценки поведения в трудной жизненной ситуации Лазаруса <https://hr-portal.ru/tool/koping-test-lazarusa-ocenka-povedeniya-v-trudnoy-zhiznennoy-situacii>
50. Lazarus R. Stress, Appraisal and Coping / R. Lasarus, S. Folkman. – N.-Y. : Springer Publishing House, 1984. – 456 p

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МЕТОДИКА КЕМПБЕЛЛА SCC

ИЛИ МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ЯСНОСТИ Я КОНЦЕПЦИИ

(надавався мовою оригіналу)

ОПИСАНИЕ

Кэмпбелл и его коллеги изучили связь между такой характеристикой самосознания, как «ясность представления о себе» (Self-Concept-Clarity — SCC). «Ясность представления о себе» отражает то, насколько четки и определенны представления человека о себе, насколько они внутренне согласованны и стабильны. Данная черта считается устойчивой характеристикой личности, имеющей определенное значение для уровня самоуважения. Авторы сообщают о том, что выявили значимые связи между исследуемой чертой и экстраверсией, дружелюбием и добросовестностью; корреляция с открытостью отсутствовала.

Я-концепция – относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая, как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий образ собственного «Я», выступающий как установка по отношению к самому себе.

Этот опросник позволяет определить ясность Я-концепции.

Опросник используется для исследование степени осознанности представления о сомом себе.

ОБРАБОТКА

При обработке методики подсчитывается количество набранных баллов в зависимости от ответа испытуемого:

1 – абсолютно не согласен;

2 – не согласен;

3 – частично согласен, частично не согласен;

4 – согласен;

5 – абсолютно согласен.

Полученные баллы суммируются

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

20 баллов – крайне высокая ясность Я-концепции.

21-32 балла – средняя ясность Я-концепции, ближе к высокой.

33-39 баллов – средняя ясность Я-концепции.

40-51 баллов – средняя ясность Я-концепции, ближе к низкой.

52 балла – крайне низкая ясность Я-концепции.

ИНСТРУКЦИЯ: «Перед Вами 12 утверждений. Оцените их, используя 5 - бальную шкалу: 1 – абсолютно не согласен; 2 – не согласен; 3 – частично согласен, частично не согласен; 4 – согласен; 5 – абсолютно согласен».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Мои мысли часто противоречат одна другой.
2. Сегодня у меня может быть одно мнение о себе, завтра - другое.
3. Я трачу много времени рассуждая о том, каким человеком я по-настоящему являюсь.
4. Иногда, я ощущаю, что не являюсь действительно тем человеком, каким предназначен быть.
5. Когда я пытаюсь вспомнить, каким человеком я был в прошлом, мне трудно это сделать.
6. Я редко переживаю конфликт между разными сторонами моей личности.
7. Иногда, я думаю, что знаю других людей лучше, чем самого себя.
8. Мои представления о себе, кажется, изменяются достаточно часто.
9. Если бы меня попросили описать мою личность, мое сочинение каждый раз бы заканчивалось по-разному.
10. Даже если бы я хотел, не думаю, что смог бы кому-нибудь, рассказать, каким на самом деле я являюсь.

11. Вообще, у меня есть четкое представление, кто я и какой я.

12. Мне часто бывает трудно составить собственное мнение про разные вещи, потому что я не знаю чего я хочу на самом деле.



ДОДАТОК Б

Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой)

Методика «Кто Я?» представляет собой нестандартизированное самописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов. Методика была предложена в 1954 году М. Куном и Т. Мак-Партландом, и имеет несколько модификаций на русском языке.

Тест создан на основе Я-концепции Манфреда Куна. Теоретической основой методики служат концепции социальных ролей и ролевого поведения, в рамках которых задается и способ самовосприятия человека как носителя этих ролей. Этот факт находит свое отражение в самоописаниях испытуемых. В то же время личности свойственно рефлексировать и свои психологические характеристики, свое место не только в социальном мире, но и в мире в целом. Поэтому методика охватывает не только ролевые аспекты, но все сферы представлений человека о своей личности и ее ядре – «Я». Наиболее часто для анализа ответов испытуемых применяются следующие категории группировок: группы принадлежности, тип родства, основные занятия, черты характера, интерперсональный стиль, устремления и др.

Внутренняя структура

В общих представлениях методика не предполагает формализованного стимульного материала в виде вопросов, утверждений, списка качеств или картинок. Вместо этого испытуемый на чистом листе должен составить список характеристик самого себя и выразить своё отношение к данным характеристикам.

Процедура проведения

Оригинальный вариант

Испытуемый должен в течение 12 минут дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем он

должен оценить каждое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное (\pm), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

Модификация Т.В. Румянцевой

Главное отличие методики в модификации Румянцевой - отсутствие жёсткой регламентации количества ответов (испытуемый может дать их больше 20, или меньше). Принципы интерпретации те же.

