

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**ТАРАСОВА ВАЛЕРІЯ ВАЛЕРІЇВНА**

УДК 159.922.73-053.6

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
У ПІДЛІТКІВ**

**053 Психологія**

**05 Соціальні та поведінкові науки**

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Тарасова В. В.

Науковий керівник –  
кандидат психологічних наук,  
Інституту психології імені Г.С. Костюка  
Омельченко Я. М.

Київ – 2023

## АНОТАЦІЯ

*Тарасова В. В.* **Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості підлітків** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» (05 – Соціальні та поведінкові науки). – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2023.

Дисертаційне дослідження виконане у межах комплексних науково-дослідних тем «Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів постравматичного стресового розладу» (номер держреєстрації 0118U003096) та «Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами постравматичного стресового розладу» (номер держреєстрації 0121U107535) лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Дисертаційна робота є самостійним, цілісним і завершеним дослідженням, в якому представлено теоретичні та практичні аспекти впливу типів прив'язаності на розвиток стресостійкості у підлітків.

Робота містить нові науково обґрунтовані теоретичні та практичні результати, що є суттєвим внеском у розвиток вітчизняної психології.

Узагальнення результатів дослідження дали можливість зробити такі висновки.

Дисертаційну роботу присвячено теоретичному обґрунтуванню та експериментальному вивченню проблем окреслення основних напрямів психокорекційної роботи з підлітками з метою підвищення рівня їхньої стресостійкості.

У першому розділі на основі теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми встановлено, що стресостійкість розглянуто як комплексне індивідуальне психологічне утворення, зміст якого полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності у підлітковому віці, що виникають внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та

однолітками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та навчальної діяльності.

На підставі узагальнення поняття «стресостійкості» доведено, що саме вплив типу прив'язаності на стресостійкість підлітків, їх автономність і впевненість у собі, забезпечує успішність їх соціалізації, і збереження психічного здоров'я, результатом чого стає оптимальна взаємодія підлітків з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності.

Наголошено, що у підлітковому віці відбувається активна перебудова взаємин підлітків з дорослими та батьками, яка пов'язана з прагненням їх до самостійності й самоствердження.

Розширено уявлення про характерні риси стресостійких підлітків: стійке сприйняття власного «Я», усвідомлення особистісної індивідуальності та її властивостей, схильність до самопостереження, зіставлення особистісних особливостей і форми поведінки з певними нормами в позитивному ключі, зменшуючи при цьому знецінення себе та своїх станів.

Уточнено, що зміни, які викликані фізичним та функціональним станом підлітка, призводять до підвищеної емоційності та чутливості, які погано контролюються.

З'ясовано, що підлітковий вік є найбільш сенситивним для розвитку стресостійкості, але в водночас, цей процес потребує вироблення цілісної системи дослідження, які б демонстрували перевагу процесів збудження над гальмуванням, що вимагають включення та передбачають активні форми подолання стресу та формують механізми стресостійкості у дітей підліткового віку.

У *другому розділі* вперше розглянуто взаємозв'язок між типом ранньої дитячої прив'язаності та рівнем стресостійкості у підлітків. Зазначимо, що потреба в прив'язаності існує разом з розвитком автономії; потреба в автономії доповнює її. Більше того, надійна прив'язаність є основою розвитку автономії, самостійності, здатності покладатися на себе. Впевненість у прив'язаності виникає, коли люди можуть довіряти один одному.

Враховуючи, що типи прив'язаності впливають на розвиток особистості дітей, тож діти з надійним типом прив'язаності є більш самостійними, контактними, активними у дослідженні світу, мають високу самооцінку, впевнені у надійності своїх батьків, охоче надають допомогу іншим. Діти з ненадійним типом прив'язаності часто є залежні від батьків, їм складно встановлювати контакти, вони тривожні, мають тенденцію до зниження самооцінки. Звичайно, що все це впливає на ефективність процесу ранньої соціалізації дитини за критерієм адаптації у нових умовах.

Діти, з надійним типом прив'язаності легше адаптуються до нових соціальних умов, зокрема, у період 2-3 років значно рідше хворіють, а також вирізняються легкістю контактування з іншими дітьми і дорослими, ініціативністю, активністю, сприятливим емоційним фоном. Щодо підліткового віку, то можемо спостерігати, що надійний тип прив'язаності має вплив на розвиток адаптації до стресових ситуацій і конструктивним реагуванням на стресогенні фактори.

Уточнено, що надійний тип прив'язаності сприяє розумінню, послабленню стресу, впливає на самооцінку та свободу дії, формуючи основу для довготривалих і більш гнучких стратегій стійкості у підлітковому віці.

*У третьому розділі* розроблено систему психологічних технологій формування стресостійкості у підлітків, а також соціально-психологічної допомоги підлітку у важких життєвих ситуаціях, стресогенних за своєю природою.

Розроблено психопрофілактичні заходи, засновані на сучасних методах психологічної корекції стресу підлітків. Вперше застосовано психодинамічні техніки у роботі з підвищенням стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього травматичного досвіду дитинства.

Подальшого наукового вивчення потребують питання розробки нового концептуального бачення роботи з підлітками, які потрапили у кризові обставини через війну.

Отримані дані зможуть допомогти психологам розробити корекційну програму, в якій, визначивши тип прив'язаності дитини, можна підвищити рівень

стресостійкості підлітків в складних життєвих обставинах за достатньо короткий проміжок часу.

**Ключові слова:** стресостійкість, тип прив'язаності, підлітки, стійкість, стрес, психологічне здоров'я, ранній травматичний досвід, психологічна корекція.

## ABSTRACT

*Tarasova V. V.* **The influence of the type of attachment on the formation of stress resistance of adolescents.** Manuscript. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for PhD degree specialty 053 – Psychology (pedagogical and age psychology). – H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, 2023.

The dissertation research was carried out within the framework of complex research topics "Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder" (state registration number 0118U003096) and "Application of psychotherapeutic technologies in providing assistance to victims with manifestations of post-traumatic stress disorder" (state registration number 0121U107535) of the laboratory of counseling psychology and psychotherapy of the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine.

The dissertation is an independent, integral and complete study, which presents the theoretical and practical aspects of attachment type influence on stress resistance development in adolescents.

The work presents significant contributions to the development of domestic psychology through new, scientifically-based theoretical and practical findings.

The research results allow for the following conclusions to be drawn.

The dissertation examines the theoretical basis and experimental research on outlining the key approaches to psychocorrective therapy for teenagers aimed at enhancing their stress management abilities.

Based on theoretical analysis, stress resistance is determined to be a multifaceted and individualistic psychological phenomenon. Its content involves the specific interrelationship between different-level properties of individuality during adolescence, resulting from the organism's reorganization, transformation of relationships with adults and peers, mastering new ways social interaction, comprehending ethical and moral norms, and the development of self-awareness, interests, cognitive, and educational activities.

Based on the general concept of "stress resistance," research has shown that examining the impact of attachment styles on the stress resistance, autonomy, and self-confidence of adolescents can contribute to their successful socialization and preservation of mental health. Such findings lead to optimal interaction between adolescents and their environment, regardless of the various living conditions experienced.

It has been proven that during adolescence there is an active restructuring of adolescents' relationships with adults and parents, which is related to their desire for independence and self-affirmation.

The concept of the characteristic features of stress-resistant teenagers has been expanded: stable perception of one's own «I», awareness of personal individuality and its properties, tendency to self-observation, comparison of personal characteristics and forms of behavior with certain norms in a positive way, while reducing the devaluation of oneself and one's conditions.

It is specified that the changes caused by the physical and functional state of the adolescent lead to increased emotionality and sensitivity, which are poorly controlled.

It was discovered that adolescence is the most sensitive for the development of stress resistance, but at the same time this process requires the development of a comprehensive system of research that would demonstrate the superiority of excitation processes over inhibition, which require involvement and provide for active forms of coping with stress and form mechanisms of stress resistance in children adolescence.

For the first time, the relationship between the type of early childhood attachment and the level of stress resistance in adolescents was considered. Note that the need for attachment exists together with the development of autonomy; the need for autonomy

complements it. Moreover, reliable attachment is the basis for the development of autonomy, independence, and the ability to rely on oneself. The basis of attachment security lies in the ability of individuals to trust others.

Given that attachment types affect children's personality development, children with a reliable attachment type are more independent, communicative, active in exploring the world, have high self-esteem, are confident in the reliability of their parents, and are willing to help others. Children with an insecure type of attachment are often dependent on their parents, it is difficult for them to establish contacts, they are anxious, and have a tendency to lower self-esteem. Of course, all of these factors impact the efficacy of early childhood socialization in terms of adapting to new environments.

Children with a reliable type of attachment adapt more easily to new social conditions, in particular, in the period of 2-3 years they get sick much less often, and they are distinguished by ease of contact with other children and adults, initiative, activity, and a favorable emotional background. During adolescence, it is evident that a dependable form of attachment affects the ability to adapt to stressful circumstances and respond positively to stressors.

A secure type of attachment has been shown to facilitate understanding, reduce stress, influence joint regulation, self-esteem, and agency, forming the basis for long-term and more flexible resilience strategies in adolescence.

A system of psychological technologies for the formation of stress resistance in adolescents has been developed, as well as social and psychological assistance to adolescents in difficult life situations that are stressful in nature.

Psycho-prophylactic measures based on modern methods of psychological correction of stress in teenagers have been developed. Psychodynamic techniques were first used and worked on to increase stress resistance in teenagers by correcting the type of attachment and processing early childhood traumatic experiences.

Further scientific study is required to develop a new conceptual approach in working with teenagers facing challenging life circumstances such as forced emigration and loss of parents.

The collected data can assist psychologists in pinpointing necessary adjustments to personal traits, facilitating the systematization of selecting effective coping mechanisms to enhance teenagers' resilience in diverse crisis scenarios.

**Key words:** stress resistance, type of attachment, teenagers, resilience, stress, psychological heal, early traumatic experience, psychological correction.



## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### 1. Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затверженого МОН України, категорії Б:

1.1 Lazos, G., & Malushka, V. (2022). Type of attachments as an important factor in adolescent stress resistance: theoretical aspects of the study. *psychological journal*, 8(1), 120-130. [in Ukrainian].

DOI <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.9>.

URL <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1417>

1.2. Тарасова, В. В., (2023). Зміст моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків. *Наукові перспективи* (8)(38).

DOI [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8\(38\)-742-754](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8(38)-742-754)

URL <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/6090>

1.3. Тарасова, В. В., (2023). Програма психологічної корекції стресостійкості підлітків. *Перспективи та інновації науки* 13(31), 571-586.

DOI [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-571-585](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-571-585)

URL <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/6440>

### 2. Опубліковані праці апробаційного характеру:

2.1 Тарасова, В. В., (2023). Методика дослідження особливостей поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності / В. В. Тарасова // *Молодий вчений*. 5(117), 73-78.

DOI <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-14>

URL <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5849>

2.2 Тарасова, В. В., (2023). Теоретичний аналіз дослідження стресостійкості у підлітковому віці. / В. В. Тарасова // *Мат. конф. The 7th International scientific and practical conference "Global problems of improving scientific inventions" (October 31 – November 03, 2023) Copenhagen, Denmark. International Science Group*. 260-264.

2.3. Тарасова, В. В., (2023). Дослідження проблеми психокорекційної допомоги підліткам на вплив їхньої стресостійкості / В. В. Тарасова // *Міжнародна*

*наукова інтернет-конференція «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» вип. 98 (31 жовтня, 2023 р., м. Переяслав- Хмельницький), 138-140.*

## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	5
<b>ВСТУП</b> .....	13
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ</b>	
1.1. Стресостійкість у підлітковому віці.....	20
1.2. Тип прив'язаності як фактор формування стресостійкості у підлітків.....	36
1.3. Проблема психокорекційної допомоги підліткам на вплив їх стресостійкості.....	57
1.4. Вихідні позиції дослідження.....	72
Висновки до першого розділу.....	78
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЯКОСТІ ЇХНЬОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ</b>	
2.1. Загальна процедура і методи дослідження.....	80
2.2. Характерні особливості поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності та їх копінг-поведінки.....	96
2.3. Взаємозв'язок між типом прив'язаності підлітка та рівнем стресостійкості.....	127
Висновки до другого розділу.....	138
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ</b>	
3.1. Загальна процедура та методи психокорекції.....	141
3.2. Модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу.....	155

3.3. Аналіз результатів апробації психотехнології психорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності.....	188
Висновки до третього розділу.....	202
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>203</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>206</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>222</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Складні кризові умови, які склалися в Україні за останні 10 років внаслідок російської війни, ще більше актуалізують необхідність цілеспрямованого вивчення умов і шляхів збереження психічної стабільності особистості. У такий стресовий момент цього потребує кожна людина, щоб зберегти психічне здоров'я і сили заради спільної перемоги. Серед багатьох чинників, які визначають здоров'я, велике значення має стійкість до стресових ситуацій та спроможність до відновлення. Високий рівень стресостійкості є певним чином каталізатором для збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості. Не менш важливим є усвідомлення здатності до стресостійкості, тобто наявності притаманних для цього рис та визначення тих якостей, що необхідно набути кожному українцю.

Аналіз спеціалізованої літератури дозволяє констатувати наступне: стресостійкість визначається науковцями, як визначена сукупність особистих якостей та здатностей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і його оточення (О. Блінов, Т. Кирпенко, М. Шпак, О. Шпортун, О. Кокун, А. Грись, О. Чиханцова). Важливими чинниками формування стресостійкості людини є: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності, вік, характер ранніх дитячо-батьківських стосунків, тощо.

Стресостійкість важливо розглядати, як у контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життя людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих ситуацій (О. Шпортун), яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід (М. Шпак) та інші.

Зазначимо, що фактори, які безпосередньо впливають на формування стійкості до стресу, в проаналізованих дослідженнях майже не розглядались.

Отже, дослідження природи стресостійкості, детермінант її розвитку і впливу на особистість дає змогу не тільки зрозуміти сутність цього феномену, а й обґрунтувати шляхи та методи його оцінки та формування.

На нашу думку, саме підлітковий вік, з огляду на його загальну критичність та важливість щодо подальшого розвитку, є важливим з точки зору дослідження стресостійкості. Адже під час підліткової кризи основний зміст та специфіка всіх сфер розвитку (психічної, фізичної, розумової, моральної, соціальної та ін.) визначається переходом від дитинства до дорослості. У всіх напрямках відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин із дорослими та однолітками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та навчальної діяльностей.

Важливий внесок у розуміння психологічних детермінант підліткової кризи здійснили дослідники психодинамічної парадигми, яка базується на концепції, що почуття та поведінка людини значною мірою зумовлена її минулим, а саме: досвідом, страхом, бажанням та конфліктами, що не завжди є усвідомленими. Низка дрібних та серйозних потрясінь у житті дитини, що пов'язані із невирішеними конфліктами на попередніх стадіях її психосексуального розвитку (З. Фройд), негативним раннім досвідом об'єктних стосунків (М. Кляйн, А. Фройд, М. Малер, О. Кернберг), недостатньо хорошим холдингом (Д. Віннікот) та видами небезпечної (ненадійної) прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), можуть закарбуватися в пам'яті як окремі травматичні переживання. Реактивація цих переживань у підлітковому віці відбувається, на думку А. Фройда, у зв'язку з певними факторами та чинниками психічного життя підлітка, які зазнають змін, наприклад: у структурі «Его», у ставленні до об'єктів, в ідеалах, в соціальних стосунках. У свою чергу П. Блос виокремлює завдання розвитку підлітка, які пояснюють його підвищену емоційність та «підіймають» глибинні пласти раннього досвіду: перенаправлення лібідо з батьків назовні (соціальне оточення) та створення нових емоційних зв'язків; розвиток інтегрованої ідентичності "Self"; завершення процесу статево-рольової ідентифікації. Дж. Боулбі пов'язує факт

рекапітуляції найбільш відчутних негативних переживань дитинства, пов'язаних із особливостями стосунків прив'язаності, у підлітковому віці із необхідністю встановлювати нові автономні стосунки із батьками.

Останнім часом почало з'являтися все більше досліджень, що поглиблюють розуміння формування якості стресостійкості, яка пов'язана із характером ранніх дитячо-батьківських стосунків і типом прив'язаності.

Тісна *прив'язаність*, що формується у віці немовляти, відіграє велику роль у процесах створення системи ефективних психічних захистів у дитини. За даними довготривалих аналітичних досліджень саме чинник надійної прив'язаності стимулює розвиток і удосконалення просоціальних моделей поведінки, забезпечуючи тим самим стабільність дитячої психіки та її здатності опиратися негативним стресовим факторам – тобто формуванню стресостійкості.

Отже, аналіз актуального стану досліджень стресостійкості особистості загалом, та підлітків зокрема, свідчить про наступне: дана проблема нині недостатньо розроблена, як у теоретико-методологічному, так і у впроваджувальному аспектах. Дослідження за цією проблематикою присвячені переважно окремим теоретичним, експериментальним, діагностичним темам.

З огляду на це, актуальність проблеми нашого дослідження зумовлена: (1) недостатнім дослідженням чинників, які безпосередньо впливають на формування стійкості до стресу у підлітків, пов'язаних із характером ранніх дитячо-батьківських стосунків, зокрема типом прив'язаності дитини; (2) нерозробленістю системи психологічних технологій формування стресостійкості у підлітків, а також соціально-психологічної допомоги підлітку у важких життєвих ситуаціях, стресогенних за своєю природою; (3) нерозробленістю психопрофілактичних заходів, заснованих на сучасних методах психологічної корекції стресу в підлітка; (4) недостатньою узагальненістю накопиченого в світі позитивного досвіду застосування психодинамічних технік у роботі з підвищення стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого травматичного досвіду.

Соціальна значущість проблеми та недостатність вивчення вище зазначених питань зумовили вибір даної теми дисертаційної роботи: “Вплив типу прив’язаності на формування стресостійкості у підлітків”.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане у межах комплексних науково-дослідних тем «Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів постравматичного стресового розладу» (номер держреєстрації 0118U003096) та «Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами постравматичного стресового розладу» (номер держреєстрації 0121U107535) лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Тему дисертації затверджено вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол №10 від 28 жовтня 2019 р.) та погоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол №4 від 27 лютого 2020 р.)

**Об’єкт дослідження** — стресостійкість підлітків.

**Предмет дослідження** — тип прив’язаності та його зв’язок із формуванням стресостійкості у підлітків.

Попередня **гіпотеза** дослідження: існує взаємозв’язок між типом прив’язаності у підлітка, з його здатністю протистояти стресогенним (психотравмуючим) подіям; ненадійні типи прив’язаності (тривожний, дистанційований) зменшують психологічні можливості у підлітків до стресостійкості.

**Мета дослідження** полягає у вивченні типів прив’язаності у підлітків, які впливають на якість їхньої стресостійкості та розроблення психотехнології, з метою психологічної корекції ненадійних типів прив’язаності, а також збільшення психологічних можливостей підлітків до опору стресам.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження**.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування стресостійкості підлітків, з різним типом прив’язаності;



2. Дослідити типи ранньої дитячої прив'язаності та рівні вираженості стресостійкості у підлітків;
3. Дослідити взаємозв'язок між типом ранньої дитячої прив'язаності та рівнем стресостійкості підлітків;
4. Розробити та випробувати модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу.

**Теоретико-методологічна база дослідження.** Незважаючи на актуальність та соціальну значимість проблеми стресостійкості в підлітковому віці, все ж це поняття залишається малоопрацьованим. В люітературі існують приклади визначення стресостійкості завдяки вченим Г. Сельє, Т. Кирпенко, М. Перре, М. Шпак, З. Крижановська, В. Крайнюк, Т. Тихомирова, В. Моляко, В. Берзін, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, О. Шпартун, С. Яковенко. В вітчизняній та зарубіжній літературі теорії прив'язаності присвячені матеріали завдяки Дж. Боулбі, М. Ainsworth, М. Мейн, К. Бриш та ін. Взаємозв'язок ідей з теорії прив'язаності і стресостійкості: Г. Ньюфелд, А. Майер, В. Фліс, Nemeth D., Olivier T. Підлітковий вік: Л. Виготський, А. Фройд, Р. Тайсон, Ф. Тайсон та ін.

Перед дослідниками стає невирішене питання впливу типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків. Саме це й зумовило вибір теми дослідження: *«Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків»*.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, синтез та узагальнення представлених в науковій літературі результатів емпіричних досліджень, стосовно впливу різних типів прив'язаності у підлітків на їхню стресостійкість;

- *емпіричні*: стандартизовані методики, спрямовані на виявлення рівня стресостійкості у підлітків та її характеристик; проєктивні методики для виявлення типу ранньої прив'язаності; авторська методик спрямованої на виявлення взаємозв'язку типу прив'язаності та рівня стресостійкості у підлітків тощо.

- *методи математичної статистики*: описова статистика, регресивний аналіз (множинне лінійне моделювання), апостеріорні критерії (множинне порівняння Бонферроні).

**Наукова новизна та теоретичне значення** результатів дисертаційної роботи:

- *вперше розроблено* психотехнологію формування стресостійкості у підлітків, а також соціально-психологічної допомоги підлітку у важких життєвих ситуаціях, стресогенних за своєю природою;

- *розроблено* психопрофілактичні заходи, засновані на сучасних методах психологічної корекції стресу в підлітка;

- *вперше* визначено особливості взаємозв'язку між типом ранньої дитячої прив'язаності та рівнем стресостійкості у підлітків;

- *розширено уявлення* про характерні риси стресостійких підлітків;

- *вперше* з'ясовано ефективність психодинамічних технік у роботі з підвищенням стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого травматичного досвіду.

**Результати дослідження впроваджено в освітній процес наступних закладів:** середня загальноосвітня школа I-III ступеню № 25 Шевченківського району м. Києва (довідка № 147/04-02 від 22.08.2023 р.), комунальний заклад освіти «Середня загальноосвітня школа № 15» Дніпровської міської ради (м. Дніпро) (довідка № 144 /01-20 від 07.07.2023 рр.), Тернопільського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів-економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич).

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Ключові положення й результати дисертації оприлюднено в публікаціях автора, у доповідях на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях: The 7th International scientific and practical conference “Global problems of improving scientific inventions” (October 31 – November 03, 2023) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2023, Міжнародна наукова інтернет-конференція «Тенденції та

перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» ( 31 жовтня, 2023 р., м. Переяслав- Хмельницький).

**Особистий внесок здобувача.** Усі теоретичні та практичні результати, що виносяться на захист, отримані автором самостійно. Пошук та аналіз літературних джерел за тематикою дисертаційного дослідження, розроблення психологічних технологій формування стресостійкості у підлітків виконано автором особисто. У друкованій праці [111], що була опублікована у співавторстві, проаналізовано теоретичні аспекти типів прив'язаності підлітків.

**Публікації.** Основні результати дослідження висвітлено у 4 публікаціях та 2-х тезах конференцій.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертація написана українською мовою, науковим стилем мовлення; складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел, що налічує (180 найменувань, із них 30 іноземною мовою) та 8 додатків (на 46 стор.). Основний обсяг роботи становить 203 сторінки. Дисертація містить 28 таблиць (на 31 стор.) та 11 рисунків (на 11 стор.). Повний обсяг роботи 269 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ, З РІЗНИМ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

У першому розділі розкриваються результати теоретичного аналізу іноземних та вітчизняних досліджень феномену: «стресостійкість», «типи прив'язаності». Висвітлено типи прив'язаностей, як фактор формування стресостійкості у підлітків. Охарактеризовано проблему психокорекційної допомоги підліткам на вплив їх стресостійкості. Представлено вихідні позиції дослідження.

#### **1.1. Стресостійкість в підлітковому віці**

Реалії сьогодення призводять до виникнення чималих навантажень на нервову систему і психіку сучасних підлітків. У численних законодавчих документах, зокрема в Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», і в Законі України «Про освіту», значний акцент робиться на розвиток навичок управління стресом та напругою. Вказується, що досягнення повної загальної середньої освіти забезпечується формуванням ключових компетентностей, включаючи загальні навички конструктивного керування емоціями, оцінки ризиків, ухвалення рішень та розв'язання проблем.

У вимогах Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти до рівня загальноосвітньої підготовки учнів «Освітня галузь: Здоров'я і фізична культура», розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» вказується, що учні основної школи повинні мати навички оцінювання емоцій, почуттів і моральних якостей власних та інших людей, як факторів, що сприяють збереженню життя, підвищенню фізичного та психічного здоров'я в різноманітних життєвих обставинах.

Усе вищезазначене актуалізує розвиток стресостійкості підлітків, які здатні впоратися з викликами і загрозами внаслідок стресу та сформувати життєстійкість у подальшому. Ритм життя сучасного покоління значно змінився, став більш динамічним, адже навколишній світ вимагає від особистості засвоєння і оброблення великої кількості інформації протягом дня. Все це викликає нервові перенапруження, яке постійно супроводжує стресові ситуації, що спричиняє руйнівну дію на психологічне здоров'я покоління, яке зростає й формується як особистість.

Наразі розвиток стресостійкості є вкрай необхідним для сучасних підлітків, адже він базується на вмінні адекватно реагувати на різні життєві ситуації, мобілізується у складних життєвих обставинах, сприяє збереженню толерантності до невизначеності та здатності абстрагуватись від непотрібної (фейкової, токсичної) інформації чи ситуації.

У зв'язку з цим актуального значення набуває процес дослідження стресостійкості у підлітковому віці, що є запорукою збереження, розвитку і зміцнення їх психологічного здоров'я.

Поняття «стресостійкість» досліджувала низка вітчизняних вчених, зокрема: Т. Кирпенко, М. Шпак, З. Крижановська, В. Крайнюк, Т. Тихомирова, В. Моляко, В. Берзін, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко); а також зарубіжні дослідники (У. Кеннон, Г. Сельє, М. Перре, С. Холл).

Аналізу природи стресостійкості та способів її формування присвячені праці І. Аршави, Г. Васильченко.

Розкриємо психологічну сутність поняття «стрес» і «стресостійкість особистості» детальніше, адже ці поняття є ключовими для нашого дослідження.

Для розкриття значущих особливостей цього основного терміну, потрібно спершу з'ясувати його походження.

З огляду на це, поняття «стресостійкість» необхідно тлумачити, як у контексті визначення змісту, так і в контексті його розвитку упродовж життя людини [91, с. 211].

Стрес можна описати, як комплексну реакцію організму, що передбачає як фізіологічну, так і психологічну відповідь на конкретний вплив, який називається стресовим фактором. Цей термін уперше ввів до обігу американський психофізіолог У. Кеннон, коли вивчав дві типові реакції на загрозові впливи ззовні: боротьбу і втечу [6].

Згодом канадський вчений Г. Сельє почав ґрунтовніше вивчати це поняття і трактував його, як універсальну реакцію організму на будь-який вплив, без конкретного вказівника [28]. Саме поняття «стрес» було введено в науку близько 70-ти років тому канадським вченим Г. Сельє, який відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію.

Вчений у своїй праці «Стрес без дистреса» довів, що за своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом (від англ. stress – напруга, тиск), відображає екстрену мобілізацію внутрішнього запасу сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу [28].

Як зазначав сам Г. Сельє, для щасливого життя необхідно знати власний рівень стресу. Люди мають природну тягу до активного життя. Вони завжди хочуть більшого, прагнуть до саморозвитку, різноманітних досягнень у певних аспектах свого життя, шукають своє призначення і вкладають у це свій час, задля досягнення певних висот. Особливо важливо, щоб кожна людина мала усвідомлений рівень припустимого стресу [28].

«... Стрес – це постійний діалог особистості з навколишнім світом, що супроводжує нас протягом всього життя. Великі та дрібні стресори надають нашому існуванню конкретний зміст. Кожна життєва ситуація може стати джерелом стресу, але лише тоді, коли вона не є нам байдужою. Якщо подія викликає занепокоєння та змушує нас розмірковувати щодо її причини та можливі наслідки, тоді вона стає новим етапом нашого досвіду» [28].

У низці своїх статей дослідник доводить, що особистість, переживаючи стрес на індивідуальному рівні, кожного разу реорганізовує, модернізує своє ставлення до ситуації, переглядає свою роль у тому, що відбулося. Основне завдання в

стресовій ситуації – подивитися на неї з іншого боку, наголосити на важливих аспектах та знайти відповіді на питання, що ж відбувається насправді і як краще діяти у майбутньому [28].

На думку О. Меллер-Леймкюллера, стреси поділяють на фізіологічні, які виникають під впливом болю, холоду, голоду, низької чи високої температури та психологічні. Зазвичай дії самої людини можуть призводити до фізіологічного стресу. Наприклад, це може трапитися, коли вона не дотримується режиму сну та відпочинку, не контролює своє харчування або зловживає алкоголем і тютюном. Такого роду стрес виснажує адаптаційні можливості, що є обмеженими спадково, і послаблюють імунітет, збільшуючи ймовірність настання хвороби [25].

Р. Лазарус стверджував, що психологічний стрес відрізняється від фізіологічного тим, що його вплив не є безпосереднім на організм. Він виникає через відношення людини до ситуації, яка сталася. Фізіологічний стрес натомість впливає на всіх, а психологічний може торкатися лише декого [19].

У монографії В. Крайнюка «Психологія стресостійкості особистості» зазначено, що вагомою умовою виникнення стресу є її психологічні особливості, тобто її структура (організація). Наприклад, для одних людей певні умови є загрозливими і стають стресором, тоді як емоційно стабільна людина не відчуває їх як негативні або стресові.

Отже, психічний стрес залежить від того, як людина оцінює і тлумачить події, і це впливає на силу, тривалість та наслідки стресора [96].

Згідно з результатами наукових пошуків щодо феноменології понять «стрес» і «стресостійкість» канадський дослідник Г. Сельє вирізняє три стадії.

Перша стадія – це «реакція на тривогу, яка мобілізує всі резерви організму і сприяє швидкій адаптації для життя в умовах стресу. Це має позитивне значення, оскільки, навіть якщо це вимагає великих зусиль і не забезпечує повноцінної та стійкої адаптації до стресора, ця реакція дозволяє особистості виживати в складних умовах» [28].

Під час другої стадії резистентності особистість ефективно протистоїть зовнішнім стресорам, у цей час може спостерігатися підвищена стресостійкість. Під час повторення неодноразових впливів на організм як подібних, так і різних стресових факторів помірної інтенсивності, розвивається стійка довгострокова адаптація. У людини підвищується опір до дії стресових факторів.

Однак якщо тривалий час не вдається усунути шкідливі впливи та подолати їх, «відбувається третя стадія – виснаження. У цей момент адаптаційні можливості організму зменшуються, і збільшується ймовірність різних захворювань» [28].

А. Солтер [26] та його наслідувачі, такі як А. Бандура [36], К. Роджерс [146], В. Ромек [148] та інші, підкреслювали важливість навичок протистояння стресу. Він був основоположником концепції асертивності в 1950-1960 роках.

Відтак, К. Роджерс трактує впевненість як важливу умову конструктивної самоактуалізованої поведінки людини. Дослідник зазначає, що «впевненість або невпевненість є змінними та залежать від конкретної ситуації. Це виявляється у таких ознаках, як страх бути проігнорованим, низька самооцінка, відсутність переконань і контролю над власними емоціями та почуттями» [146].

Отже, ми дійшли висновку, що існує значна кількість визначень ключових понять нашого дослідження, адже науковці використовують його залежно від галузі їхньої професійної діяльності та основних вихідних положень, що використовуються у визначенні певних наукових напрямів. Тож, аналізуючи феноменологію «стресу», важливим є ґрунтовне дослідження саме явища «стресостійкість».

Зазначимо, що у контексті вивчення теоретичних засад проблеми визначення стресостійкості на цей момент ще не існує єдиної точки зору щодо тлумачення поняття «стресостійкості», але у контексті нашої дисертаційної роботи, ми обґрунтовуємо окремі наукові розвідки для глибшого аналізу дефініції.

Суголосні думки щодо визначення поняття «стресостійкість» мають дослідження В. Розова. Зокрема, учений висвітлює поняття "стресостійкість" в контексті загального процесу адаптації, що співвідноситься з емоційною стійкістю та стабільністю [147].



Нам ця думка імпонує, адже розвиток емоційної стійкості є превентивною мірою для запобігання нервового перенапруження, що здійснює руйнівну дію на психологічне здоров'я підлітків.

Л. Гримак зауважує, що існують індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів. Вони вказують на полярність якостей, які можуть сприяти або протидіяти стресовій стійкості. Такі якості можуть мати різні визначення: нейропсихологічна резистентність (здатність протистояти неврозостворюючим факторам) та толерантність до стресу. Протилежні їм можуть бути інтолерантність та психосоціальна вразливість до стресу [65].

М. Білова визначає стресостійкість, як комплексну властивість особистості. Вона відображає, насамперед, адаптаційність людини до екстремальних впливів зовнішнього та внутрішнього середовища та діяльності. Водночас це позначається на рівні функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності у напружених умовах. Крім того, ця якість проявляється при активізації внутрішніх ресурсів людини, впливаючи на працездатність і поведінку з метою уникнення негативних емоційних переживань і вдосконалення ефективності та надійності діяльності [44].

Щодо поняття «стресостійкості» окремі дослідники виділяють активний аспект стійкості особистості до стресу. Згідно з ученими, емоційна стійкість не обмежується підтримкою конкретних психічних станів, а впливає на послідовність станів у часі, сприяючи самозбереженню організму. Таким чином, стресостійкість є окремим випадком психічної стійкості, що проявляється при впливі стрес-факторів або при тривалому стресі [37; 143].

Таким чином, можна стверджувати, що більшість визначень поняття «стресостійкість» у працях дослідників розглядається з позицій системно-структурного підходу. Це свідчить про те, що, подібно до будь-якої системи, людина, як біосоціальна сутність має властивість стійкості – здатність самозбереження в змінних умовах середовища. Це виявляється у її здатності протистояти впливам ззовні.

Отже, стресостійкість є комплексною особистісною властивістю, яка виявляється у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини. Вона дозволяє оптимально та успішно досягати мети діяльності навіть в умовах складних емоційних ситуацій.

Нам імпонує думка Ю. Шаран, яка розглядає стресостійкість, як психологічну стійкість, психологічну безпеку та психологічну культуру. А от у системному взаємозв'язку, як єдину функціональну психічну систему, називаючи її системою «сталого розвитку особистості» [175]. Зазначимо, що значну увагу в своїх дослідженнях учені акцентують увагу на деякій функціональності психічної системи. Отже, ця функціональна психічна система, відповідаючи принципам системності, під впливом одноразового короткочасного впливу швидко та легко повертається до попереднього стану. Проте при тривалому або повторюваному впливі вона, переходячи з одного стану в інший, зберігає основні, суттєві внутрішні зв'язки.

У свою чергу З. Крижановська зазначає, що психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості, яка вміщує певний набір категорій. Саме їх вважаємо дотичними до нашого дослідження:

1. «Здатність до повного особистісного розвитку та самовдосконалення.
2. Вміння вчасно та адекватно вирішувати внутрішні конфлікти особистості.
3. Компетенція у збереженні відносної стабільності емоційної сфери.
4. Навичка емоційно-вольової регуляції.
5. Здатність відчувати відповідну мотиваційну напруженість у конкретній ситуації.
6. Ефективне протистояння зовнішнім впливам, керуючись власними намірами та цілями» [98].

Загалом, в інтегральному описі психологічної стійкості особистості дослідник Ю. Швалб виокремлює три аспекти: стійкість, врівноваженість та опірність [176].

Стресостійкість формується через тренування, проте важливо враховувати, що кожна особистість має свої вроджені риси та фізіологічні особливості, які впливають на її стійкість до стресу.

Стресостійкість пов'язана з особливостями темпераменту, які впливають, переважно, на реактивність та інтенсивність емоційних переживань та виражень, а не на їхню сутність.

Стресостійкість розглядають, і як вияв вольових якостей особистості, визначаючи це за здатність керувати емоціями, що виникають під час виконання діяльності. Стресостійкість певною мірою визначається динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та конкретними (види емоцій та почуттів, їх рівень) аспектами емоційного процесу. Особливо важливий фактор – характер та інтенсивність емоцій, почуттів та переживань в нестандартних умовах [14].

Нам імпонує думка М. Білової, що «стресостійкість є складною інтегральною рисою особистості, яка взаємопов'язана з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей. Ці якості дозволяють особистості витримувати значні фізичні, інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження та зберігати ефективність функціонування у стресових ситуаціях» [44].

Проте проведений нами аналіз основних підходів щодо визначення поняття «стресостійкість» доводить, що власне емоційними детермінантами стресостійкої поведінки особистості є емоційне оцінювання ситуації, емоційне передбачення ходу та результатів діяльності, емоційний досвід особистості (настановки, образи, минулі переживання, когнітивні упередження тощо).

Аналіз джерел дозволяє констатувати, що стресостійкість розвивається в результаті повторних стикань особистості з факторами, що викликають стрес. Цей процес передбачає оцінку стресової ситуації, регулювання діяльності в стресових умовах та обробку травматичного досвіду.

Представимо це більш детально у таблиці 1.1.

## Аналіз основних підходів щодо визначення поняття «стресостійкість»

№	Сутність	Автор
Перший підхід	Емоційна стійкість часто сприймається як здатність людини самотійно долати надмірне емоційне збудження під час виконання складних завдань. Виділяють різні типи емоційної стійкості (емоційно-моторна, емоційно-сенсорна та емоційно-вольова), що дозволяє розглядати стресостійкість як стійкість рухових, сенсорних та когнітивних компонентів діяльності у процесі виникнення емоційного напруження, переживання;	G. M. Wagnild H. M. Young
Другий підхід	Емоційна стійкість означає, що особистість може утримувати баланс між адекватною поведінкою в емоційно напруженій ситуації та поверненням до комфортного емоційного стану після стресу;	Т. Титаренко
Третій підхід	Ефективна стійкість аналізується як одна з властивостей темпераменту, що дозволяє особистості надавати пріоритет резервам нервово-психічної енергії, що виражається в активізації в екстремальних умовах;	І. Ющенко K. Butler
Четвертий підхід	Емоційну стійкість безпосередньо пов'язують з характеристиками афективної сфери, аналізуючи емоційну сферу та її	K. M Connor

*Продовження таблиці 1.1*

	унікальні особливості, важливим чинником, що впливає на рівень емоційної стійкості особистості.	
--	---	--

Як засвідчила таблиця 1.1, низка авторів (G. M. Wagnild, H. M. Young, Т. Титаренко, І. Ющенко, K& Butler, K. M Connor, тощо) визначають стійкість особистості до стресу, як багатокomпонентне явище, зумовлене ситуативною та загальною самооцінкою, яка полягає у приязності та адекватності суб'єкта, в низькій тривожності.

Аналіз основних підходів до визначення стресостійкості в сукупності дозволяє нам стверджувати, що важливим прогностичним параметром емоційної стійкості особистості є емоційно-вольова та рефлексивна регуляція поведінки.

Поряд із представленням різноманітних підходів до розкриття сутності поняття «стресостійкість», представлених в таблиці 1.1 ми вважаємо за необхідне розглянути його структуру, яка визначається вченими досить по-різному.

Так, як поняття стресостійкості має різноманітні значення в науковій літературі авторів G. M. Wagnild, H. M. Young, Т. Титаренко, І. Ющенко, K& Butler, K. M Connor, нас цікавить структура цього поняття, в якій зустрічаються емоції, інтелектуальні та вольові характеристики особистості, наявність вольового типу працездатності, самоконтролю, є мотивація та бажання особистості виконувати завдання, які трапляються на життєвому шляху, наскільки людина усвідомлена та має комунікативні якості, тощо.

Для нашого дослідження важливим є ретроспективний аналіз поглядів на сформовані в психології підходи до розуміння структури поняття «стресостійкість».

Детальніше ми представили це в таблиці 1.2.

### Структура стресостійкості особистості

Сутність стресостійкості	Автор
<p>Це динамічна структура, що передбачає: емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти: емоційний – виявляється у наявності упевненості, почуття наснаги та задоволення від подолання складних ситуацій; інтелектуальний – відображає рівень розумової працездатності та тип мислення; вольовий – полягає у здатності до самоконтролю та свідомої саморегуляції дій відповідно до вимог ситуації</p>	<p>R. Lazarus S. Folkman</p>
<p>Стресостійкість включає в себе ще 5 структурних компонентів: мотиваційний – відображає бажання особистості виконати поставлені завдання; фізіологічний – характеризує резерв енергетичних можливостей людини; пізнавальний – визначає рівень усвідомлення та розуміння завдань; операційний – об'єднує використовувані методи та прийоми діяльності; комунікативний – описує соціально-психологічний аспект діяльності особистості та готовність до взаємодії.</p>	<p>M. N. Silva D. A. Markland</p>

В контексті вищезазначеного, ми спирались на наукові погляди дослідниць

М. Шпак, З. Крижановської [175; 98]. Стресостійкість – це комплексна якість особистості, що включає: психофізіологічний аспект, який враховує тип та особливості центральної нервової системи; мотиваційний компонент, оскільки сила мотивації в значній мірі впливає на емоційну стійкість; емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій; вольовий аспект, що виявляється у свідомій саморегуляції дій; професійна підготовленість, інформованість та готовність особистості до виконання різноманітних завдань; інтелектуальний компонент, який включає в себе аналіз ситуації, прогнозування можливих змін та прийняття рішень щодо шляхів дії [98].

В структуру стресостійкості включаються такі блоки: психодинамічні характеристики (рівень активності, гнучкість, реакційна здатність, швидкість реагування); вольові якості (витримка, насміливість, цілеспрямованість, самоконтроль, наполегливість, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність); особливості регуляції власної поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки); мотиваційні аспекти (мотивація до досягнення успіху) [98].

Як компоненти стресостійкості викоремлюють наступні: цілеспрямованість особистості; реакцію на ситуації та внутрішню тривожність; сприйняття контролю над власним життям; рефлексію на власну особистість; власну оцінку та рівень нейротизму [175].

Тож, аналіз джерельної бази з проблеми нашого дослідження дозволив розтлумачити поняття «стресостійкість», як комплексну рису особистості, що визначає необхідний рівень пристосування особи до впливу надзвичайних зовнішніх і внутрішніх чинників у процесі життєдіяльності. Щодо структури стресостійкості особистості, то низка вчених виокремлюють наступні компоненти: емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний.

Уточнимо, що більшість авторів суголосні в тому, що всі компоненти стресостійкості знаходяться у певному взаємозв'язку, саме тому, на нашу думку,

можлива деяка компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших.

Таким чином, зазначимо, що проведений контент-аналіз наукових досліджень дозволяє визначити дефініції «стрес», «стійкість» і «стресостійкість», як синонімічні. Під стійкістю ми розуміємо сукупність психологічних та фізіологічних характеристик особистості, які пов'язані з індивідуальними процесами адаптації. Вони дозволяють гнучко реагувати на надзвичайні життєві та професійні ситуації, одночасно зберігаючи звичний стан поведінки.

Тож «стресостійкість» – це комплексна психологічна характеристика, що забезпечує внутрішній психофізіологічний баланс і оптимізує взаємодію з зовнішніми факторами, що спричиняють емоційний стрес. Ці фактори можуть виникати внаслідок тривалого перебування особистості у ситуаціях підвищеної емоційної напруги та екстремальних умов для їх подолання і виходу з них.