Инструкция

В течение 12 минут дайте 20 ответов на вопрос: «Кто я такой?». Ответы стоит давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают.

Затем оцените каждое своё качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное (\pm), или поставьте знак того, что вы затрудняетесь в оценке (?).

Интерпретация

Интерпретация количества ответов

По количеству ответов, данных за отведённый промежуток времени, можно косвенно судить о уровне рефлексии личности. Чем больше ответов дано за отведённое время, тем уровень рефлексии выше.

Диагностика идентичностей

В рамках интерпретации теста Куна-Макпартленда можно определить множество идентичностей человеческой личности, такие как: половую, социальную, духовную, семейную, профессиональную, индивидуальную, физическую и т.д..

При этом каждая идентичность может быть выражена:

- **Прямо** - ответ содержит прямое определение какой-либо идентичности. Например, **мужчина** - вариант прямого выражения гендерной идентичности. Прямые выражения характеризуют явную, принимаемую и выражаемую часть личности.
- **Косвенно** - ответ содержит признаки той или иной идентичности. Например, **жена, студентка, работница** - варианты косвенного выражения гендерной идентичности (и прямого выражения семейной и социальной

идентичности). Косвенные выражения (особенно при отсутствии прямых) свидетельствуют о менее осознаваемой, вытесненной части личности.

- **Не выражена совсем** - среди характеристик нет ни прямых ни косвенных упоминаний той или иной идентичности. При этом соответствующая идентичность либо не развита, либо очень глубоко вытеснена.

По контексту можно судить о субъективной оценке каждой идентичности. Возможны следующие основные варианты:

- **Эмоционально-положительное** отношение выражается в положительных характеристиках: **хороший парень, внимательный работник.**
- **Эмоционально-отрицательное** отношение выражается в отрицательных характеристиках: **неуверенный сотрудник, некрасивый мужчина.**
- **Нейтральное** отношение выражается в безоценочных характеристиках: **мужчина, муж.**
- **Отчужденное** отношение выражается в абстрактно-отвлечённых характеристиках: **житель планеты, биологическое существо.**

Кроме того, в диагностике идентичности важно **количество** характеристик, соответствующих каждой идентичности, и **порядок** их написание (чем больше характеристик идентичности и чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая идентичность).

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

1. **«Социальное Я» включает 7 показателей:**
 1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
 2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);

3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);

4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);

5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);

6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);

7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

2. **«Коммуникативное Я» включает 2 показателя:**

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);

2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

3. **«Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:**

1. описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);

2. оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);

3. отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

4. **«Физическое Я» включает в себя такие аспекты:**

1. субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
2. фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
3. пристрастия в еде, вредные привычки.
5. **«Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:**
 1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
 2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).
6. **«Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:**
 1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
 2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
 3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
 4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
 5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
 6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

7. деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

7. **«Рефлексивное Я» включает 2 показателя:**

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);

2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

8. **Два самостоятельных показателя:**

1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);

2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

ДОДАТОК В

Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма

Інструкція: «Вам буде запропонований ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Постарайтеся згадати, яким чином Ви частіше за все розв'язуєте важкі і стресові ситуації і ситуації високої емоційної напруги. Обведіть кружком, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно обрати тільки один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої труднощі. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляється з важкими ситуаціями впродовж останнього часу. Не роздумуйте довго – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!»

А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе все»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. «Я подавляю эмоции в себе»
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

ДОДАТОК Г

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації
Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої)

Бланк для відповідей

N	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	Редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3

14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3

32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3

47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Ключ к тесту

- Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Обработка результатов

1. Подсчитайте баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла.

2. Вычислите по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} \times 100$.

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы – 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т. д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый, – 3, а по всем вопросам субшкалы – максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

– это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

- 0–6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7–12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13–18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Интерпретация результата

Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации.

Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

ДОДАТОК Д

Таблиця Аналіз вибору копінг-стратегій

№	когнітивні	емоційні	поведінкові
1	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - протест	Неадаптивні -уникнення
2	Неадаптивні - ігнорування	Неадаптивні -придушення емоцій	Відносно адаптивні - компенсація
3	Неадаптивні - розгубленість	Неадаптивні - покірність	Неадаптивні - відступ
4	Відносно адаптивні - додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні- компенсація
5	Неадаптивні - ігнорування	Адаптивні -оптимізм	Адаптивні - співпраця
6	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
7	Відносно адаптивні - відносність	Неадаптивні – придушення емоцій	Неадаптивні – активне уникнення
8	Відносно адаптивні – релігійність	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
9	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – компенсація
10	Неадаптивні - дисимуляція	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні - відволікання
11	Неадаптивні - розгубленість	Відносно адаптивні – емоційна розрядка	Відносно адаптивні – компенсація
12	Адаптивні – додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Адаптивні - альтруїзм
13	Адаптивні -аналіз ситуації	Адаптивні - обурення	Адаптивні - співпраця
14	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - протест	Неадаптивні -уникнення
15	Неадаптивні - ігнорування	Неадаптивні -придушення емоцій	Відносно адаптивні - компенсація
16	Неадаптивні - розгубленість	Неадаптивні - покірність	Неадаптивні - відступ
17	Відносно адаптивні -	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні-

	додача сенсу		компенсація
18	Неадаптивні - ігнорування	Адаптивні - оптимізм	Адаптивні - співпраця
19	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
20	Відносно адаптивні - відносність	Неадаптивні – придушення емоцій	Неадаптивні – активне уникнення
21	Відносно адаптивні - релігійність	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
22	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – компенсація
23	Неадаптивні - диссимуляція	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні - відволікання
24	Неадаптивні - розгубленість	Відносно адаптивні – емоційна розрядка	Відносно адаптивні – компенсація
25	Адаптивні – додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Адаптивні - альтруїзм
26	Адаптивні -аналіз ситуації	Адаптивні - обурення	Адаптивні - співпраця
27	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - протест	Неадаптивні -уникнення
28	Неадаптивні - ігнорування	Неадаптивні -придушення емоцій	Відносно адаптивні - компенсація
29	Неадаптивні - розгубленість	Неадаптивні - покірність	Неадаптивні - відступ
30	Відносно адаптивні - додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні- компенсація
31	Неадаптивні - ігнорування	Адаптивні -оптимізм	Адаптивні - співпраця
32	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
33	Відносно адаптивні - відносність	Неадаптивні – придушення емоцій	Неадаптивні – активне уникнення
34	Відносно адаптивні - релігійність	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
35	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – компенсація
36	Неадаптивні -	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні -

	диссимуляція		відволікання
37	Неадаптивні - розгубленість	Відносно адаптивні – емоційна розрядка	Відносно адаптивні – компенсація
38	Адаптивні – додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Адаптивні - альтруїзм
39	Адаптивні -аналіз ситуації	Адаптивні - обурення	Адаптивні - співпраця
40	Неадаптивні - ігнорування	Неадаптивні -придушення емоцій	Відносно адаптивні - компенсація
41	Неадаптивні - розгубленість	Неадаптивні - покірність	Неадаптивні - відступ
42	Відносно адаптивні - додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні- компенсація
43	Неадаптивні - ігнорування	Адаптивні -оптимізм	Адаптивні - співпраця
44	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
45	Відносно адаптивні - відносність	Неадаптивні – придушення емоцій	Неадаптивні – активне уникнення
46	Відносно адаптивні - релігійність	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – відволікання
47	Адаптивні – проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні – компенсація
48	Неадаптивні - диссимуляція	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні - відволікання
49	Неадаптивні - розгубленість	Відносно адаптивні – емоційна розрядка	Відносно адаптивні – компенсація
50	Адаптивні – додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Адаптивні - альтруїзм
51	Адаптивні -аналіз ситуації	Адаптивні - обурення	Адаптивні - співпраця
52	Неадаптивні - ігнорування	Неадаптивні -придушення емоцій	Відносно адаптивні - компенсація
53	Неадаптивні - розгубленість	Неадаптивні - покірність	Неадаптивні - відступ
54	Відносно адаптивні - додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні- компенсація
55	Неадаптивні - ігнорування	Адаптивні -оптимізм	Адаптивні - співпраця
56	Адаптивні – проблемний	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні –

	аналіз		відволікання
57	Відносно адаптивні - відносність	Неадаптивні - придушення емоцій	Неадаптивні - активне уникнення
58	Відносно адаптивні - релігійність	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні - відволікання
59	Адаптивні - проблемний аналіз	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні - компенсація
60	Неадаптивні - диссимуляція	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні - відволікання
61	Неадаптивні - розгубленість	Відносно адаптивні - емоційна розрядка	Відносно адаптивні - компенсація
62	Адаптивні - додача сенсу	Адаптивні - оптимізм	Адаптивні - альтруїзм
63	Адаптивні - аналіз ситуації	Адаптивні - обурення	Адаптивні - співпраця
64	Відносно адаптивні - відносність	Неадаптивні - придушення емоцій	Неадаптивні - активне уникнення
65	Відносно адаптивні - релігійність	Адаптивні - оптимізм	Відносно адаптивні - відволікання