Нам імпонує думка авторів підручника «Екстремальна психологія», які у своєму дослідженні порівнюють стійкість та стресостійкість. На думку вчених, остання має такі відмінні особливості:

- «рівень адаптації до впливу екстремальних чинників, які походять із зовнішнього та внутрішнього середовища;
- ступінь функціональної надійності особистості в розвитку психічних, фізіологічних та соціальних механізмів, які регулюють поточний функціональний стан та поведінку в таких умовах;
- активація функціональних резервів організму та психіки, а також зміни в працездатності та поведінці, які спрямовані на уникнення функціональних порушень, негативних емоційних переживань та порушень ефективності та надійності діяльності» [73].

Аналіз наукових праць, присвячених поняттю «стресостійкість», дає нам підстави стверджувати, що підлітковий вік є вкрай вразливим до стресів. Адже він характеризується бурхливим психофізіологічним розвитком та перебудовою соціальної практики дитини.



Тож в контексті нашого дослідження, постає необхідність дослідити особливості розвитку і перебігу стресостійкості саме у цьому віці

Низка вчених, які займалися дослідженнями підліткового віку (І. Аршава, Л. Дика, тощо) стверджували, що стресостійкість підлітка формується вже під час освітньої (навчально-виховної) діяльності.

Справді, підлітковий вік супроводжується стресовими станами, спричиненими кількісними та якісними змінами, а також гормональними трансформаціями. Причини цих стресів можуть становити активний психофізичний розвиток, когнітивний дисонанс та духовні особистісні конфлікти.

Прийнятною є позиція дослідника С. Холла, який проаналізував психологічні особливості підліткового віку. Дослідник відзначив суперечності в поведінці підлітків, такі як бажання спілкуватися та сором'язливість, низька самооцінка поруч із самовпевненістю. Він вбачав підлітковий вік, як «кризовий період розвитку, пов'язаний із проміжним етапом індивідуального зростання» [12].

У підлітковому віці, за словами Х. Матвієнко, «особистість починає свідомо відчувати свою участь у суспільній праці та стикається з новими вимогами в сім'ї, що спонукає її до інтенсивної саморефлексії. Фізіологічні та функціональні зміни в цьому віці можуть призводити до збільшеної емоційності та чутливості, які можуть бути важко контрольовані. Втрата контролю може призвести до психологічної залежності від ситуації. Водночас, перевага процесів збудження над гальмуванням потребує використання стратегій активного подолання стресу та формування механізмів стресостійкості» [118].

Варто звернути увагу на дослідження Н. Ярош, яка акцентує, що у «підлітковому віці спостерігаються труднощі з власною оцінкою та настання етапу розвитку рефлексивного аналізу» [180].

Для нашого дослідження принципово важливим є положення М. Боришевського про те, що у цей віковий період «зростає самосвідомість, формується власна система незалежних стандартів оцінки і самоусвідомлення, розширюються здібності розуміти внутрішній світ».

Цей рівень розвитку свідомості дозволяє звернути на себе увагу, пізнати себе, як особистість, відмінну від інших, і викликає прагнення до самоствердження, самореалізації та самовиховання [45].

Ми приєднуємося до позиції Е. Еріксона, який дослідив формування сензитивності підліткового віку, як початку становлення цілісності особистості. Про це свідчить, на думку ученого, «наявність головної умови – розвиток рефлексії та усвідомлення власної поведінки» [9].

Це положення є важливим для нашого дослідження, адже вказує на сенситивність підлітків до формування життєвих ресурсів, включаючи стресостійкість та життєздатність.

Відтак, аналіз наукових джерел із проблеми нашого дослідження дав змогу окреслити основні характеристики і новоутворення цього вікового періоду: нестійке сприйняття власного «Я», усвідомлення особистісної індивідуальності та її властивостей, схильність до самоспостереження, хвилювання щодо внутрішнього світу, нестійке уявлення про себе. Все це призводить до зниження самооцінки та феномену самонесприйняття. У підлітковому віці людина починає порівнювати власні риси особистості та моделі поведінки з прийнятими в суспільстві нормами, які виступають для неї як ідеальні, з'являється необхідність оцінювання власної діяльності зі сторони.

Підлітковий вік характеризується змінами фізичного та функціонального стану організму, що спричиняє підвищену емоційність та чутливість, котрі підліток ще не здатен добре контролювати. Усе це дає нам підстави зробити висновок, що підлітковий вік є найбільш сенситивним для розвитку стресостійкості. Водночас, для дослідження цього процесу потрібно створити цілісну систему, яка б показувала перевагу процесів збудження над гальмуванням. Це вимагає залучення та передбачає активні форми подолання стресу, а також формування механізмів стресостійкості у дітей підліткового віку.

Підводячи підсумок, варто зазначити, що для нашого дослідження важливим є думка Г. Сельє, який вказує на те, що «затність особистості протистояти стресу

виявляється в успішній адаптації до стресогенних ситуацій без втрати можливості ефективної протидії стресору або його уникнення» [28].

Прийнятною є позиція, згідно з якою підлітки мають різний рівень стресостійкості. Ті, хто може самотужки долати стрес, переводячи ситуації в активність, більш стійкі до негативних зовнішніх чинників. Отже, особистісна модель подолання стресу формується на основі внутрішніх суб'єктивних умов [119].

Таким чином, аналіз наукових досліджень із проблем стресостійкості у підлітковому віці, дозволив нам стверджувати, що в основі будь-якого стресу лежить когнітивна оцінка загрози та наявних можливостей. Для подолання стресу потрібно спиратися на психічні і особистісні особливості людини, але, на жаль, ми вважаємо, що низький рівень інтелекту та проблеми викликані різними соціально-економічними умовами, а також вплив стилю прив'язаності виступає фактором ризику зниження стресостійкості у підлітковому віці.

Розвиток стресостійкості виявляється в активному протистоянні стресовим чинникам, адаптації до них або уникненні стресового впливу загалом. Усе це, у будь-якому випадку, пов'язане з особистісними змінами та готовністю особистості до життестійкості. Втім, проблема дослідження впливу стилю прив'язаності на розвиток стресостійкості у підлітків не була предметом окремих досліджень і потребує ґрунтовного подальшого аналізу й опису.

Вивчаючи стресостійкість, слід враховувати як її визначення та оцінювання, так і формування та розвиток на різних стадіях життєвого шляху особистості.

Отже, стресостійкість у підлітків – це комплексне індивідуальне психологічне утворення, що виникає внаслідок змін в організмі, трансформації стосунків, освоєння нових способів взаємодії, розвитку самосвідомості тощо.

У підлітковому віці відбувається активна перебудова взаємин з дорослими та батьками через прагнення підлітків до самостійності й самоствердження.

Вивчаючи зв'язок моделі прив'язаності з рівнем стійкості до стресу, автономії та впевненості в собі у підлітків, можна з'ясувати шляхи оптимізації їхньої соціалізації та збереження психічного і фізичного благополуччя. Результатом цього

стає оптимальна взаємодія підлітків з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності.

## **1.2. Тип прив'язаності як фактор формування стресостійкості у підлітків**

Актуальність обраної проблематики, перш за все, пояснюється тим, що прив'язаність є ключовим поняттям психології розвитку особистості. Зазначимо, що проблема впливу типів прив'язаності на процес формування стресостійкості у підлітковому віці є колом зацікавлення для науковців-психологів. Все це пов'язано з процесом адаптації дитини до нових умов, а також попередженням виникнення в неї різноманітних негативних виявів у поведінці в підлітковому віці, які можуть бути спричинені порушенням емоційного зв'язку дитини з першими значущими фігурами, що формується у ранньому дитинстві.

Дослідження й аналіз поглядів вітчизняних (М. Василенко, С. Григор'єва, Г. Лазос, О. Юрков) і зарубіжних психологів (Д. Віннікотт, М. Кляйн, М. Малер, А. Фройд), які займались вивченням проблеми феномену прив'язаності, дає нам більш ґрунтовне розуміння сутності цього поняття, а також уможливорює дослідження його впливу на процес формування стресостійкості у підлітків.

Проблема формування позитивного ставлення дитини до близького дорослого (батьків) є однією з найактуальніших у формуванні дитячої соціалізації, її розвитку та виховання. Припустімо, що тип прив'язаності є важливим чинником у процесі формування стресостійкості у підлітків. Як засвідчує логіка нашого дослідження, є необхідність з'ясувати, що означає поняття «прив'язаність».

Розглянемо теорії прив'язаності з увагою на ті її аспекти, які є важливими для нашого дослідження.

Почнемо розгляд з викладу історичної ретроспективи дослідження нашого ключового поняття та її феноменології у контекстуальному полі.

Для кращого розуміння, зупинимося на історії дослідження феномену прив'язаності. Зазначимо, що дослідження почались із прямих спостережень за

взаємодією матерів з дітьми з середини 30-х рр. ХХ ст., які почали проводити такі відомі дослідники, як: М. Кляйн, М. Малер, А. Фройд. У своїх дослідженнях вони розвивали теорію об'єктних стосунків поступово відкриваючи нові аспекти утворення дитячо-батьківських емоційних зв'язків [18].

Принагідно зазначимо, що перша вагома спроба пояснити глибокий емоційний зв'язок немовляти з матір'ю належить Зигмунду Фройдю в рамках класичного психоаналізу. Він вважав, що: "дитина має вроджені потяги, які прагнуть задоволення. В ранньому дитинстві ключовим джерелом задоволення є годування. Під час годування лібідо концентрується на задоволенні потреб дитини, а мати, задовольняючи голод, потребу в теплі та комфорті, стає об'єктом прихильності дитини, керованої «принципом задоволення» [76].

Поділяючи уявлення про визначальне значення вроджених несвідомих мотивів (інстанції Ід), представники теорії об'єктних відносин дещо по-різному оцінювали його конкретну роль в становленні взаємин «батьки – діти».

Зокрема, М. Кляйн [87] значне місце надавала взаємодії орально-лібідонозних і орально-деструктивних потягів особистості дитини. О. Кернберг [82] бачив об'єктні стосунки як такі, що частково підживлюються базовими інстинктами, особливо агресією. М. Малер [116] та Х. Кохут [93] підкреслювали вплив імпульсів Ід на характер відносин з батьківськими фігурами періоду Едипу. Зазначено, що вирішальну роль значимого Іншого і характеру емоційних стосунків, у які немовля включене із самого народження є визначальними щодо подальшого розвитку дитини у процесі першого-другого року її життя.

Доречно зазначити, що у рамках психоаналітичного підходу, основні терміни, що описують дитячо-батьківські стосунки, визначаються, як об'єктні стосунки. У психоаналізі поняття «об'єктні стосунки» визначають внутрішньопсихічні структури, а не реальні міжособистісні взаємини. Відповідно, термін «об'єкт» позначає інших людей, які спочатку є об'єктами інстинктивного задоволення, а не особистостями з власними потребами та прагненнями [29].

Ще один підхід до пояснення емоційної прив'язаності дитини до матері запропонований в теоріях соціального навчання, зокрема Альберта Бандури. Він

стверджує, що така прив'язаність формується через асоціативний зв'язок із первинним підкріпленням, яке дитина отримує від матері [3].

Доцільно підкреслити і те, що з цієї позиції перші міжособистісні стосунки, в які потрапляє особистість – це стосунки «дитина – мати». Об'єктні стосунки дозволяють дитині формувати уявлення про світ та людей, розвиваючись у цій взаємодії.

За Л. Виготським, «велике значення має фігура матері, що є джерелом їжі та комфорту – первинних підкріплень для дитини. Через це дитина прагне контакту з матір'ю, коли вона голодна чи відчуває дискомфорт, тобто виявляє залежність від неї» [59].

Безперечно, спираючись на культурно-історичну концепцію Л. Виготського, «розвиток дитини повністю визначається її взаємодією з дорослим. Мати (чи інший близький дорослий) є центром соціальної ситуації розвитку дитини, носієм культурно-історичного досвіду та організатором усього її життя» [59].

Таким чином, доцільно підкреслити те, що формування надійної прив'язаності передбачає становлення уявлення про матір, як підтримки й захисту, що підсилює здатність до автономії і самостійності дитини, сприяють входженню в контакт з іншими людьми і дослідницької активності. Тобто сформований образ значущого іншого створює внутрішній ресурс і додаткову стійкість в адаптації до нових соціальних середовищ.

На думку дослідниці О. Смирнової [152] «прив'язаність – це стійкий психологічний зв'язок між людьми. Ранні стосунки з батьками чи опікунами значною мірою формують сутність дитини на все подальше життя».

Взаємодію дитини з дорослим, через феномени зв'язків спілкування обґрунтовано в наукових розвідках О. Ляц [113]. Доведено, що ставлення до іншої людини, до себе і до світу починає формуватися вже в ході емоційно-насиченого спілкування з перших місяців життя. Тобто, прихильність – це якість набута, а ось прив'язаність – це онтологічна якість.

Отже, безумовно, прив'язаність дитини до матері – це двосторонній процес, внаслідок якого формується готовність емоційно реагувати на саму мати, на її образ. Зауважимо, що така поведінка є соціально першою, яка потім виступає, як базова соціальна установка щодо матері, і пізніше, проявляється в інших соціальних контактах.

На переконання J. Holmes, (Джеремі Холмс) [13], «прив'язаність і стійкість – це споріднені категорії. Різні моделі: безпечні, небезпечно-організовані та небезпечно-дезорганізовані – виявляються у різних моделях стійкості, залежно від умов навколишнього середовища». Однак, чим більше несприятливий вплив навколишнього середовища, тим менше з'являться фактори стійкості. Автор стверджує, що терапевтичні відносини мають ті ж самі нейрохімічні та реляційні характеристики, що відображають надійний зв'язок матері та дитини.

Отже, надійний тип прив'язаності сприяє розумінню, послабленню стресу, впливає на спільну регуляцію, самооцінку та свободу дії, формуючи основу для довготривалих і більш гнучких стратегій стійкості у підлітковому віці.

Перейдемо до детальнішого розгляду типів прив'язаності, що допоможе нам висвітлити вплив зазначених типів на формування стресостійкості у підлітковому віці.

Праці англійського психіатра і психоаналітика Дж. Боулбі мали велике значення для розуміння типів прив'язаності. Він стверджував, що людську поведінку можна зрозуміти, розглянувши середовище адаптації – основне середовище, в якому вона формується.

Підтвердженням цьому факту сприяє його дослідження, щодо розвитку феномена прив'язаності дитини до матері. Прикладні напрацювання Дж. Боулбі відбувались в умовах, які пов'язані із появою в Європі численних притулків і цілодобових ясел, недосконалістю лікарської практики щодо утримання дітей. Всі ці нові соціальні реалії, що торкнулися значні маси дитячого населення, загострили проблему негативного впливу на психіку дитини розлуки з матір'ю та актуалізували необхідність її пояснення.

Принципово новим підходом до зазначеної проблеми стала теорія прив'язаності Дж. Боулбі [47], в якій природа стосунків дитини з матір'ю пояснюється на основі поняття «прив'язаність», як глибокого емоційного зв'язку дитини з матір'ю, пошуку контакту і близькості до неї. З боку матері прив'язаність виражається в турботі про дитину, уваги до його сигналів і спілкуванні з ним, як з соціальною істотою.

У 1940 р. Дж. Боулбі опублікував першу ґрунтовну статтю в «Міжнародному психоаналітичному журналі», в якій класичну для психоаналізу проблему виникнення неврозу розглядає нетрадиційно – з точки зору впливу обставин, які оточують дитину в її перші роки життя, і тих подій, що з нею відбуваються.

У результаті багаторічних досліджень щодо впливу розлуки маленьких дітей з матір'ю Дж. Боулбі дійшов до висновку, що збереження емоційно-теплих, близьких, стійких і тривалих стосунків з матір'ю є необхідною умовою психічного здоров'я дітей ранньому дитинстві.

У низці робіт Дж. Боулбі, зокрема, «Природа зв'язку дитини з матір'ю», Лондон, 1958 р.; «Тривога розлуки», Лондон, 1959 р.; «Горе і жалоба в дитинстві та ранньому дитинстві», Лондон, 1960 р.), а потім і його послідовників, показано, що прив'язаність – це складна система, що складається з трьох видів компонентів:

- 1) *когнітивні компоненти* у вигляді розпізнавальних ознак, образів і уявлень, пов'язаних з матір'ю (або той, хто її постійно заміщує чи є близькою особою);
- 2) *емоційні реакції*, адресовані матері, що сигналізують про потребу дитини та її задоволення;
- 3) *поведінкові реакції* – плач, усмішка, наближення, чіпляння тощо.

Таким чином, ми бачимо, що феномен прив'язаності вміщує афективний, когнітивний і поведінковий компоненти, що відповідає компонентам установки.

Більшість вчених вважають, що найчутливішим періодом для формування прив'язаності є перший рік життя дитини. Приблизно у 6–10 місяців, у зв'язку із становленням першої форми «збереження об'єкта», у дитини з'являється вибірковість щодо дорослих, відбувається виокремлення фігури батька, як об'єкта



прив'язаності. Якщо до 12 місяців прив'язаність виявляється несформованою, то психічний розвиток дитини серйозно порушується.

Отже, з огляду на висновки М. Ейнсворт, можемо говорити про прив'язаність, як про базову соціальну установку, яка формується у перших стосунках. Виділяють надійний і ненадійні типи прив'язаності, що відрізняються ступенем довіри, почуттям захищеності, готовності звертатися до матері за підтримкою [71].

Важливою віхою в розвитку теорії прив'язаності стали дослідження М. Ейнсворт (1965), спрямовані на аналіз індивідуально-типологічних особливостей поведінки прив'язаності в діаді «мати-дитина» [2; 70; 72].

Зокрема, в експериментах М. Ейнсворт первинно були виділені три основних типи прив'язаності. «Надійна (безпечна) прив'язаність і два тривожні (типи): тривожно-унікаючий і тривожно-амбівалентний (протестуючий). Згодом був виділений ще тривожно-дезорганізований тип прив'язаності» [70; 71].

Грунтовні дослідження щодо типів прив'язаності провела П. Кріттенден, яка виділила деякі базові якості матері, що сприяють виникненню безпечної прив'язаності [99]:

- 1) «емоційне прийняття дитини і здатність її висловлювати в реальному спілкуванні і взаємодії;
- 2) чутливість та сенситивність до поведінки дитини, вміння розпізнавати сигнали про її потреби і бажання;
- 3) розуміння стану та причин стану дитини, адекватне когнітивне уявлення про неї;
- 4) чуйність матері, як здатність відповідно реагувати на стан і потреби дитини;
- 5) послідовність і несуперечливість поведінки, що дозволяє дитині орієнтуватися і адекватно реагувати на події;
- 6) високий рівень суб'єктності спілкування» [103].

Не можна оминати увагою роботу К. Г. Бріша [51], у якій показано, що не тільки поведінка матері, але й певні індивідуальні особливості дитини (такі, наприклад, як темперамент) впливають на якість (тип) прив'язаності дитини.

Тож прив'язаність, за Джоном Боулбі, – це «еволюційно (біологічно) зумовлена поведінкова система, спрямована на пошук і утримання дитиною близькості до матері (або іншого об'єкта) з метою підтримки безпеки і гарантії виживання. Прив'язаність становить основу (прототип) подальших стосунків дитини з іншими людьми, визначає весь подальший душевний психологічний устрій особистості: ставлення до світу, себе, різноманітні переживання, пізнавальні та творчі здібності» тощо [46; 152].

Таким чином, відповідно до його теорії, принципово важливе значення має вплив типів прив'язаності на формування стресостійкості, що формується у дитини до фігури матері в ранньому дитинстві. Тип прив'язаності істотно визначає подальший розвиток особистості дитини та її стосунків зі світом, оскільки впливає на основи реагування. Типи прив'язаності включають дві протилежні тенденції: пошук підтримки та захисту і прагнення до нового, потенційно «небезпечного». Це впливає на формування стресостійкості вже у підлітковому віці.

Не можна оминати увагою те, що наявність надійного типу прив'язаності в 2-3 роки виступає установкою на сприймання світу як надійного і безпечного, забезпечуючи високий рівень розвитку психічних процесів і розвитку особистості дитини, навіть при зміні його на менш сприятливий тип прив'язаності в 4-5 років. Особистість матері, і зокрема, такі її характеристики як: ступінь впевненості в собі і рівень самоактуалізації, що виявляється в гуманістичній системі цінностей, сприйманні іншого як рівного партнера по спілкуванню, ступеня довіри до себе і людям.

У контексті нашого дослідження актуальними є багаторічні дослідження ресурсів і компетенцій, що сприяють формуванню стресостійкості у дітей, проведені А. Мастен та її групою [22].

Дослідження показали, що важливими чинниками, які допомагають дітям долати труднощі є сім'я, та стосунки з батьками, а також особисті здібності самих

дітей: їх здатність до мислення, розв'язувати проблеми, контролювати свою поведінку тощо. Також аналіз показав, що певна частина дітей, які успішно долають складні життєві обставини, демонструє стресостійкість з раннього віку. Це діти, які добре навчаються, мають друзів, налагоджують стосунки з вчителями. Зростаючи, вони також виявляють високий рівень стресостійкості.

Водночас у дослідженнях А. Мастен виявлено групу дітей, які в дитинстві та підлітковому віці зазнавали несприятливих впливів, але згодом за допомогою наставників та власних здібностей змогли налагодити своє життя і навчилися ним керувати. Це дало підстави А. Мастен зробити висновок, що стресостійкість не є вродженою властивістю і визначається як здатність успішно адаптуватися до значних проблем, які загрожують життєздатності або розвитку особистості [23].

Ми погоджуємось із думкою дослідників К. Кенн [5], Д. Джексона [15], Г. Лазос [109], що резильєнтність – це спроможність протистояти стресовим чинникам чи відновлювати рівновагу після стресу.

У працях вітчизняних фахівців-клініцистів термін «резильєнтність» вживається як у транслітерованому варіанті, так і перекладається як «життєстійкість» чи «стресостійкість».

Г. Лазос дослідила основні роботи щодо феномену резильєнтності та проаналізувала їх з позицій завдань, постулатів і результатів чотирьох етапів вивчення резильєнтності. Кожен етап мав свої особливості у спрямованості, методології та концептуальних підходах [109]. Дослідниця визначає резильєнтність як біопсихосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання. Резильєнтність є природним результатом різних процесів розвитку з плином часу і загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов [109].

Порівнюючи поняття «стійкість» і «резильєнтність», С. Ваніштендаль вказує на переваги останнього, що розкривають його ширший зміст: опір руйнуванню (здатність людини зберігати цілісність під тиском); уміння будувати повноцінне життя у складних умовах, що передбачає планування свого життя та рух у певному напрямку тривалий час [57].

Прийнятною є позиція Р. Шевченко, згідно з якою резильєнтність має міждисциплінарне підґрунтя. Це дає змогу трактувати її, як зосередження на внутрішніх і зовнішніх чинниках, які сприяють подоланню труднощів та відновленню після них. Також резильєнтність можна розглядати, як результат несприятливих змін та вроджену життєву енергію [177].

Слушно зазначає і Т. Титаренко про те, що на перший погляд, резильєнтність схожа на інші адаптаційні риси: стресостійкість, емоційну стійкість, психологічну надійність [164]. Звичайно, всі ці системи адаптації людини є складовими її життєдіяльності і надають ресурс для підтримки задовільного рівня фізичного та психічного здоров'я. Проте основна роль резильєнтності полягає в здатності ефективно взаємодіяти соціально та знаходити оптимальні шляхи для саморозвитку та самореалізації в складних життєвих умовах.

Спираючись на дослідження А. Мастен [22], можна зробити висновок, що оскільки стресостійкість є потенціалом, а не вродженою рисою, вона є продуктом взаємодії дитини підліткового віку із середовищем. Натомість ключовою умовою розвитку резильєнтності та опірності стресу в підлітків, є наявність близьких стосунків з турботливим оточенням. Тобто тут вже можемо чітко простежити зв'язок впливу типів прив'язаності на формування стресостійкості. Адже стресостійкість залежить не тільки від особистісних характеристик, а й від наявності підтримуючих стосунків, які мають розвиватися у ранньому віці.

Згідно з дослідниками С. Мадді й Д. Хошаба існує три основних фактори, що сприяють формуванню стресостійкості у підлітків:

- 1) індивідуальні особливості самих дітей;
- 2) сім'я;
- 3) характеристики соціального оточення [20].

Зазначимо, що М. Фразер, погоджуючись із твердженнями С. Мадді й Д. Хошаба [10] серед факторів, які позитивно впливають на стресостійкість дітей підліткового віку, виокремив розвиток навичок вирішення проблем, самоефективності, гармонійні відносини між батьками, позитивний зв'язок дітей з

ними в ранньому віці, турботливість з боку родини, підтримка соціального оточення [10].

Це вказує на те, що типи прив'язаності відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості в підлітковому віці.

Відтак, на основі аналізу теоретичних засад зазначеної проблеми ми з'ясували, що феномен прив'язаності є динамічним фактором протягом перших 7 років життя дитини, але може змінюватися під впливом різних факторів.

Отже, основна роль об'єкта прив'язаності – не тільки задоволення вродженої потреби в любові (як в класичному психоаналізі) і не лише задоволення фізіологічних потреб дитини (як у біхевіоризмі), а й забезпечення захисту і безпеки.

Тобто всі дослідницькі та пізнавальні інтереси дитини відволікають його від матері, а почуття страху і небезпеки повертають і прив'язують до неї [47].

Підсумовуючи це, ми дійшли до такого висновку, що відповідно до теорії прив'язаності Дж. Боулбі, розвиток здатності до стресостійкості прямо пов'язаний з турботою про дитину та його підтримці у стресових ситуаціях [47].

За дослідником, прив'язаність дитини розвивається поступово. Спочатку соціальні реакції малюків є неоднозначними. Проте від 3 до 6 місяців вони починають звужувати кількість осіб, до яких виявляють прихильність. Поступово формується перевага до однієї особи, а стосунки з незнайомими стають обережнішими. Малюки стають активнішими, починають повзати та вже грають активну роль у взаємодії з основним об'єктом прив'язаності. Вони завжди слідкують за місцезнаходженням батьків, а будь-яка ознака можливості їх відсутності зумовлює відповідну реакцію. Цей процес нагадує явище імпринтингу, коли малюк прив'язується до певного об'єкта і наполегливо наслідує його [47].

Безумовно, наявність прив'язаності є необхідною умовою поведінки і пізнавального розвитку дитини, і якість первинної прив'язаності, в свою чергу, відбивається на пізнавальній активності та дослідницькій мотивації дитини. До кінця першого року життя дитини, прив'язаність фіксується на певну особу (матері), і в результаті інтеріоризації стосунків з матір'ю складається, так звана, робоча модель, яка організовує одне з центральних понять теорії прив'язаності.

Дж. Боулбі використовує поняття «внутрішньої робочої моделі для опису онтогенетично первинних смислових утворень, що формуються в психіці немовлят і функціонують, як когнітивні схеми, які дозволяють їм орієнтуватися у стосунках із близьким оточенням» [4]. Спираючись на глибинну структуру самосвідомості, О. Смірнова зокрема наголошує на неоднозначному зв'язку зі свідомістю: сама вона не усвідомлюється індивідом, але саме крізь неї він сприймає, усвідомлює себе і навколишній світ [152].

У процесі теоретичного осмислення проблеми важливо підкреслити позицію О. Смірної, щодо того, що «...робоча модель не піддається конкретному опису та науковому аналізу, але всередині неї можна виділити наступні чотири компоненти: “Я-Інший”, “об’єкт і суб’єкт прив’язаності”, “глибинна та семантична пам’ять”, “тип прив’язаності” [152].

На думку дослідниці, «...з часом робочі моделі стають все більш звичними, стійкими і практично не піддаються свідомому контролю. Тільки у тих випадках, коли ця модель явно суперечить реальності, можлива її зміна» [152, с. 141].

Отже, основу робочої моделі утворює накопичений дитиною досвід взаємин, тобто той, який складався і переживається у стосунках з близьким дорослим, а саме:

*Перший компонент – «Я-Інший», як центральний компонент робочої моделі прив’язаності. У дитини міститься відображення (модель) себе і близької людини (зазвичай матері), з яким він нерозривно пов’язаний. При цьому образ (модель) «Я» визначається перш за все тим, як вона сприймається особою, до якої прив’язана. У центрі моделі «Іншого» є характер прийняття і емоційної підтримки дитини з боку Іншого. Обидві робочі моделі виникають і розвиваються у тісній єдності. Доцільно підкреслити те, що аналогічним чином були описані особливості робочих моделей прив’язаності, характерні для «занедбаних» дітей, позбавлених необхідного батьківського піклування та уваги, а також для благополучних та улюблених дітей [4; 47].*

Відтак, у дослідженнях Дж. Боулбі показано, що найбільш сприятлива робоча модель складається у тих дітей, які мають дбайливих батьків, які приймають

їх і надають емоційну підтримку, включаючи й ті ситуації, де дитина проявляє самостійну активність і автономію [4; 47].

*Другий компонент робочої моделі прив'язаності за Дж. Боулбі - це об'єкт і суб'єкт прив'язаності.*

Доречно зазначити, що в рамках близьких стосунків кожна особистість може виступати і як об'єкт прив'язаності, і як її суб'єкт. Стосунки можуть будуватися як взаємодоповнення, наприклад, один з членів діади виступає, як об'єкт прив'язаності (наприклад, дитина в дитячо-батьківських стосунках), тобто приймає турботу, підтримку та захист, а інший (мати), як суб'єкт прив'язаності надає захист, підтримку, любов і турботу. За іншого варіанта стосунків партнери відчують себе одночасно і об'єктами, і суб'єктами прив'язаності (наприклад, чоловік і дружина) [152].

*Третій компонент робочої моделі прив'язаності за Дж. Боулбі – глибинна та семантична пам'ять.*

Пам'ять відіграє важливу роль у формуванні та розвитку робочих моделей. Глибинна пам'ять містить узагальнений образ звичайної поведінки в ситуаціях міжособистісної взаємодії. Семантична пам'ять зберігає у собі «уявлення про структуру стосунків і про конкретні стосунки з іншими людьми, які виражені у вербальній формі» [1].

Наступний, *четвертий компонент робочої моделі прив'язаності за Дж. Боулбі – тип прив'язаності.* Тип прив'язаності визначається ступенем безпеки, яку забезпечує дитині об'єкт прив'язаності. Дослідженням цього питання займалася М. Ейнсворт, яка розробила методику визначення типу прив'язаності у дітей раннього віку [1].

Відомий і широко використовуваний в наш час проєктивний тест «Незнайома ситуація» спочатку розроблявся М. Ейнсворт для вивчення поведінки дитини раннього віку в присутності і під час відсутності матері.

Грунтовні дослідження, запропоновані дослідницею у низці її прикладних робіт дали можливість М. Ейнсворт виокремити типи прив'язаності.

Подаємо їх у таблиці 1.3. (таб.1.3.).

**Сутність та змістові характеристики типів прив'язаності  
(за М. Ейнсворт (M. Ainsworth))**

<p align="center"><b>Надійний (В) тип прив'язаності:</b></p> <p>потреба дитини в безпеці повністю задоволена, взаємодія із матір'ю характеризується близькістю, теплотою і позитивним емоційним забарвленням, пізнавальна активність дитини є високою.</p>	<p align="center"><b>Тривожно-уникаючий (А) тип прив'язаності:</b></p> <p>дитина очікує скоріше уникнення, а не допомоги з боку дорослого (через що і використовує стратегію уникнення); пізнавальна активність дитини знижена.</p>
<p align="center"><b>Тривожно-амбівалентний (С) тип прив'язаності:</b></p> <p>дитина не впевнена в отриманні допомоги і підтримки з боку дорослого. Це призводить до використання стратегії «чіпляння», коли дитина не відпускає від себе близького дорослого; пізнавальна активність знижена.</p>	<p align="center"><b>Тривожно-дезорганізований (D) тип прив'язаності:</b></p> <p>світ сприймається дитиною як ворожий і загрозовий, поведінку дитини можна описати, як непередбачувану і хаотичну.</p>

Отже, починаючи з дошкільного віку, коли йдеться про прив'язаність ми маємо на увазі репрезентацію прив'язаності, тобто, сукупність уявлень про взаємодію з об'єктом прив'язаності, включаючи накопичений емоційний досвід такої взаємодії.

Формування певного типу прив'язаності дитини до матері обумовлене значною мірою взаємодією двох чинників: материнської поведінки і материнських репрезентацій (за Дж. Кессиді, Cassidy) [8].

Заслуговує на увагу і той факт, що значна кількість досліджень стосується зв'язку материнської поведінки та типу прив'язаності до матері. Питання про



подібну залежність було поставлено ще в роботі М. Ейнсворт, під час спостереження за матерями і їхніми дітьми першого року життя. Згодом, з'явилися результати більш ніж 60 масштабних досліджень, в яких брало участь в цілому щонайменше 4000 діад «мати-дитина», які підтвердили наявність залежності типу прив'язаності до матері від материнської поведінки [30].

Цікавою нам є думка учених Мейн (Main) та Голдвін (Goldwyn), які у низці своїх досліджень зробили висновок про тип прив'язаності, який базується не тільки на особливостях дитячого досвіду, але й на тому, як цей досвід у даний час представлений у свідомості людини, у його думках [21].

Для нашого дослідження цікавою є позиція М. Мейн, яка емпірично підтвердила, що саме надійний тип прив'язаності до матері, на відміну від ненадійного, сприяє розвитку здатності надавати допомогу і підтримку у стресових ситуаціях. Емпіричне це було також підтверджено наступним фактом: в кімнату, де грали діти від одного року до трьох, входив клоун і починав плакати. Діти з надійним типом прив'язаності на відміну від інших дітей ставали стурбованими і уважно вслухалися в плач клоуна [11].

Варто наголосити, що згідно з дослідженням М. Мейн, діти з надійним типом прив'язаності набагато частіше допомагають сиблінгами раннього віку впоратися зі стресом. Це пов'язано з їхнім надійним типом прив'язаності. Адже у таких дітей менше агресивних проявів до своїх сиблінгів, ніж в однолітків із ненадійним типом прив'язаності. Тобто надійний тип прив'язаності до матері допомагає розвивати здатність відчувати себе комфортно, залишаючись на самоті, а не стресуючи від цього. Адже справжня психологічна близькість з іншою людиною передбачає особистісну автономію партнерів. Саме надійний тип прив'язаності до матері позбавляє від страху бути «поглинутим», на переконання Е. Еріксона. Доцільно підкреслити, що значний вплив типу прив'язаності до матері, сформованого в дитинстві, на характер всіх близьких взаємин в психології розвитку обґрунтовується на підставі розгляду чотирьох властивостей особистості, коріння яких закладаються в дитинстві. Важливими для нашого дослідження є наступні думки D. Khoshaba та S. Maddi:

- 1) «здатність в ситуації стресу або в труднощах шукати підтримку у близької людини, до якої утворилася прив'язаність;
- 2) вміння надавати підтримку іншим людям;
- 3) здатність відчувати себе комфортно і без людей, тобто залишаючись на самоті;
- 4) вміння домовлятися з іншими» [17].

Розглянемо особливості формування зазначених здатностей у різних типах прив'язаності до матері.

Здатність шукати підтримку пов'язана з так званою «поведінковою системою прив'язаності» (тобто, шукати близькість з тим, до кого сформована прив'язаність у разі небезпеки, тривоги, страху).

Так еволюційно склалося, що більше шансів вижити мали ті індивіди, які протестували проти розлучення з тими, до кого вже є сформована прив'язаність.

Безумовно, хоча значення системи прив'язаності найбільш притаманна для дитинства і раннього дитинства, Дж. Боулбі у своїх наукових доробках переконливо показав, що у дійсності прив'язаність важлива від «колиски до могили», і що люди різного віку відчують себе краще, якщо у них є той (або ті), до кого вони можуть звернутися у проблемних ситуаціях [46].

Отже, для встановлення близьких стосунків важливо, щоб система «пошуку допомоги» добре функціонувала: особистість повинна бути в змозі звернутися до іншого у проблемній ситуації. Аналіз різноманітних теоретичних джерел (Г. Байер, Е. Вернер, С. Гендерсон, Б. Гіллеспі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, С. Кузікова, Т. Ларіна, С. Лютар, Т. Титаренко, Г. Фенстрейгейм) дав змогу виявити, що у разі надійної прив'язаності до матері, формування у дитини здатності до «пошуку допомоги у проблемній ситуації» відбувається наступним чином.

Представимо це більш детально у таблиці 1.4.

**Покрокова модель формування  
здатності до «пошуку допомоги у проблемній ситуації» у дитини  
(авторська модифікація)**

<p><b>Крок 1.</b> Матір дуже чутлива, сенситивна до стану дитини і швидко реагує на те, що у нього щось не так; крім того, мати доступна для немовляти в ситуації порушення її комфорту</p>	<p><b>Крок 2.</b> Завдяки такій поведінці матері у дитини створюється образ матері, як люблячої, чуйної, доступною у разі потреби</p>
<p><b>Крок 3.</b> Такий образ матері, у свою чергу, дозволяє дитині побудувати образ себе, як улюбленого і цінного</p>	<p><b>Крок 4.</b> У дитини накопичується позитивний досвід звернення за допомогою до матері або до того, хто її замінює</p>
<p><b>Крок 5.</b> Позитивний досвід звернення за допомогою, образ іншого, як чуйного і дбайливого і образ себе, як гідного турботи, дозволяє розвинути «здатності звернутися за допомогою у будь-якій проблемній ситуації»</p>	

Тож, особистість із надійним типом прив'язаності вже заздалегідь має певні очікування щодо взаємодії з новим партнером, а саме: партнер буде доступним для нього у разі потреби і захоче допомогти, що дозволяє встановлювати близькі стосунки [7]. Доцільно підкреслити те, що в разі ненадійної / уникаючої прив'язаності до матері діє інший механізм.

Сутність його розкриємо більш детально.

Тож, як можна побачити із зазначеної таблиці 1.4., матір часто недоступна дитині, коли він потребує її, крім того, її обтяжує тісний тілесний контакт з

дитиною. У зв'язку з цим «поведінкова система прив'язаності» немовляти починає активуватися настільки рідко, наскільки це можливо.

2. У дитини з'являється образ матері, яка відкидає і не любить його.

3. У дитини створюється уявлення (образ) себе, як недостойного любові.

4. У дитини накопичується великий досвід безуспішного звернення за допомогою до матері.

5. Негативний досвід звернення за допомогою до матері, образ іншого і образ себе, як недостойного любові і турботи ускладнює формування «здатності звернутися за допомогою у проблемній ситуації».

У разі ненадійної / амбівалентної прив'язаності до матері часто події йдуть за наступним сценарієм. Мати або реагує дуже чутливо, або не реагує взагалі. У цьому випадку мати не є досить чутливою до реакцій дитини. Вона схильна більш за все бачити те, яким має бути стан дитини на цю мить. «Поведінкова система прив'язаності» у немовляти у процесі таких дій матері активна весь час, а не тільки в разі явного дискомфорту. Дитина «тримає» мати поруч на той випадок, якщо вона раптом знадобиться.

1. Поведінка матері є такою, що дитина сприймає її, як мінливу, суперечливу та непередбачувану.

2. Образ себе у такої дитини також суперечливий, неоднозначний і нестійкий.

3. Накопичено досвід ситуацій, коли мати виявляється недоступною, для того щоб вона була доступна – треба завжди тримати мати поруч.

4. Всі зазначені вище компоненти досвіду стають причиною труднощів у формуванні в дитини «здатності звертатися за допомогою у разі стресу».

Наголосимо, що у дослідженнях М. Ейнсворт зібраний великий масив даних, у яких зазначено особливості поведінки дітей раннього віку з різними типами прив'язаності в емоційно спокійному стані і в ситуації стресу [2; 70; 72]. У таблиці 1.5 ми представимо схематично особливості поведінки дітей з різними типами прив'язаності в ситуаціях стресу і спокою з урахуванням важливих акцентів у нашому дослідженні.

Таблиця 1.5.

**Опис поведінки дітей з різними типами прив'язаності в ситуаціях стресу і спокою**

<b>Тип</b>	<b>Надійний</b>	<b>Амбівалентний</b>	<b>Унікаючий</b>
Спокій	Грає	Шукає матір	Грає
Стрес	Шукає матір	Шукає матір	Не шукає матір

Акцентуємо увагу, що тільки в разі надійного типу прив'язаності до матері система «пошуку допомоги у фігури та впливу прив'язаності в ситуації стресу» розвивається оптимально. У стані стресу при надійному та амбівалентному типі прив'язаності спостерігається потреба у «пошуку матері», водночас при унікаючому типі прив'язаності – навпаки потреба у пошукові матері є мінімальною та знаходиться у дефіциті.

Відтак, можна говорити про те, що вже у ранньому віці дитина шукає допомоги від матері в ситуації стресу тільки тоді, коли надійний тип прив'язаності.

Безперечно, інтерес для нашої роботи має дослідження впливу типів прив'язаності у дітей підліткового віку.

Ми орієнтувалися на дослідження Д. Боулбі, М. Ейнсворт, які акцентували увагу, що типи прив'язаності впливають на розвиток здатності особистості будувати емоційно близькі стосунки. Варто зазначити, що підтримувати – це означає бути доступним для близької людини в моменти, коли є потреба. А зазвичай, ця потреба актуалізується, коли особистість перебуває у стресових ситуаціях.

Ми вважаємо, що це передбачає вміння розпізнати, що близька людина потребує підтримки, і надання її, демонструючи відкритість, гнучкість і доступність. Саме здатність надавати підтримку у стресовій ситуації, безумовно, передбачає дуже близькі, довірливі стосунки. Адже ця здатність дозволяє підліткові бути відкритим, розповідати правду про себе, про свої думки і почуття.

Дещо суголосні думки мають дослідження Г. Ньюфельда, який так описав задачу прив'язаності у дітей підліткового віку: «...Другою задачею прив'язаності у

дітей є служіння лоном для дорослішання. Прив'язаність працює як щит проти зовнішнього стресу – захищає дитяче серце, щоб воно залишалось м'яким і дитина могла прив'язуватись на більш глибоких рівнях, і поступово дорослішати, звільняючись від своєї залежності в прив'язаності. Всередині прив'язаності, в безпеці, дитина може не боячись насмішок і чужих оцінок виражати себе, щоб досліджувати своє «Я», свої інтереси і бажання. Для дитини прив'язаність створює відчуття дому: вона вдома там, де її прив'язаність. Прив'язаність забезпечує місце, де дитина може розслабитись, відпочити, і з новими силами відправитись на підкорення світу. Забезпечуючи безпеку, прив'язаність допомагає розвинути незалежність» [122].

У дисертаційній праці ми спираємось на наукові доробки М. Ейнсворт [71], згідно з якими, надійний тип прив'язаності до матері створює базис для того, щоб дитина займалася дослідженням навколишнього світу. Все це, в свою чергу, закладає основу для розвитку автономії у підлітковому віці.

На думку Г. Бурменської: «дитина входить в цей світ і сприймає його буквально, крізь призму прив'язаності до матері» [54].

Таким чином, розвиток почуття безпеки в навколишньому середовищі і серед сиблінгів зокрема, безпосередньо пов'язана з типом прив'язаності.

Нам видається абсолютно закономірним, що дослідження типів прив'язаності дитини до матері вийшло за межі дитячого віку. Спостерігається зростання цікавості вітчизняних та зарубіжних дослідників до накопичення знань про феномен прив'язаності та його вплив на процес формування стресостійкості у підростаючого покоління.

Зазначимо, що потреба в прив'язаності та розвиток автономії співіснують і доповнюють одна одну. Більше того, надійна прив'язаність є основою для формування автономії, самостійності та здатності покладатися на себе. Впевненість у прив'язаності виникає, коли люди можуть довіряти один одному.

Враховуючи, що типи прив'язаності впливають на розвиток особистості дітей, то діти з надійним типом прив'язаності проявляють більшу самостійність та активність у дослідженні світу. Вони мають високу самооцінку та вірять у

надійність своїх батьків, готові надавати допомогу іншим. У той час як діти з ненадійним типом прив'язаності частіше виявляють залежність від батьків і можуть мати труднощі у встановленні контактів. Вони можуть бути тривожними та схильними до низької самооцінки. Звичайно, що все це впливає на те, наскільки успішно дитина адаптується до нових умов під час ранньої соціалізації.

Діти з надійним типом прив'язаності краще пристосовуються до нових соціальних умов. Наприклад, у віці 2-3 років вони рідше хворіють. Крім того, їх відрізняє легкість у встановленні контактів з іншими дітьми і дорослими, ініціативність, активність та позитивний емоційний стан. Говорячи про підлітків, то можемо спостерігати, що надійний тип прив'язаності має вплив на розвиток адаптації до стресових ситуацій і конструктивним реагуванням на стресогенні фактори.

З огляду на визначення науковцями (Дж. Боулбі [46], Г. Ньюфелд [122]) особливостей розвитку того чи іншого типу прив'язаності і ролі прив'язаності у близьких стосунках, ми стверджуємо, що найбільші зміни відбуваються у ранній період розвитку особистості. Дитина, у якої вже спостерігається ненадійний/дисфункціональний тип прив'язаності, у підлітковому віці може постійно знаходитися під впливом стресогенних факторів: (булінг серед однолітків, ігнорування власних потреб, саморуйнівна поведінка, непорозуміння з батьками і педагогами, постійна психосоматизація, депресія тощо).

Зокрема, спираючись на дослідження Д. Боулбі та М. Ейнсворт [2; 70; 72], ми визначили, що феномен прив'язаності включає в себе афективний, когнітивний і поведінковий компоненти, які відповідають компонентам базової соціальної установки, що формується у перших стосунках з близькою людиною. Як доводять численні дослідження, прив'язаність до матері має тривалий вплив на людину, що не обмежується лише раннім дитинством. Вона залишає глибокий слід на всіх подальших етапах життя. «Тісна прив'язаність, яка формується у віці немовляти, відіграє велику роль у процесах створення системи ефективних психічних захистів у дитини. І саме чинник надійної прив'язаності стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки, забезпечуючи тим самим стабільність дитячої

психіки та її здатність опиратися негативним стресовим факторам» [51, с. 48]. Надійна прив'язаність у підлітків сприяє розвитку стресостійкості та може виступати ресурсом для подолання труднощів. Натомість, ненадійна прив'язаність створює дефіцит, який потребує заповнення для формування здорових механізмів реагування на стрес. Отже, вивчення та узагальнення існуючих теоретичних підходів до розуміння феномену прив'язаності дозволили виділити ключові концептуальні положення, що мають значення для нашого дослідження.

Прив'язаність є нормативним новоутворенням в процесі розвитку дитини, проте може мати різні якісні характеристики. Зокрема, тип прив'язаності залежить від низки умов, насамперед від поведінки матері. Чуйність, емоційне прийняття, послідовна реакція на сигнали дитини, адекватне задоволення її потреб матір'ю формують безпечну прив'язаність. Натомість, нечутливість може призвести до її порушень. Дж. Боулбі довів, що «мати для маленької дитини виступає своєрідною базою, надійним захистом, яку він періодично залишає, у пориві досліджувати навколишній світ. Однак ця дослідницька активність стабільна і адекватна в тих випадках, коли дитина впевнена, що вона може у будь-який час повернутися під захист матері» [46].

Головне призначення емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною - передати почуття захищеності та безпеки. Для дитини в перші роки життя найважливішим фактором є тепло і ласка з боку матері, а не правильний догляд чи навчання з боку дорослого. Саме відчуття любові та прийняття закладає фундамент здорового емоційного розвитку. Діти, котрі мають міцний емоційний зв'язок з матір'ю та відчують її любов і підтримку, згідно з Дж. Боулбі, «відрізняються більш високим рівнем пізнавальної активності, ніж діти, які виростили в більш відсторонених емоційних відносинах, а так само діти, які втратили матір в дошкільному віці». Він також доводив, що: «у підлітків, які не мали стійкого емоційного зв'язку з матір'ю, частіше бувають депресії, і навіть спостерігаються зміни в структурі особистості» [46]. Немовля формує прив'язаність до значущого дорослого, сподіваючись отримати від нього захист і підтримку. Проте цей зв'язок все одно виникає, навіть якщо дорослий не досить чуйний і не адекватно реагує на



сигнали дитини. Дитина вимушена пристосовуватися до наявних умов. Тому прив'язаність є важливою передумовою успішного соціального та емоційного розвитку підлітка, незважаючи на умови раннього дитинства [151]. Отже, досвід надійних, безпечних стосунків з турботливим дорослим у ранньому дитинстві створює оптимальне підґрунтя для формування здорової самооцінки, здатності будувати конструктивні стосунки та всебічного розвитку в підлітковому віці. Цей досвід багато в чому залежить від чуйності та уваги матері. Діти з досвідом ненадійних стосунків вимушені адаптуватися через психологічний захист, що негативно позначається на їхньому когнітивному, інтелектуальному, соціальному та емоційному розвитку.

### **1.3. Проблема психокорекційної допомоги підліткам на вплив їх стресостійкості**

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури і сучасних досліджень, які представлені нами у п. 1.1., дав змогу стверджувати, що наразі актуалізовано питання, щодо збереження психічного здоров'я підлітків, адже збільшення емоційного напруження та навчального навантаження впливає на нервову систему і психіку.

Все це призводить до виникнення різноманітних стресорів, які є одними із головних чинників появи психоемоційних захворювань з-поміж дітей підліткового віку. Тож своєчасним, на нашу думку, є питання дослідження проблеми психокорекційної допомоги підліткам на вплив їхньої стресостійкості, яке потребує більш ґрунтовного вивчення.

Аналіз спеціалізованої літератури дозволив констатувати, що у процесі формування стресостійкості підлітків в умовах соціуму постійно з'являються фактори, які впливають на рівень стресу. Все це вимагає від підлітка вміння управляти своїм станом під час стресу.

Ганс Сельє, під час опису стресу, визначив його як «реагування особистості на подразнення або від факторів оточення, або від внутрішнього роздратування. Підлітковий організм за допомогою стресу захищається від різного роду загроз» [150].

Г. Сельє базувався на гомеостатичній моделі функціонування організму і розглядав стресори, як «стимули, що мобілізують його ресурси, викликаючи реакцію загального адаптаційного синдрому» [150, с. 124].

Стресостійкість, на думку Е. Стотленда, є «складним явищем, яке безпосередньо пов'язано з новоутвореннями і психічними процесами у підлітка. Стресостійкість є необхідною властивістю розвитку підлітка, а також феноменальним об'єктом у процесі вивчення» [160].

Тож розглядаючи особливості і тенденції розвитку стресостійкості підлітків, ми дійшли висновку, що забезпечення ефективності стресостійкості відбувається крізь призму поєднання результату і процесу. Для підлітків, яким притаманна стресостійкість, характерним є конструктивні способи подолання стресу, що тісно пов'язані з механізмами регуляції та саморегуляції.

На цьому робить акцент сучасна дослідниця З. Кісарчук у методичному посібнику [135].

Тож, «першою стадією такого синдрому є реакція тривоги, тобто індивід входить у стан тривоги (фаза шоку), і, разом з тим, мобілізуються його захисні сили (фаза протишоку). Якщо стрес продовжується, організм переходить у стадію опору (резистентності), під час якої стійкість до різних впливів є підвищеною. Тож ця стадія або призводить до стабілізації стану і зцілення, або змінюється стадією виснаження, яка супроводжується порушенням соматичних процесів, занепадом сил і може закінчитися загибеллю організму. Отже, переживання стресу, може мати як позитивне, мобілізуюче значення для організму людини, так і негативні, патологічні наслідки» [135].

У контексті розв'язання досліджуваної проблеми, ми тлумачимо стресостійкість, як системну характеристику особистості, що базується на поєднанні природних та набутих психофізіологічних якостей людини, складається

з особистісного та поведінкового компонентів, виявляється у здатності витримувати значні розумові, вольові та емоційні навантаження, контролювати власні емоції, підтримувати нормальну життєдіяльність без шкоди для здоров'я.

На нашу думку, більш доросла особистість має великий досвід «стресостійкості», яка дозволяє людині «виживати» в сучасному світі, насиченому інформацією та постійними психологічними навантаженнями. Однак, що стосується дітей підліткового віку, то тут ми спостерігаємо недостатність внутрішніх ресурсів. Все це свідчить про актуальність питання, щодо дослідження проблеми психокорекційної допомоги підліткам на вплив їхньої стресостійкості, що зумовлює більш детальний аналіз цього поняття.

Психологічна корекція активно застосовується в системі психологічної допомоги дітям та підліткам. Попри широке використання цього поняття, існують певні розбіжності щодо його трактування. Розкриємо поняття «психокорекція» більш детально.

М. Кудінова розглядає психокорекцію, як «форму психолого-педагогічної діяльності, спрямовану на виправлення таких тенденцій психічного розвитку, які не відповідають гіпотетичній оптимальній моделі нормального розвитку» [102, с. 29].

Як зазначає Т. Яценко, «психокорекція та психотерапія є видами психологічної допомоги, які передбачають активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини. На її переконання, психокорекційний процес має відродити пластичність, мобільність психічної організації суб'єкта, саме тому зорієнтований на вивчення статичних якостей психіки та виявлення їхніх дисфункцій» [181].

О. Тимченко, узагальнюючи ці підходи, зазначає, що «психологічна корекція є тактовним втручанням у процеси психічного й особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто справляє вплив не лише на особистість, а і на її оточення, організацію життєдіяльності» [98].

Тож дотримуємося узагальненої думки, що на відміну від психологічного розвитку, метою якого є формування певних якостей за їх недостатнього розвитку,

психокорекція спрямована на переробку вже сформованих рис особистості чи моделей поведінки. Тобто психокорекція оперує існуючими характеристиками, а розвиток - створює нові.

І. Булах запропонувала низку методів та прийомів впливу, які можна застосовувати під час проведення психокорекційної роботи. Це, зокрема, «проста пропозиція, парадоксальна інструкція, фантазування, інтерпретація психологом ситуації клієнта і запрошення його до нового бачення ситуації, порада (побажання) клієнту, саморозкриття психолога перед клієнтом, механізм «зворотного зв'язку», відкриті і закриті запитання, повтор-переказ, логічні ланцюжки, емоційне резюме, діюче резюме» [52].

До прикладу, О. Співаковська розглядає «психологічну корекцію як спосіб профілактики нервово-психічних порушень в дітей» [156].

Дослідники, з-поміж яких, зокрема Г. Бурменська, тлумачать психокорекцію, як «метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу дитини» [55].

Р. Немов акцентує особливу увагу на тому, що психокорекційні заходи можна класифікувати за: «характером спрямованості (симптоматичну і каузальну). Симптоматична корекція передбачає короткотривалий вплив з метою зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу. Каузальна (причинна) корекція спрямована на джерела і причини відхилень. Цей тип корекції більш тривалий у часі, вимагає значних зусиль, але є більш ефективним» [121].

На думку Б. Карвасарського, «в практиці психологічної допомоги дітям і підліткам розрізняють наступні блоки психологічної корекції: корекція емоційного розвитку дитини, корекція сенсорно-перцептивної та інтелектуальної діяльності, психологічна корекція поведінки дітей та підлітків» [138].

Згідно О. Бурмістровою, за масштабами корекційних задач розрізняють: загальну та спеціальну психокорекцію. «Загальна психокорекція включає заходи, спрямовані на нормалізацію специфічного мікросередовища клієнта та

регулювання психофізичного й емоційного навантаження відповідно до вікових та індивідуальних особливостей. Спеціальна – комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з клієнтом чи групою клієнтів, які є найбільш ефективними для досягнення конкретних задач формування особистості, окремих її властивостей чи психічних функцій, що виявляються у девіантній поведінці і ускладненій адаптації (невпевненість, агресивність, тривожність, аутичність, схильність до стереотипів, конфліктність)» [56].

Відтак, з розвитком практичної психології поняття «корекція» почало застосовуватися не лише щодо дітей з проблемами розвитку, а й до дітей з нормальним розвитком психіки.

Таке розширення застосування психокорекції призвело до принципових змін в її завданнях та напрямках: замість усунення дефектів розвитку у дітей з порушеннями, тепер метою стало створення оптимальних умов для психічного розвитку здорової дитини.

Таким чином, вивчення літератури (З. Кісарчук, Г. Лазос [107], Т. Титаренко [164], О. Кочарян [53] та ін.) щодо визначення поняття «психологічна корекція», дав нам змогу зробити висновок, що існує деяке розмежування між поняттям «психокорекція» і «психотерапія».

На думку Г. Лазос [111], «це розмежування є достатньо умовним, оскільки на практиці і за метою, і за змістом, і за формою роботи вони можуть повністю збігатися, зокрема у випадках, коли здійснення психокорекційного впливу сприяє реалізації психотерапевтичної мети або психокорекційний вплив здійснюється засобами певного виду психотерапії».

У контексті нашого дослідження маємо визначити якої психокорекційної моделі ми дотримуємось і на яку ми будемо спиратися у нашій подальшій роботі з підлітками.

З урахуванням теоретичних моделей психокорекційної практики, розкриємо психодинамічний напрямок більш детально, адже поруч із традиційними засобами психокорекції, вони на переконання учених Р. Павелківа [74], В. Рибалки [145], І. Слободянюк [64], А. Співаковської [155] тощо, виявились найбільш

ефективними. Маємо на увазі саме психокорекційні моделі на основі використання методів психодинамічного напрямку психотерапії.

До теоретичних моделей психокорекційної практики ми зараховуємо психодинамічний напрям.

У центрі психодинамічного підходу «знаходяться питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки, тобто мотивами, захопленнями, бажаннями, внутрішніми конфліктами, існування і розвиток яких забезпечують функціонування й розвиток особистісного «Я» [163]. Головним «завданням психоаналізу є доведення до свідомості клієнта конфліктної ситуації, пов'язаної з неприйнятністю для нього несвідомих захоплень. Усвідомлення наявності несвідомих імпульсів і самої конфліктної ситуації – шлях вирішення цих конфліктів» [163]. Свого часу З. Фройд розпочинав свою практику з використання гіпнозу. Проте згодом, інтерпретація отриманої від пацієнта інформації стала для нього найважливішим інструментом психоаналітичної роботи.

Психоаналіз стверджує, що «причиною неврозу є невротичний конфлікт між Ід та Его. Невротичний конфлікт – це несвідомий конфлікт між бажанням – Ід, який прагне до розрядки, і захистом – Его, що перешкоджає розрядці чи не допускає її до свідомості» [154].

Отже, головною метою психокорекції є сприяння особистості у розумінні та усвідомленні причин її порушень адаптації до реальності, а також надання допомоги у можливості кращого пристосування до конкретної ситуації.

Слушною є думка Г. Лазос, яка звертає увагу на те, що у процесі застосування психодинамічних моделей фокусом уваги є існування передісторії, яка пов'язана з первинними переживаннями дитини, що дає змогу коригувати не лише зовнішні поведінкові вияви підлітка, а і глибинні складові, як негативних переживань, так і будь-якого симптому [107].

Отже, викладені вище результати аналізу наукової літератури, щодо впливу типів прив'язаності та формування стресостійкості підлітків ( п.1.1. та 1.2.) вказує на доцільність психологічної корекції з урахуванням глибинної складової у психодинамічному напрямі.

Нам імпонує думка О. Бондаренка, який стверджує, що психодинамічний напрям «базується на принципі визначального впливу минулого досвіду на формування світовідчуття, певної манери поведінки людини, її внутрішніх і зовнішніх проблем» [69].

Вибір типу корекції психодинамічних підходів (психоаналіз, кататимно-імагінативної психотерапія, арт-терапія, ігрова терапія) обґрунтовується у нашому дослідженні певними механізмами.

Наприклад, на переконання Г. Лазос, метод КІП вважається ефективним у роботі з дітьми та підлітками, оскільки перекриває лакуну між розмовною та ігровою психотерапією, дозволяючи дитині опрацювати власні проблеми на символічному рівні; метод може використовуватися в комбінації з іншими видами психотерапії (ігровою, поведінковою, арт-терапією тощо), передбачати різні форми роботи (індивідуальну, групову, парну); метод вважається відносно короткотривалим і не має протипоказань під час застосування в роботі із здоровими дітьми та підлітками [111, с. 7].

Отже, розглядаючи поняття "психокорекційна робота", варто виділити низку важливих принципів, обов'язкових для дотримання під час організації корекційної роботи з дітьми підліткового віку.

Як засвідчив контент-аналіз досліджень науковців, коло наукових інтересів яких були спрямовані на психокорекційну роботу (С. Кузікова [104], така робота має спиратись на такі принципи:

1. «Принцип автономності особистості.
2. Принцип особистісного досягнення (суб'єктної активності).
3. Принцип особистісної вмотивованості.
4. Принцип нормативності та індивідуальності розвитку.
5. Принцип випереджального розвитку.
6. Принцип системності розвитку.
7. Діяльнісний принцип корекції.
8. Принцип залучення значущих осіб.
9. Принцип психокорекційного контакту й рівності позицій.

10. Принцип єдності діагностики та корекції» [104].

У контексті нашого дослідження розкриємо ці принципи більш детальноше.

Я. Андрушко зазначає, що «особистість у розвитку – це поступово глибша індивідуалізація, дедалі виразніша своєрідність, відособленість від зовнішніх впливів, які поступово втрачають першочергову значущість. Здійснюючи корекційну роботу, психолог повинен враховувати той факт, що з розвитком самосвідомості в підлітків формується психологічна стійкість до впливу, яка з віком стає домінуютьною, дедалі більшого значення набуває саморегуляція, саморозвиток і відносна автономія особистості» [32].

На думку С. Кузікової, «другий принцип особистісного досягнення є досить позитивним. Завдання психокорекції є створення умови для більш повного особистісного зростання. «Оскільки психокорекція здійснюється з перевагою орієнтації на власні резерви (внутрішній потенціал) підлітків і не має директивного характеру, то психолог відповідає за обґрунтованість корекції» [104].

Розкриємо третій принцип психокорекції, який ми розглядаємо у контексті нашого дослідження. Це принцип особистісної вмотивованості. Психолог повинен враховувати, що без зацікавленого, уважного та серйозного ставлення самих підлітків до власної проблеми, до психолога і ситуації в цілому, важко очікувати позитивного результату від корекційного впливу. Звідси можна визначити найважливіше завдання психокорекції – «формування мотивації самовиховання і саморозвитку, сприяння й переростання корекції в самокорекцію у дітей підліткового віку» [104].

Наступний принцип – принцип нормативності та індивідуальності розвитку. На думку Р. Павелківа, «здійснюючи корекційну роботу, психолог повинен орієнтуватися на основні закономірності психічного розвитку і формування особистості дитини, вікові норми цього розвитку» [95]. Під час постановки цілей корекції необхідно «зіставити нормативний розвиток і конкретні особливості варіантів індивідуального розвитку. Тобто, у психокорекції головним є реалізація індивідуального підходу. Наголосимо на важливості повного використання потенційних можливостей кожної вікової стадії розвитку. Це є своєрідною формою



профілактики виникнення можливих відхилень у розвитку на подальших вікових стадіях» [74].

П'ятий принцип – випереджального розвитку – запропонований Л. Виготським, розкриває спрямованість корекційної роботи та зумовлює необхідність включення до неї профілактичних і розвивальних завдань. Учений зазначає, що в «центрі уваги психолога має бути перспектива розвитку, а основним змістом корекційної діяльності – створення «зони найближчого розвитку» для дитини» [59].

Тобто, на нашу думку, завдання психологічної корекції полягає не лише у подоланні вже наявних труднощів, а й у створенні умов для повноцінного формування вікових психологічних новоутворень, зокрема і стресостійкість у дітей підліткового віку.

Шостий принцип – системності розвитку – розглядається Н. Матейчук як «психічний розвиток особистості в онтогенезі, що має складний і системний характер. Так, багато психологічних проблем можуть бути зовнішнім проявом внутрішньособистісного конфлікту, фрустрованості значущої потреби, результатом відсутності поведінкових навичок чи відігравати роль механізму психологічного захисту» [128].

Так як завданням корекції є сприяння особистісному зростанню, вона повинна використовувати природні мотиваційні сили людини. Саме тому корекційний вплив завжди реалізується в контексті конкретної діяльності, що виступає засобом орієнтації активності.

Н. Панчук такими силами визначає діяльність людини та систему її стосунків. На цьому базується сьомий – діяльнісний принцип корекції. Цей принцип визначає сферу застосування корекційних заходів, вибір методів та прийомів для досягнення мети, тактику ведення корекційної роботи, а також шляхи реалізації поставлених завдань. Оскільки корекція спрямована на створення умов для особистісного зростання, вона використовує внутрішні мотиваційні чинники людини. Тим самим корекційний вплив завжди призначений для реалізації певної діяльності та слугує інструментом орієнтації активності [127].

Важливо акцентувати, що в усіх вікових групах рекомендується надавати перевагу видам діяльності та міжособистісним відносинам, які мають особливу значущість для осіб, багато в чому відзначаються індивідуальним підходом та викликають яскраві особисті переживання.

На думку Я. Андрушко залучення значущих осіб є ключовим принципом. Адже особистість людини є продуктом стосунків, які мають для неї важливе значення. «Тому до реалізації цілей корекції психолог повинен залучати батьків та інших значущих осіб з оточення дитини». Практика показує, що дотримання принципу залучення значущих осіб є важливим для досягнення успіху в корекційній роботі. «Повна реалізація цілей корекції досягається лише з урахуванням зміни системи відносин підлітків в її найближчому соціальному оточенні» [32].

На переконання Я. Андрушко досить важливим є принцип психокорекційного контакту і рівності позицій. У процесі організації взаємодії з підлітком необхідно встановити «хороший контакт і взаєморозуміння. Чим складніша робота, яку нам належить виконати, тим міцнішим має бути цей зв'язок. З цього погляду можна сприймати класичне для психотерапії та психокорекції поняття трансферу (переносу), коли головним у контакті психолога з підлітком є встановлення емоційно забарвленого контакту, який за своїм змістом є гостро особистісно-значущим для неї» [32].

У дослідженнях К. Роджерса, доведено, що «потреба в любові, у належності іншому – одна з фундаментальних людських потреб, її задоволення – необхідна умова нормального розвитку підлітків. Якщо ж вона не задоволена (психологічна депривація), то у підлітка виникають емоційні проблеми, відхилення в поведінці, невротичні розлади, втрата ініціативи, прояв «навченої безпорадності» [146].

На наш погляд, почуття неповноцінності, знижена самооцінка та неадекватна поведінка у підлітків є проявами психологічного захисту від травмуючого впливу значущого оточення. Подібні реакції послаблюють здатність підлітків протистояти стресу.

Десятий принцип – єдності діагностики і корекції – відображає інтегрованість процесу надання психологічної підтримки як специфічної сфери практичної діяльності практичного психолога. Розкриємо його детальніше.

На думку В. Шапар, діагностика є початковим етапом у процесі психокорекційної роботи. Дослідник виокремив низку характерних особливостей діагностики, спрямованої на планування та встановлення завдань психокорекційної роботи: «діагностика має бути комплексною; діагностика проблем підлітків здійснюється в контексті дослідження міжособистісних взаємин у родині та значущому для неї оточенні; необхідно вивчати особливості її психічного розвитку на попередніх вікових етапах (психологічний анамнез); діагностика як початковий етап психокорекції потребує дотримання принципу активності безпосередньо самих досліджуваних» [174].

На переконання С. Кузікової, «діагностика й корекція здійснюються практично одночасно на всіх етапах роботи. З огляду на це, корекційні прийоми є водночас прийомами і діагностики, і самодіагностики учасників корекції. Отримана інформація про «внутрішнє Я» допоможе краще зрозуміти свої переживання і психологічні проблеми, а отже, сприятиме їх подоланню. Дотримання зазначених принципів сприятиме ефективному перебігу психокорекційного процесу і досягненню високих результатів» [103].

У контексті нашої дисертації слушним є ґрунтовні дослідження З. Кісарчук, і Г. Лазос, які представлені у статтях: «Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу» [85] та «Аналіз результатів апробації програми психокорекційної програми психокорекційної допомоги підліткам у подоланні негативних переживань на прикладі групової форми роботи» [84].

У своїх працях дослідниці З. Кісарчук, і Г. Лазос акцентують увагу на описуванні загальних засад психокорекції, а також основних умовах організації та принципах, техніках і прийомах кататимно-імагінативної психотерапії (КІП) як методу, спрямованого на внутрішній аспект, який довів свою ефективність у роботі з негативними переживаннями дітей.

На основі розглянутих досліджень можна виділити важливі умови, на яких наголошують автори, щодо підготовки та організації психокорекційного процесу за методом кататимно-імагінативної психотерапії. Ці умови необхідно враховувати для ефективного застосування даного методу. Розглянемо це детальніше.

Отже, це включає вимоги до освітньої кваліфікації психолога, встановлення конструктивної взаємодії між співтерапевтами (для групової роботи), встановлення рамкових умов (сетінгу), формування робочого (психотерапевтичного) союзу; а також специфічні умови, які є особливими для кататимно-імагінативної психотерапії – навчання уявлянню, релаксації та взаємодії під час створення образів, виконання малюнків, адекватно методу завершення психокорекційного процесу.

На думку дослідниць, саме «психокорекція, яка спирається на принцип каузальності, спрямована на усунення та опрацювання причин та першоджерел, що породжують психологічні проблеми в житті та розвитку підлітка, в той час, як симптоматична психокорекція фокусом своєї уваги ставить лише усунення симптому» [84].

Авторки З. Кісарчук та Г. Лазос у статті наводять досвід використання методу символдрами. Цитуємо: «...дуже дієвими виявились використання під час перших зустрічей міфи та притчі, або улюблені казки дітей, які пам'ятаються з дитинства чи спонтанно прийшли на згадку, пропонуючи дітям їх уявити, а потім – намалювати (вправа «Улюблена казка»). Цей матеріал обговорювався, віднаходилась «мораль» згаданих казок, осмислювалась їх символіка. Такі вправи допомагали процесу навчання підлітків роботі з символами. Навчання релаксації та уявленню образу з заплющеними очами відбувалось в ході перших мовчазних образів, які пропонувались дітям, – «Квітка», «Дерево», «Три дерева». Після уявлення образу ми підтримували дітей, спонукали їх детально описувати все побачене в образі, схвалювали самі образи...» [84; 123].

Відтак, аналіз досвіду використання методу символдрами з дітьми підліткового віку, авторки З. Кісарчук та Г. Лазос роблять висновки, що «зростає ступінь свободи, підвищується її креативність, що сприяє особистісному

зростанню, появи нових цінностей та смислів, можливості розв'язувати екзистенційні проблеми» [84].

Спираючись на глибинну зорієнтованість символдрами, ми мали на меті розширити таким чином засоби психокорекційної роботи з підлітками у контексті нашого дослідження.

Науковиця Г. Лазос, яка у низці своїх статей [106; 108; 110] наголошує на значущості дослідження негативних емоцій, які переживають сучасні підлітки.

На її переконання, «завданнями психокорекційної роботи у подоланні негативних переживань підлітків у стосунках з батьками були: розвиток у них навичок рефлексії та саморегуляції власних станів і переживань, формування у них ефективних копінг-стратегій подолання емоційних труднощів, розвиток конструктивних способів спілкування з батьками та взаємодії з іншими людьми, створення умов для глибинного пропрацювання основних внутрішніх конфліктів, що позначаються на актуальному самопочутті та поведінці підлітка» [110].

На думку дослідниці, перерахованим вище «вимогам відповідає метод кататимно-імагінативної психотерапії (КІП, символдрама)» [110].

Наступним методом у психокорекційній роботі з дітьми підліткового віку, на переконання Т. Яценко, є арттерапія [181].

Аналіз малюнків, листів, «образотворчої мови» загалом не тільки розширює діагностичні можливості, але й «сприяє глибшому розумінню душевного стану дитини підліткового віку, його бачення світу та соціальної орієнтації» [181].

Однак О. Вознесенська стверджує, що «поряд з багатьма перевагами графічних методів, простотою і доступністю їх застосування стоять високі вимоги до фахівця-психолога, їх використовує. Необхідні тривала практика, надзвичайна обережність в інтерпретації і вміння правильно формувати складний комплекс методик, оскільки графічні методи, згідно наших переконань, не повинні застосовуватися ізольовано від інших методів» [62].

З огляду на наше дослідження, доцільно розглянути та обґрунтувати механізми психокорекційного впливу на розвиток стресостійкості у підлітковому віці.

Важливо відзначити, що участь у групових сесіях психокорекції допомагає підліткам відчути універсальність своїх переживань та розуміння того, що вони не єдині, а інші учасники також стикаються з подібними проблемами. Це сприяє появі почуття солідарності та підвищенню самооцінки. Однією з важливих складових, є механізм імітації поведінки, який дозволяє підліткам навчитися конструктивним способам взаємодії, спостерігаючи за психологом та іншими учасниками групи.

Під час проведення групових сесій психокорекції важливо звертати увагу на формування групового сплетіння. Цей процес приваблює підлітків, створюючи можливість для них залишатися в групі, розвиває взаємодовіру та прийняття один одного, а також формує почуття належності щодо колективу. Важливо також враховувати реакції та емоційне розвантаження під час сеансів психокорекції.

Саме робота в групі сприяє особистісному росту та розвитку. Тому велика увага в ній надається «емпіричним, невербальним і тілесним засобам особистісної зміни, що сприяють не адаптації і врегулюванню, а індивідуальному росту й самоактуалізації дітей підліткового віку» [149].

На переконання вченого, групова психокорекція відрізняється від індивідуальної тим, що в ній «присутній груповий ефект, який забезпечується розвитком стосунків у групі в напрямі інтеграції. Групова динаміка каталізує психокорекційний процес тим, що допомагає реалізувати принцип багаторівневості в психокорекційній роботі, а це забезпечує оптимальність дозування психокорекційних впливів, поступальний розвиток зумовлюється відповідним характером психокорекції і навпаки» [149]. Тож, групова психологічна корекція є психологічним впливом на ті чи ті структури, з метою гармонійного розвитку і життєдіяльності особистості.

Зазначимо, що у психологічних теоріях К. Роджерса [146] наявно багато різних поглядів на розуміння «Я» - концепції. Найбільш важливим для нашого дослідження є те, що ці принципи успішно впроваджувати в конкретних методиках роботи з підлітками стосовно роботи з формування їхньої стресостійкості.

Ми також хочемо підкреслити, що зазначені підходи, такі як КПТ і арт-терапія, вписуються в психодинамічний напрям, який спрямований на створення

демократичних, особистісно-орієнтованих відносин у психокорекційному процесі, а не на авторитарний контроль.

Психодинамічний підхід виходить з положення про те, що психіка людини не є статичною, а перебуває в постійній динаміці, що протікає на несвідомому рівні. Цей фактор є надважливим для нашої дисертації, адже визначаючи проблему психологічної корекції у дітей підліткового віку, як актуальну для нашого дослідження, ми акцентуємо увагу на загальному підході до проблем індивідуального розвитку психіки дитини. І справжнім об'єктом онтогенезу є не окремий індивід, а система дитина – дорослий.

З цією метою З. Фройд [76] розробив і використовував методи тлумачення вільних асоціацій, сновидінь, аналіз проєкцій, помилкових дій, наприклад, застереження, описки, перенесення, роботу з опором. Основною метою психологічного впливу є досягнення більшого рівня гармонії між Ід, Его і Суперего. Стосунки в середині системи «дитина-дорослий» потребують постійних змін: для поступального розвитку важливо їх вчасне оновлення на кожній віковій стадії.

Тож у контексті дослідження психокорекційного процесу з підлітками, як складної системи, що вміщує стратегічні і тактичні задачі, ми акцентуємо увагу на тому, що психокорекційна робота з підлітками має будуватися не як просте тренування вмінь, і навичок, а саме, як цілісна усвідомлена діяльність. Важливо пам'ятати, що програма корекційної роботи повинна мати наукову підтримку, оскільки успішність корекції в значній мірі залежить від комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження конкретного психологічного аспекту у підлітків.

Відтак, аналіз наукових психологічних досліджень щодо проблеми психокорекційної допомоги підліткам на вплив їх стресостійкості дозволив нам зробити подібні висновки.

Теоретично обґрунтована та практико орієнтована психокорекційна робота з підлітками є необхідною для здійснення впливу на їхню стресостійкість. Відповідно така психокорекційна допомога надає можливість підліткам зрозуміти

свої вікові особливості, виокремити власні невідредаговані переживання, страхи та тривожні стани, для подальшого формування стресостійкості.

#### **1.4 Вихідні позиції дослідження**

В дисертації наголошено на тому, що у кризових сучасних умовах, які склалися, особливо за останні 10 років в країні, ще більше актуалізують необхідність цілеспрямованого вивчення умов і шляхів збереження психічної стабільності людей.

Наразі соціальною значущістю є те що, з-поміж багатьох чинників, які визначають здоров'я, велике значення має психологічна стійкість до стресових ситуацій.

Як засвідчує актуальність нашого дослідження, високий рівень стресостійкості є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а отже, все більшу зацікавленість з-поміж науковців викликає вивчення феномену стресостійкості у дітей підліткового віку.

У процесі аналізу джерел щодо феноменології стресу, неможливо не згадати явище стресостійкості.

Аналіз проблеми стресостійкості, проведений на теоретичному та методологічному рівнях, підтверджує, що ця властивість особистості є складною і інтегральною. Вона тісно пов'язана з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей, що дозволяють індивідууму переносити значні навантаження у розумовому, фізичному, вольовому та емоційному плані, зберігаючи при цьому ефективність функціонування в стресових ситуаціях.

Виявлено, що у більшості визначень дослідників, стресостійкість розглядають в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та життєстійкістю.

М. Кудіною було уточнено, що «стресостійкість визначається як визначена сукупність особистих якостей та здатностей, що дозволяють переживати стресові



ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення» [102].

На думку Т. Титаренко, «стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей та здатностей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення» [164].

У нашому дослідженні ми спираємось на наукові позиції Г. Сельє, який «розділяє три стадії стресу, перша з яких, це – реакція тривоги, що характеризується мобілізацією всіх ресурсів організму й для неї притаманна термінова адаптація, що дозволяє особистості жити в умовах дії цього стресора. У цьому й полягає позитивне значення стрес-реакції, хоч вона і є енергозатратною й не здатна забезпечити ефективне та стійке пристосування організму до дії стресора» [28].

«Стадія резистентності – людина ефективно протистоїть зовнішнім стресорам, в цей час може спостерігатися підвищена стресостійкість. При повторних неодноразових впливах на організм, як одних і тих самих, так і різних стресових факторів помірної інтенсивності, розвивається стійка довгострокова адаптація. У людини підвищується опірність до дії стресових факторів» [28].

Важливими чинниками, на нашу думку, є формування стресостійкості людини є через: спрямованість, досвід, психічні процеси, характер, здібності, вік тощо.

Нами було теоретично обґрунтовано у п.1.1., що стресостійкість важливо враховувати, як при визначенні її сутності і оцінки, так, і при її формуванні, тобто розвитку на різних етапах життя людини.

Завдяки цьому було з'ясовано, що впливає на здатність людини долати складні життєві обставини, яку роль відіграє її індивідуальний досвід та інші чинники для оптимального функціонування особистості.

Зазначимо, що фактори, які впливають на формування стійкості до стресу, практично не були вивчені у дослідженнях. Тому розглядання природи стресостійкості, чинників її формування та впливу на особистість надає можливість

не тільки усвідомити суть цього явища, але й обґрунтувати шляхи і методи її оцінки та розвитку.

На нашу думку, саме підлітковий вік, з огляду на його загальну критичність та важливість, щодо подальшого розвитку, є важливим з точки зору дослідження стресостійкості. Адже під час підліткової кризи основний зміст та специфіка всіх сфер розвитку (психічної, фізичної, розумової, моральної, соціальної та ін.) визначається переходом від «дитинства до зрілості».

У всіх напрямках відбувається «становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та однолітками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та навчальної діяльності» [66]. При розгляді стресостійкості у підлітків слід виділити низку важливих характеристик.

Спостерігається «підвищена увага до проблем з самооцінкою та початку розвитку рефлексивного аналізу. Намагаючись аналізувати вчинки інших, вони починають робити перші кроки в самоаналізі. Пізніше починається проявлятися особистісна рефлексія та схильність до самоспостереження. Підлітків починає хвилювати їх внутрішній світ, нестійке уявлення про себе тягне за собою занижену самооцінку та феномен самонесприймання. Підлітки починають зіставляти особистісні особливості та форми поведінки з певними нормами, які виступають для нього, як ідеальні, стає необхідна оцінка діяльності зі сторони» [172].

Важливий внесок у розуміння психологічних детермінант підліткової кризи здійснили дослідники психодинамічної парадигми, яка базується на концепції, де почуття та поведінка людини великою мірою зумовлюється її минулим досвідом, страхами, бажаннями та конфліктами, що не завжди є усвідомленими.

Низка дрібних та серйозних потрясінь у житті дитини, що пов'язані із невирішеними конфліктами на попередніх стадіях її психосексуального розвитку (З. Фройд [76]), негативним раннім досвідом об'єктних стосунків (М. Кляйн [86], А. Фрейд [170], М. Малер [117], О. Кернберг [82]), недостатньо гарним холдингом (Д. Віннікот [60]) та видами небезпечної (ненадійної) прив'язаності (Дж. Боулбі

[47], М. Ейнсворт [71]), можуть закарбуватися в пам'яті як ряд травматичних переживань.

У п.1.2. було визначено наступне: реактивація цих переживань у підлітковому віці відбувається, на думку А. Фройд [170], у зв'язку з наступними факторами та чинниками психічного життя підлітка, які зазнають зміни у структурі «Его», у ставленнях до об'єктів, в ідеалах, соціальних відносинах.

П. Блос [133] виокремлює наступні завдання розвитку підлітка, які пояснюють його підвищену емоційність та «підіймають» глибинні пласти раннього досвіду: перенаправлення лібідо з батьків назовні (соціальне оточення) та створення нових емоційних зв'язків; розвиток інтегрованої ідентичності "Self"; завершення процесу статево-рольової ідентифікації.

У п.1.2. ми з'ясували, що Дж. Боулбі [47] пов'язує факт рекапітуляції найбільш відчутних негативних переживань дитинства, пов'язаних із особливостями стосунків прив'язаності, у підлітковому віці із необхідністю встановлювати нові автономні стосунки із батьками.

Таким чином, як засвідчив теоретичний аналіз нашого дослідження, останнім часом почало з'являтися все більше досліджень, що поглиблюють розуміння формування якості стресостійкості, яка пов'язана із характером ранніх «дитячо-батьківських» стосунків і типом прив'язаності. На нашу думку, це пов'язано із соціальною значущістю теми нашого дослідження - вивчення впливу типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків. Міцна емоційна прив'язаність, що формується у немовляти, відіграє ключову роль в створенні системи ефективних психічних захистів у дитини. Про це вже детально йшлося у п.1.2.

Тривалі аналітичні дослідження показують, що саме надійна прив'язаність сприяє розвитку і вдосконаленню просоціальних моделей поведінки, забезпечуючи стійкість дитячої психіки та її здатність чинити опір несприятливим впливам негативним стресовим факторам, тобто - формуванню стресостійкості.

Отже, вивчення сучасного стану досліджень стресостійкості в цілому, а також серед підлітків, показує, що ця проблема наразі потребує подальшого дослідження та розвитку, як в теоретичному, так і в практичному плані.

Таким чином, у вихідних положеннях нашого дослідження, актуалізовано те, що наявним є факт обмеженої кількості досліджень чинників, що безпосередньо впливають на формування стійкості до стресу у підлітків, пов'язаних із характером ранніх дитячо-батьківських стосунків, зокрема типом прив'язаності дитини.

Система психологічних методів для розвитку стресостійкості у підлітків та соціально-психологічної підтримки їх у складних ситуаціях недостатньо розроблена. Особливо важливо враховувати, що психопрофілактичні заходи на сучасному етапі потребують вдосконалення, яке базуються на актуальних методах корекції стресу у підлітків.

Загалом ми можемо констатувати, що у світі накопичений позитивний досвід застосування психодинамічних технік у роботі з підвищення стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого (травматичного) досвіду є недостатньо узагальненим.

Отже, соціальна значущість проблеми та недостатність вивчення вище окреслених питань зумовили вибір теми дисертації: «Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків».

З урахуванням визначеного об'єкту дослідження – стресостійкість у підлітків та предмету дослідження – тип прив'язаності та його зв'язок з формуванням стресостійкості у підлітків, ми говоримо про гіпотезу дослідження.

Наша гіпотеза дослідження полягає у: існуванні взаємозв'язку якості прив'язаності у підлітка з його здатністю протистояти стресогенним (психотравмуючим) подіям; ненадійності типів прив'язаності (тривожний, дистанційований), які зменшують психологічні можливості у підлітків до стресостійкості.

У дослідженні, ми визначили, що наша мета полягає у вивченні типів прив'язаності у підлітків, які впливають на якість їхньої стресостійкості та розробки психокорекційної програми з метою психологічної корекції ненадійних

типів прив'язаності та збільшення їх психологічних можливостей до опору стресам.

З урахуванням вихідних положень дисертації дослідження, нами також було визначено і прийнято до уваги такі методи, як теоретичні, тобто аналіз, синтез та узагальнення представлених в науковій літературі результатів емпіричних досліджень у роботі з підвищенням стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого травматичного досвіду.

Згідно з Дж. Арденом «надійна прив'язаність, сформована у дитинстві, слугує найкращим «термостатом» для регулювання стресу і показником резильєнтності людини» [106].

Результати сучасних наукових досліджень демонструють, що встановлений тип надійної прив'язаності має важливий вплив на психологічну стійкість особистості. Саме на ґрунті дослідження стресостійкості підлітків та впливу стресостійкості та якості їхньої прив'язаності з урахуванням загальної процедури і методики дослідження, дослідити характерні особливості поведінки у стресових ситуаціях підлітків із ненадійним типом прив'язаності та їх копінг-поведінки.

Важливим вважаємо той факт, що нам вдається дослідити взаємозв'язок між типом прив'язаності підлітка та рівнем стресостійкості, із застосування психодинамічних технік у роботі з підвищення стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого (травматичного) досвіду.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Проблема стресостійкості є актуальною і затребуваною в руслі останніх змін у світі.

Уточнено, що основні психологічні концепції та підходи до визначення стресостійкості розуміються, як здатність людини адаптуватися до екстремальних впливів навколишнього середовища завдяки активізації внутрішніх резервів організму та психіки. Тож, актуальність дослідження стресостійкості у підлітків є складним, багатоаспектним об'єктом вивчення багатьох наук, тобто має міждисциплінарний характер.

Установлено, що актуальність обраної проблематики, перш за все, пояснюється тим, що прив'язаність є ключовим поняттям психології розвитку особистості.

Зазначено, що проблема впливу типів прив'язаності на процес формування стресостійкості у підлітковому віці становить інтерес для такої науки, якою є психологія. Все це пов'язано з процесом адаптації дитини до нових умов, а також попередженням виникнення в неї різноманітних негативних проявів у поведінці. Нами припущено, що тип прив'язаності є важливим чинником формування стресостійкості у підлітків.

З'ясовано, що прив'язаність – це біологічна система, яка впливає на реакцію людини на стрес. Стилі прив'язаності визначають фізіологічні особливості реакції на стрес.

Обґрунтовано, що у процесі формування прив'язаності, зокрема, її надійної форми, відбувається формування образу матері, як підтримуючої і захищаючої, що підсилює здатність до автономії і самостійності дитини, сприяють входженню в контакт з іншими людьми і дослідницької активності. Тобто сформований образ значущого іншого створює внутрішній ресурс і додаткову стійкість в адаптації до нових соціальних середовищ.

Проаналізовано той факт, що зважаючи на визначення науковцями особливостей розвитку того чи того типу прив'язаності і ролі прив'язаності у

близьких стосунках, ми стверджуємо, що найбільші зміни відбуваються у період підліткового віку.

Встановлено, що у дитини, в якій є ненадійний/дисфункціональний тип прив'язаності, під час підліткового віку може постійно знаходитися під впливом стресогенних факторів (булінг серед сіблінгів, ігнорування власних потреб, саморуйнівна поведінка, непорозуміння з батьками і педагогами, постійна психосоматизація, депресія тощо).

В контексті розвитку стресостійкості у підлітків, надійна прив'язаність може бути розглянута як позитивний ресурс, тоді як ненадійна прив'язаність може вважатися прогалиною, яку слід усунути. Контент-аналіз досліджень науковців, коло наукових інтересів яких були спрямовані на психокорекційну роботу, засвідчив, що у процесі «психокорекційної роботи» з дітьми підліткового віку необхідно дотримуватися таких принципів: принцип автономності особистості, принцип особистісного досягнення (суб'єктної активності), принцип особистісної вмотивованості, принцип нормативності та індивідуальності розвитку, принцип випереджального розвитку, принцип системності розвитку, діяльнісний принцип корекції, принцип залучення значущих осіб, принцип психокорекційного контакту й рівності позицій, принцип єдності діагностики та корекції, принцип автономності особистості. Аналізуючи проблему психокорекційної роботи ми маємо на увазі насамперед той факт, що така психокорекційна допомога надасть можливість підліткам зрозуміти свої вікові особливості, виокремити власні невідреаговані переживання, страхи, тривожні стани для подальшого формування стресостійкості.

Ми зацентрували увагу на тому, що підходи КПТ, тілесно-зорієнтована терапія, арт-терапія, гуманістична психологія тощо, є частиною психодинамічного підходу, які спрямовані на взаємини, що базуються на принципах демократії та особистісного розвитку у психокорекційному процесі.

*Основні положення розділу висвітлено в таких публікаціях автора:*

Lazos, G., & Malushka, V. (2022). Type of attachments as an important factor in adolescent stress resistance: theoretical aspects of the study. *psychological journal*, 8(1), 120-130. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.9> [in Ukrainian].

## Розділ 2.

### ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЯКОСТІ ЇХНЬОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

У розділі представлено процедуру і методи дослідження; з'ясовано характерні особливості поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності та їх копінг-поведінки; розкрито взаємозв'язок між типом прив'язаності підлітка та рівнем стресостійкості.

#### 2.1. Загальна процедура і методи дослідження

Аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури, яка стосується стресостійкості дітей підліткового віку та якості їхньої прив'язаності дав підстави констатувати, що «стресостійкість – це системна динамічна властивість особистості, яка визначає її здатність протистояти стресорному впливу та адекватно емоційно реагувати на більшість стресогенних ситуацій, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності» [61].

Оскільки теоретичний аналіз стресостійкості дітей підліткового віку та якості їхньої прив'язаності довів актуальність, практичну значущість, а також недостатню досліджуваність цієї проблеми, то ціллю емпіричного дослідження стало проведення експериментального визначення типу прив'язаності, як фактора формування стресостійкості у підлітків.

Тож з урахуванням вищесказаного, нами було визначено такі завдання дослідження:

- з'ясувати характерні особливості поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності та їх копінг-поведінки;
- розкрити взаємозв'язок між типом прив'язаності підлітка та рівнем стресостійкості.



Проведення психодіагностичного дослідження стресостійкості підлітків та якості їхньої прив'язаності мало за мету отримання об'єктивних кількісних та якісних показників цих характеристик, з використанням спеціальних вимірювальних методик.

Було виконано основні вимоги до проведення психодіагностичного тестування, а саме: наявність перевірених тестових завдань, їх нормування, а також точність та надійність засобів вимірювання, наявність системи оцінювання та роз'яснення отриманих даних. Психодіагностичне дослідження проводиться на базі освітніх закладів: КЗО «СЗШ № 5» (м. Дніпро), загальноосвітня школа №9 (м. Тернопіль), загальноосвітня школа № 25 (м. Київ).

Загальна кількість досліджуваних становила 125 молодших підлітків віком від 11 до 13 років. В дослідженні було диференційовано 4 групи у відповідності до 4 типів здатності індивіда встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми без страху втратити себе в близьких відносинах (за Тест на визначення якості прив'язаності К. Карвер (MAQ) (адаптація І. Семків).

У ході виконання визначених завдань дослідження було застосовано такі методи: теоретичні (аналіз наукової літератури, присвяченої цій проблемі (розділ 1.); узагальнення та обґрунтування отриманих результатів п.1.4., п.2.3.); емпіричні (психодіагностичні методики п.2.1.); методи статистичної обробки даних.

Зазначимо, що для перевірки гіпотези дослідження, а саме взаємозв'язку якості прив'язаності у підлітка з його здатністю протистояти стресогенним (психотравмуючим) подіям використані такі методи дослідження:

- емпіричні (психодіагностичні методики);
- методи статистичної обробки даних.

*Констатувальний експеримент* передбачав поділ на кілька етапів: *перший етап дослідження* – підготовчий: визначено проблему, сформульовано мету та завдання; зроблено теоретичний аналіз стресостійкості дітей підліткового віку, схарактеризовано тип прив'язаності як фактор формування стресостійкості у підлітків, дібрано та апробовано методики, визначено процедуру дослідження структурних компонентів.

На *другому етапі* була розроблена комплексна дослідницька процедура, яка передбачала п'ять психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення специфіки стресостійкості у дітей підліткового віку та якості їхньої прив'язаності.

Виконання запланованих методик надало нам можливість сформулювати цілісне уявлення про рівень розвиненості стресостійкості у підлітків та якість їхньої прив'язаності.

На *третьому етапі* проведено констатувальний експеримент, головною метою якого було вивчення специфіки розвитку стресостійкості у підлітків та якості їхньої прив'язаності.

На етапі констатації у ході експериментального дослідження проведено відбір психодіагностичних інструментів відповідно до поставлених завдань.

Опишемо психодіагностичні процедури проведені з використанням методик (див. табл. 2.1), дібраних відповідно до предмета дослідження та поставлених завдань.

Розкриємо це більш детально в контексті нашого дослідження.

Метою використання окреслених методик є перевірка підлітків, щодо здатності встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми, без страху втратити себе в близьких стосунках, визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, виявлення ступеня опірності стресу, а також виявлення адаптивних здібностей особистості.

Все це спрямоване на вивчення специфіки стресостійкості у дітей підліткового віку та якості їхньої прив'язаності.

Таким чином, зазначені методики відповідають меті нашого дослідження та є доцільним і обґрунтованим щодо системного дослідження стресостійкості підлітків та якості їхньої прив'язаності.

Представимо обрані нами методики, спрямовані на системне дослідження стресостійкості підлітків та якості їхньої прив'язаності, відповідно у таблиці 2.1. Опис обраних методик для проведення констатувального етапу дослідження.

Таблиця 2.1.

**Опис обраних методик для проведення констатувального етапу дослідження**

<b>Методики дослідження</b>			
<b>№</b>	<b>Назва тесту/методики</b>	<b>Автор</b>	<b>Спрямованість методики</b>
1.	Тест на визначення якості прив'язаності	К. Карвер (МАQ) (адаптація І. Семків).	Виявлення здатності встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми без страху втратити себе в близьких відносинах.
2.	Методика «Визначення стресостійкості та соціальної Адаптації»	Т. Холмс і Р. Раге	Виявлення ступеня опірності стресу.
3.	Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях»	С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, (адаптований варіант Т. Крюкова)	Визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.
4.	Опитувальник «Копінг-стратегії»	Р. Лазарус та С. Фолкман	Визначення копінг-механізмів та способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності.
5.	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»	О. Маклаков С. Чермяніна	Призначений на виявлення адаптивних здібностей.

Відповідно до цього, здійснено кореляційний аналіз Пірсона для шкал, узгоджених з нормальним розподілом, та кореляційний аналіз Спірмена – для неузгоджених шкал.

Першою обраною психодіагностичною методикою є *тест на визначення якості прив'язаності К. Карвера (MAQ) (адаптація І. Семків) Дод.А*). Використання цього тесту мало на меті визначення здатності встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми без страху втратити себе у близьких стосунках. Це дозволило нам визначити якість прив'язаності у підлітків.

Зазначимо, що цей тест розроблено К. Карвером і складається він із 14 питань, що розподіляються на 4 шкали:

- шкала «безпека»;
- шкала «уникнення»;
- шкала «амбівалентність — занепокоєння»;
- «амбівалентність — заглиблення в себе».

Відповіді на запитання оцінюються від 1 до 4 балів: 1 – «я більшою мірою не погоджуюся з твердженням», 2 – «я певною мірою не погоджуюся з твердженням», 3 – «я певною мірою погоджуюся з твердженням», 4 – «я більшою мірою погоджуюся з твердженням».

Тест ґрунтується на відповідях по типу самозвіту. Питання у тесті групуються у 4 шкали, які відповідають 4 типам прив'язаності: «безпека (надійний тип)», «уникнення», «амбівалентність занепокоєння», що відповідає тривожно-амбівалентній прив'язаності, та «амбівалентність заглиблення в себе», що відповідає дезорганізованому (боязливому) типу прив'язаності.

Саме шкали цього тесту лягли в основу детально проаналізованих, у процесі теоретичного дослідження, типів прив'язаності М. Ейнсворт.

Співвідношення між собою репрезентовано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Співвіднесення шкал тесту на визначення якості прив'язаності та класифікації типів прив'язаностей (за М. Ейнсворт)**

<b>Шкала тесту</b>	<b>Тип прив'язаності</b>
Шкала «безпека»	Надійний тип прив'язаності
Шкала «уникнення»	Уникаючий тип прив'язаності
Шкала «амбівалентність/занепокоєння»	Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності
Шкала «амбівалентність заглиблення в себе»	Дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності

У дослідженні обґрунтовано, що завдання прив'язаності пов'язане з двома аспектами: встановлення взаємного зв'язку дитина-батьки, при якому батьки піклуються про дитину, створюють умови для росту та розвитку, а дитина приймає цю турботу. За такої взаємодії дорослі легко вибудовують ієрархію стосунків з дитиною, мають за неї відповідальність і діють згідно природного авторитету.

У підлітковому віці тип прив'язаності впливає на взаємодію з іншими людьми в різних життєвих ситуаціях. Формування фундаменту для дорослішання допомагає дитині виробити ознаки самодостатності, незалежності та безпеки від зовнішніх стресів, а також вміти виражати себе, щоб досліджувати своє я, свої інтереси і бажання.

Відтак, у дитинстві особистість набуває той чи інший тип прив'язаності, з її властивостями, установками і способами переробки інформації, які у підлітковому віці є визначальними факторами побудови якісних близьких стосунків.

Наступна методика, яку ми задіяли для нашого емпіричного дослідження є «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге) (див. додаток Б). Основною ціллю якої є виявлення ступеня опору стресу.

Дослідження саме стійкості до стресових ситуацій здійснювалося за допомогою методики Холмса-Раге, спрямованої на визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації. Американські психологи Холмс і Раге вивчали зв'язок захворювань з різними стресогенними подіями у житті понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що причиною психічних та фізичних хвороб є серйозні зміни в житті людини. На підставі цього було розроблено шкалу, де кожній важливій події присвоюється певна кількість балів, залежно від рівня її стресогенності.

Крім того, обчислення суми балів дозволяє сформувати картину стресу. Це допомагає зрозуміти, що навіть невеликі події в житті особи можуть викликати стресову ситуацію, особливо коли їх вплив комплексний. Автори шкали визначили деяку закономірність у виникненні захворювань, яким до цього передували стресові події у житті. На підставі своїх досліджень вони розробили методику, де кожній стресовій події надавався певний бал, залежно від її важливості та складності.

Зазначена методика *“Визначення стресостійкості та соціальної адаптації”* (Т. Холмса і Р. Раге) складається з 43 подій, з різною кількістю балів. Тож підліткам потрібно було переглянути список і підкреслити ті життєві події, які з ними трапилися протягом останнього року.

Інтерпретація результатів тесту, проходить таким чином – підраховується загальна сума балів, яка визначає ступінь опірності стресу досліджуваним.

Тож, ступінь опірності стресу: 150 – 199 балів – високий; 200 – 299 балів – граничний; 300 й більше – низький (вразливість). Якщо, наприклад, сума балів – вище 300, це свідчить про небезпеку виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження. Переважаючою стратегією копінг-поведінки вважається та за якою досліджуваний набрав найбільшу кількість балів.

Підкреслимо, що для нашого дослідження обрано експериментальне визначення типу прив'язаності як фактор формування стресостійкості у підлітків.

Тож вибір нами *методики «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях»* (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою), є цілком спрямований на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій (додаток Ж).

Опитувальник складається з переліку 48 реакцій на стресогенні події, досліджуваний обводить одну з цифр від 1 до 5, вказуючи як часто він веде себе схожим способом – ніколи; рідко; іноді; найчастіше; дуже часто. Обрахунок та пояснення результатів.

Для копінгу, орієнтованого на розв'язання завдань, підраховуються 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, орієнтованого на афективні прояви, підраховуються 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, орієнтованого на ухилення, підраховуються 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Переважаючою стратегією копінг-поведінки вважається та, за якою досліджуваний набрав найбільшу кількість балів.

Підлітковий вік відзначається значним розширенням сфери діяльності та змінами в характері особистості. Цей період супроводжується із змінами в структурі особистості, що викликані перебудовою раніше сформованих елементів і появою нових. Крім того, у цей час закладаються основи свідомої поведінки та формується загальна спрямованість щодо формування моральних уявлень і установок. Протягом цього часу важливим є розвиток конструктивних механізмів захисту та стратегій копінгу. Тому важливим завданням є дослідження та аналіз копінг-поведінки підлітка.

Зазначимо, що методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптована Т. Крюковою) призначена для вивчення особливостей копінг-стратегій підлітків. Це дозволяє

виявити основні типи захисних механізмів, які вони використовують, а також фактори та чинники, які впливають на їхню поведінку.

Більшість дослідників N. Endler, J. Parker, (адаптація і апробація Т. Крюкової і М. Сапроновської), С. Хобфолл (адаптація Н. Водопьянкової і Є. Старченкової), копінг-стратегій поділяють на активні та пасивні [90].

До активних стратегій належить стратегія розв'язання проблем, що є основною копінг-стратегією. Вона включає всі можливі варіанти поведінки, спрямовані на вирішення проблемних або стресових ситуацій, а також стратегію пошуку соціальної підтримки, яка спрямована на отримання соціальної підтримки від оточення.

Пасивна копінг-поведінка передбачає використання варіантів поведінки, що включають базову копінг-стратегію - уникнення. Важливо враховувати, що деякі форми уникання можуть бути активними за своєю природою. Загалом до базових копінг-стратегій відносять такі стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки й уникнення.

Дослідниця Х. Стельмашук обґрунтовує їх так:

- «стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;

- стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до середовища, яке її оточує: родини, друзів;

- стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, особистість прагне уникнути контакту з навколишнім середовищем, витісняє необхідність розв'язання проблеми» [158].

До методів уникнення відноситься наступне: хвороба, вживання алкоголю та наркотиків. Стратегія уникнення є ключовою у формуванні недостатньо адаптивної поведінки у підлітків.

Використання цієї стратегії виникає через недостатність особистісних резервів і навичок активного вирішення проблем. Підхід до стратегії уникнення



може бути адекватним чи неадекватним в залежності від конкретної стресової ситуації, віку та ресурсів підлітків.

Зазвичай найбільш ефективним є ситуативне поєднання усіх трьох стратегій. Іноді особистість може впоратися з труднощами самотійно, в інших випадках, може знадобитися підтримка оточення, а іноді достатньо уникнути прямого зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь проаналізувавши можливі негативні наслідки.

Отже, копінг-поведінка означає свідоме та цілеспрямоване керування стресовими факторами для реагування на відчуту загрозу. Це включає емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які особа використовує задля подолання сучасних стрес-загроз.

Також нами була використана *методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана*, яка була розроблена у 1988 році та у 2004 році адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою (Додаток В).

Перемагання труднощів життя, за визначенням авторів методики, представляє собою неперервні когнітивні та поведінкові зусилля особи, які постійно адаптуються з метою керування конкретними зовнішніми та (або) внутрішніми викликами. Індивідуум оцінює ці виклики як ті, що ставлять його на випробування або перевищують його ресурси. Завданням є подолання негативних обставин, і для досягнення цієї мети можна вибрати шлях подолання труднощів, зменшення негативних наслідків, уникнення труднощів або витримання їх впливу.

Владна поведінка може бути визначена як спрямована на досягнення конкретних цілей соціальна поведінка, яка дозволяє ефективно впоратися зі складними життєвими ситуаціями або стресом. Ця поведінка вибирає методи, що відповідають особистісним особливостям та контексту, і ґрунтується на свідомих стратегіях дій. Основна мета цієї свідомої поведінки - активна зміна або адаптація до контрольованої ситуації, або ж адаптація до неї, якщо ситуацію не можна контролювати. У такому розумінні владна поведінка виявляється важливою для соціальної адаптації здорових індивідів. Її стилі та стратегії розглядаються як

окремі елементи свідомої соціальної поведінки, які допомагають особі справлятися з життєвими труднощами.

Методика складається з 50 тверджень до поведінки, які пропонуються піддослідному в важкій ситуації життя, серед яких закодовані такі субшкали, як конфронтаційний копінг, відстань, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, де:

1. Конфронтаційний копінг – це вирішення проблеми не завжди вимагає цілеспрямованої активності та конкретних дій. Часто використання стратегії конфронтації вважається неадаптивним, проте за умови обережного застосування вона може забезпечити особі здатність протистояти труднощам, енергійність та підприємливість у вирішенні проблемних ситуацій, а також здатність відстоювати власні інтереси;

2. Дистанціювання - подолання негативних емоцій, пов'язаних із проблемою, може відбуватися шляхом суб'єктивного зниження її значущості та емоційного взаємодії з нею. Цей процес часто включає в себе використання інтелектуальних стратегій, таких як раціоналізація, перемикання уваги, відсторонення, застосування гумору, знецінення та інші;

3. Самоконтроль - подолання негативних емоцій, пов'язаних із проблемою, може відбуватися за допомогою цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки. Цей процес характеризується високим контролем над поведінкою та прагненням до самовладання;

4. Пошук соціальної підтримки - розв'язання проблеми може відбуватися через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів та активний пошук інформаційної, емоційної та ефективної підтримки. Це включає спрямованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, порад, співчуття та конкретної дієвої допомоги;

5. Прийняття відповідальності - розпізнавання особою своєї участі у виникненні проблеми та прийняття відповідальності за її розв'язання може

супроводжуватися вираженими елементами самокритики та самозвинувачення. Активне застосування цієї стратегії може вести до надмірної критики себе, почуття провини та сталого незадоволення власною особистістю;

6. Втеча-уникнення - особистість може намагатися подолати негативні емоції шляхом уникнення, включаючи заперечення проблеми, фантазування, необґрунтовані очікування та відволікання. Якщо особа зафіксована на цій стратегії уникнення, це може призвести до проявів інфантильної поведінки у стресових обставинах;

7. Вирішення проблем - подолання проблеми передбачає цілеспрямований аналіз ситуації та розгляд можливих варіантів поведінки. Це включає розробку стратегії для вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів;

8. Позитивна переоцінка - подолання негативних емоцій, пов'язаних із проблемою, може відбуватися через її позитивне переосмислення та розгляд як стимулу для особистісного зростання. Ця стратегія включає спрямованість на надособистісне та філософське осмислення проблемної ситуації, врахування її в більш широкому контексті роботи над особистісним розвитком.

Підраховуємо бали, оцінюючи кожен субшкалу:

- Ніколи – 0 балів;
- Рідко – 1 бал;
- Іноді – 2 бали;
- Часто – 3 бали.

Обчислюємо за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Або можна визначити за сумарним балом:

0-6 - свідчить про низький рівень напруженості та відповідає адаптивному варіанту копінгу;

7-12 - свідчить про середній, коли в людини прикордонний адаптаційний стан;

13-18 – виражена дезадаптація.

Ключ до результатів:

- Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Відстань - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.
- Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування вирішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Також важливими факторами, які сприяють адаптації до стресових ситуацій, є індивідуальна копінг-компетентність, що означає ефективність стратегій подолання, оптимізм, який впливає на позитивне сприйняття та віру в успіх, самоповага, інтернальний локус контролю, який вказує на віру в особисту здатність впливати на події, та життєстійкість. Загалом, ці фактори взаємодіють з властивостями соціальної мережі та рівнем адекватності соціальної підтримки, що сприяє ефективній адаптації особи до різноманітних стресових ситуацій.

Розглядаючи багаторівневий *особистісний опитувальник «Адаптивність»* (А. Маклакова С. Чермяніна) (див. додаток Г) зазначимо, що він призначений для виявлення адаптивних здібностей. Оцінка адаптивності об'єкта дослідження включає в себе вимірювання таких характеристик, як адаптивні навички, психічна стійкість та моральні установки.

Розкриємо детальніше параметри, на які ми звертали особливу увагу: адаптивні здібності (АЗ) – складне поняття, що інтегрує багато якостей, починаючи із самооцінки та стійкості, закінчуючи схваленням з боку оточення. Також здатність особистості творчо та активно пристосуватися до сфери діяльності. Оцінку особистісної здатності до адаптації можна провести, оцінивши рівень психоемоційної стійкості (регуляції поведінки), комунікативні навички та рівень дотримання моральних норм. Для цього є інший параметр: нервово-психічна стійкість (НПС).

Наступний параметр - комунікативні особливості (КО) – це вміння будувати стосунки з іншими людьми. Це поняття також інтегрує кілька особистісних рис: конфліктність і потреба у спілкуванні. Моральна нормативність (МН) визначає особливість особистості в адекватному сприйнятті та виконанні визначених соціальних ролей. Тобто поєднувати без шкоди для себе свої моральні норми, норми соціуму та відношення до вимог безпосереднього соціального оточення. Опитувальник містить 165 запитань і має такі шкали: (Д) – достовірність, (АЗ) – адаптивні здібності, (НПС) – нервово-психічна стійкість, (КО) – комунікативні особливості, (МН) – моральна нормативність.

Діагностика проводилась за такими показниками: нервово-психічна стійкість, комунікативні вміння, моральна нормативність. Методика включала 165 запитань, на які потрібно було відповісти "Так" або "Ні". Результати оцінювалися на основі збігів із ключем для кожної шкали. Важливо спочатку розрахувати кількість балів за шкалою достовірності, оскільки при наборі більше 10 балів, результати стають сумнівними. Далі отримані сирі бали перетворюються в показники у стенях.

Щодо інтерпретації основних шкал: 1 – 3 стенів – нижче середнього: низький рівень нервово-психічної стійкості, обмежений контроль над поведінкою, можливість емоційних вибухів, відсутність адекватної самооцінки та об'єктивного уявлення про дійсність.

Комунікативні навички – низький рівень виявляється в труднощах у встановленні контактів, можливого прояві агресивності та підвищеній конфліктності.

Моральна нормативність – низький рівень виявляється в неадекватній оцінці свого місця та ролі у колективі та порушенні загальноприйнятих норм поведінки.

У вищому середньому діапазоні (7–10 стенів) – нервово-психічна стійкість – вищий рівень нервово-психічної стійкості, вміння керувати власною поведінкою та наявність адекватної самооцінки. Комунікативні навички – добре розвинені, особа вміє побудувати позитивні відносини з колегами та оточенням, є неконфліктною.

Моральна нормативність – особа розуміє свою роль у колективі та керується загальноприйнятими нормами поведінки.

Підсумкову оцінку за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП) отримується шляхом простого підсумовування сирих балів за трьома шкалами:

ОАП = «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність».

Роз'яснення адаптивних вмінь за шкалою «ОАП» методики «Адаптивність»:

5–10 – група осіб з високим і нормальним рівнем адаптації характеризується їх здатністю швидко пристосовуватися до нових умов, легко інтегруються у колектив, вміють вдало адаптувати та змінювати свої стратегії поведінки. Вони не схильні до конфліктів і мають високий рівень емоційної стійкості.

3–4 – група задовільної адаптації – властиві переважно нормальні риси характеру, але може виявляти акцентуації при зміні діяльності. Адаптація зумовлена умовами, які оточують їх. Вони мають низький рівень емоційної стійкості. Можливі прояви агресивності, конфліктності та антисоціальної поведінки. Ці особи можуть потребувати індивідуального підходу та корекційної роботи, якщо це необхідно.

1–2 – група низької адаптації включає осіб, які проявляють акцентуації з можливими проявами психопатій. Стан їхнього психічного здоров'я можна охарактеризувати, як пограничний. Вони мають низький рівень нервово-психічної стійкості, схильність до конфліктів та асоціальної поведінки. Рекомендується постійне спостереження з боку психологів та кваліфікованих медичних працівників.

Отже, під час добору відповідних методів та психодіагностичних методик із дослідження стресостійкості підлітків та якості їхньої прив'язаності, ми враховували конкретні вимоги до інструментарію дослідження.

Зазначимо, що використаний інструментарій відображав внутрішню реальність з включенням, а не відділенням, утворюючи суб'єктивну картину уявлень досліджуваних. Тобто, ми визначили суттєві характеристики кожної з методик та очікувані результати. Це призвело до їхнього технічного уніфікування,

що забезпечило можливість опитати значну кількість досліджуваних та піддати отримані дані математичній обробці. В результаті були вибрані ті методики, які найбільш ефективно відповідали даним вимогам.

На цьому етапі дослідження ми вибрали та обґрунтували групу досліджуваних для основної фази, та підібрали базові опитувальники для аналізу стресостійкості підлітків, а також якості їхньої прив'язаності.

Нами проведено дослідження специфіки розвиненості стресостійкості у дітей підліткового віку та якості їхньої прив'язаності. Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності та забезпечення конфіденційності.

Отже, після аналізу підготовчого етапу ми визначили методики для проведення дослідження стресостійкості у дітей підліткового віку та якості їхньої прив'язаності. Для кожної обраної для дослідження шкали проводився кореляційний аналіз Пірсона для шкал, узгоджених з нормальним розподілом, та кореляційний аналіз Спірмена – для неузгоджених шкал.

Результати показників представлено у процесі аналізу використаних нижче методик.

Під час аналізу та інтерпретації результатів було виконано статистичне оброблення зібраних даних, розгляд та роз'яснення одержаних результатів; визначено взаємозв'язок між типом прив'язаності підлітка та рівнем стресостійкості.

Головним критерієм вибору методів математичного аналізу була їхня придатність для вирішення поставленої мети у дисертаційній роботі. Описана вище методика дослідження є найбільш ефективною та відповідною для перевірки поставленої мети в практичній частині роботи.

## 2.2. Характерні особливості поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності та їх копінг-поведінки

Наступний пункт 2.2. присвячено з'ясуванню характерних особливостей поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності та їх копінг-поведінки.

В цьому параграфі дисертації, стосовно нашого завдання дослідження, розкриємо характерні особливості поведінки у стресових ситуаціях підлітків, зявдяки чотирьом показникам психодіагностичних методик.

Емпіричне дослідження показало, що за результатами анкетування (тест на визначення якості прив'язаності (MAQ) – Autonomy–Connectedness Scale (скорочено – ACS–30) (адаптація) ми дослідили здатність досліджуваних підлітків встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми без страху втратити себе в близьких відносинах.

Тож всіх 125, досліджуваних нами, підлітків було розподілено на чотири групи, залежно від типу прив'язаності: група з надійним типом прив'язаності налічувала 25 респондентів, група з тривожним типом (ненадійним) – 45 осіб, група з унікаючим типом прив'язаності (ненадійним) – 40 осіб, група з тривожно-стійким типом (ненадійним) – 15 осіб. Представимо це у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

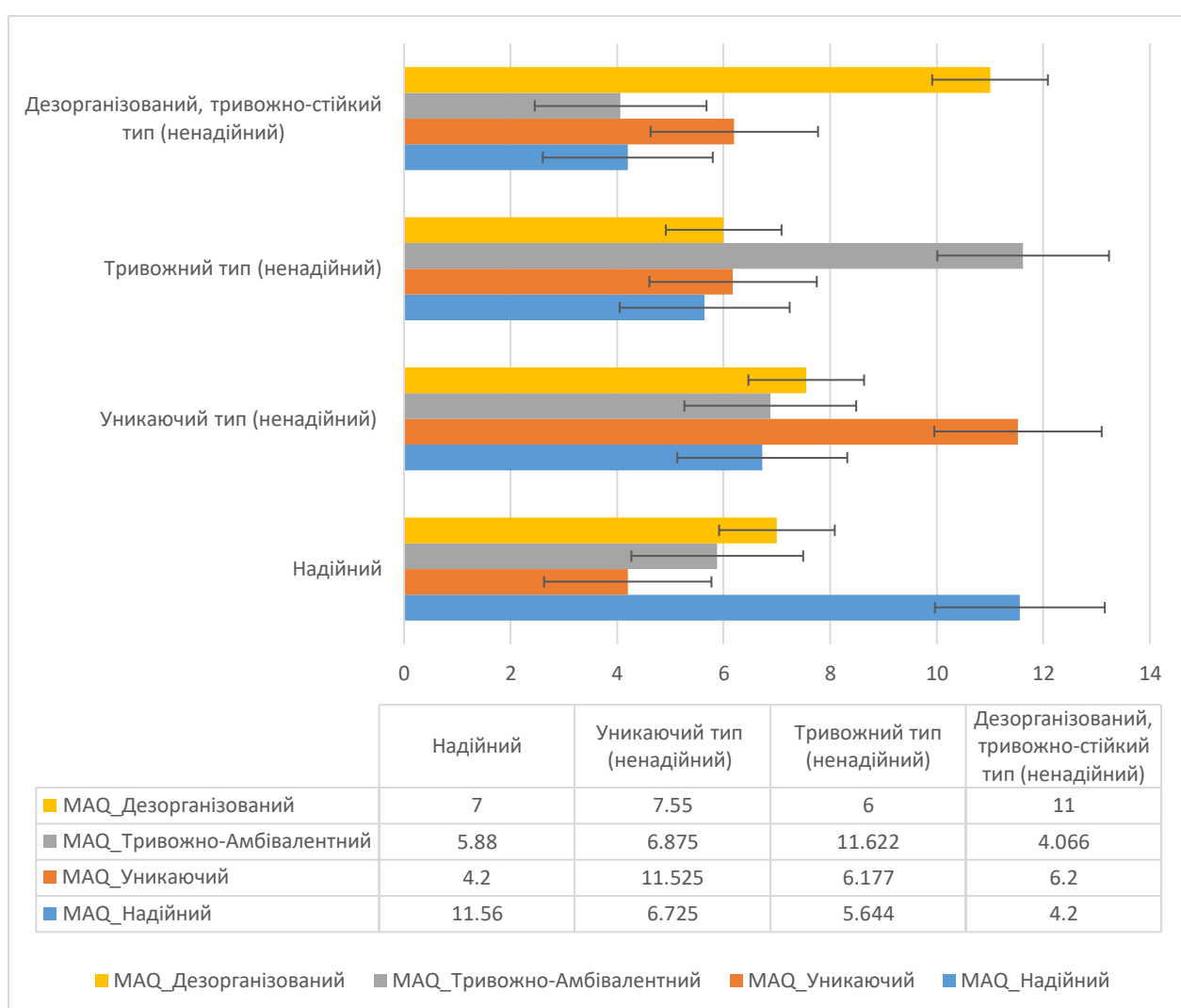
**Розподіл підлітків за типами прив'язаності**

<b>Тип прив'язаності</b>	<b>Кількість осіб (N)</b>
Надійний тип	25
Тривожний тип (ненадійний)	45
Унікаючий тип (ненадійний)	40
Тривожно-стійкий тип (ненадійний)	15
	125

Отже, важливо відзначити, що типи прив'язаності включають у себе дві протилежні тенденції. З одного боку, це пошук дитиною підтримки та захисту, а з іншого – бажання досліджувати нове, навіть можливу "небезпеку". Це особливо суттєво для формування стресостійкості в підлітковому віці.



У рамках дослідження впливу типу прив'язаності на стресостійкість підлітків, проведеного з використанням адаптованої версії тесту К. Карвера (MAQ) І. Семківа, було виявлено (табл. 2.4., рис. 2.1) , що група підлітків з "Надійним типом прив'язаності" відзначається вищим середнім значенням (11.56) порівняно з іншими групами. Це вказує на більшу здатність цієї групи підлітків до створення та підтримки емоційних зв'язків без страху втратити особистісну незалежність у близьких відносинах. Стандартне відхилення (1.044) та розмах між мінімальним (8) та максимальним (12) значеннями свідчать про відносну консистентність даних в цій групі.



**Рис. 2.1. Співвідношення типів прив'язаності у підлітків у відповідності до провідної тенденції**

Попри домінування "Надійного типу", у досліджуваних також зустрічаються інші типи прив'язаності, проте їх показники є нижчими. Це свідчить про те, що "Надійний тип" є превалюючим у вибірці, але різноманітність типів прив'язаності присутня серед підлітків, що дозволяє розглянути комплексний вплив цих типів на стресостійкість.

Таблиця 2.4.

**Описова статистика розподілу показників типів прив'язаності у підлітків**

Група за типом прив'язаності		MAQ_Надійний	MAQ_Унікаючий	MAQ_Трив_Амбів	MAQ_Дезорганізований
Надійний	N	25	25	25	25
	Середнє	11.56	4.20	5.88	7.00
	Ст.відх.	1.044	1.000	.332	.000
	Медіана	12.00	5.00	6.00	7.00
	Мінімум	8	3	5	7
	Максимум	12	5	6	7
Унікаючий тип (ненадійний)	N	40	40	40	40
	Середнє	6.73	11.53	6.88	7.55
	Ст.відх.	.452	1.037	1.471	.783
	Медіана	7.00	12.00	8.00	8.00
	Мінімум	6	9	5	6
	Максимум	7	12	8	8
Тривожний тип (ненадійний)	N	45	45	45	45
	Середнє	5.64	6.18	11.62	6.00
	Ст.відх.	1.612	.387	1.173	.000
	Медіана	6.00	6.00	12.00	6.00
	Мінімум	4	6	6	6
	Максимум	8	7	12	6
Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (ненадійний)	N	15	15	15	15
	Середнє	4.20	6.20	4.07	11.00
	Ст.відх.	.414	1.373	1.831	1.690
	Медіана	4.00	7.00	3.00	12.00
	Мінімум	4	4	3	7
	Максимум	5	7	7	12

Такий підхід до аналізу дозволяє не лише оцінити середній рівень стресостійкості для найбільш представленої групи, але й зрозуміти, як менш репрезентативні типи прив'язаності можуть впливати на психологічну стійкість підлітків. Це може вказувати на необхідність індивідуалізованого підходу в психологічній роботі та вихованні стресостійкості у підлітків з різними типами прив'язаності.

Аналізуючи дані для групи "Уникаючий тип (ненадійний)" у контексті дослідження стресостійкості підлітків, ми бачимо, що середнє значення для цієї групи становить 6.73. Це є значно нижчим порівняно з групою "Надійний тип прив'язаності", що може свідчити про меншу здатність до створення стійких емоційних зв'язків і більшу схильність до уникнення близькості та незалежності у відносинах.

Стандартне відхилення у цій групі становить .452, що вказує на більшу однорідність відповідей серед учасників порівняно з іншими групами. Медіана, яка становить 7.00, є вищою за середнє, підкреслюючи, що половина вибірки має показники вище середнього рівня. Мінімальний показник у групі є 6, а максимальний — 7, що свідчить про відносно невеликий діапазон значень.

Такі результати можуть інтерпретуватися як відображення тенденції до уникнення глибоких емоційних зв'язків серед підлітків цієї групи, що може впливати на їхню спроможність адаптуватися до стресових ситуацій. Виходячи з цих даних, можна зробити припущення, що підлітки з уникаючим типом прив'язаності можуть мати певні труднощі у формуванні стресостійкості через потенційну недостатність підтримки з боку близьких відносин.

На основі наданої таблиці можна здійснити аналіз для групи підлітків із "Тривожним типом прив'язаності (ненадійний)" в контексті дослідження стресостійкості. Середнє значення для цієї групи становить 5.64, що є помітно нижчим від середнього для "Надійного типу прив'язаності", але вищим за "Уникаючий тип". Таке порівняння може вказувати на потенційні труднощі у формуванні глибоких емоційних зв'язків, хоча ці особи можуть бути схильні до певної ступені близькості більше, ніж уникаючі типи.

Стандартне відхилення в цій групі значно вище (.612) порівняно з унікаючим типом, що свідчить про велику різноманітність у реакціях підлітків у цій групі на емоційні виклики. Медіана, що дорівнює 6.00, вказує на те, що половина вибірки має показники вище цього рівня, натякаючи на наявність значного числа підлітків із більш високим рівнем прив'язаності.

Мінімальне значення 4 та максимальне 8 підкреслюють розмах результатів, що може бути індикатором непостійності у ставленні до близькості та емоційної відкритості серед підлітків з тривожним типом прив'язаності. Це підтверджується медіаною, яка розташована нижче середнього, і стандартним відхиленням, що вказує на розсіяність даних.

Цей аналіз може бути використаний для обґрунтування припущення, що тривожний тип прив'язаності може негативно впливати на спроможність підлітків ефективно справлятися зі стресом. Таким чином, залучення підлітків цієї групи до програм, які сприяють розвитку навичок ефективного управління емоціями та побудови здорових відносин, може бути особливо корисним.

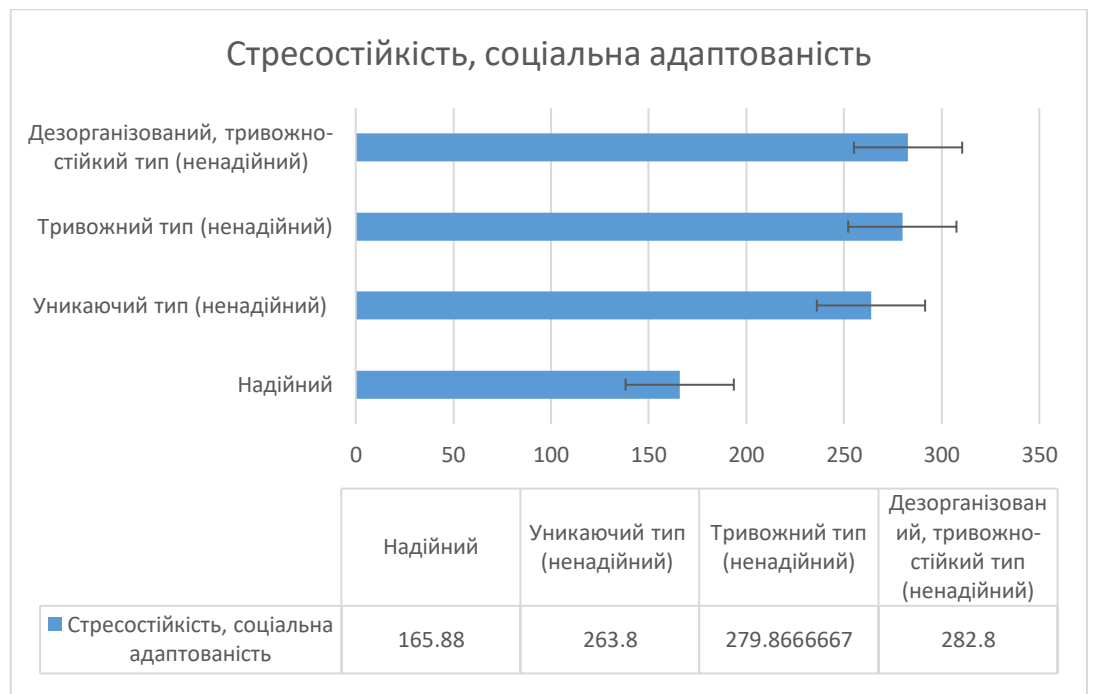
Вивчаючи надані дані для групи з "Дезорганізованим, тривожно-стійким типом прив'язаності (ненадійний)", ми спостерігаємо, що середнє значення для цієї категорії становить 4.20. Це відносно низьке значення може вказувати на певні труднощі серед підлітків цієї групи у створенні та підтримці стабільних емоційних зв'язків, що є характерним для дезорганізованого типу прив'язаності. Стандартне відхилення у цій групі є 0.414, що свідчить про меншу варіативність даних порівняно з іншими типами прив'язаності, але все ж індикує наявність розкиду у відповідях учасників. Медіана рівна 4.00, що є нижчим від середнього значення, можливо вказуючи на те, що більшість досліджуваних мають тенденцію до нижчих показників у межах цього типу прив'язаності.

Мінімальне та максимальне значення, що становлять 4 та 5 відповідно, показують дуже вузький діапазон результатів, що може бути індикатором однорідності в емоційній поведінці підлітків цієї групи. Такий вузький розмах може також вказувати на специфічні характеристики тривожно-стійкого типу, де

підлітки можуть мати труднощі із залученням у близькі відносини, але водночас можуть демонструвати певний рівень резистентності до стресу.

Отже, можна зробити припущення, що дезорганізований, тривожно-стійкий тип прив'язаності може бути пов'язаний з особливими викликами у формуванні стресостійкості, вимагаючи спеціального підходу в психологічній підтримці та вихованні в умовах стресу. Особливість цієї групи вимагає подальшого дослідження для розуміння як такі патерни прив'язаності впливають на емоційну регуляцію та адаптацію до стресових ситуацій у підлітковому віці.

На наступному етапі ми проаналізували результати застосування методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге), які представлено на рис. 2.2., табл. 2.5. Цей рис. Ілюструє кількісні характеристики рівня стресостійкості за методикою Т. Холмса – Р. Раге. Це дослідження дасть нам можливість виявити кількісні характеристики рівня стресостійкості у дітей підліткового віку.



**Рис. 2.2. Виявлення ступеня опірності стресу**

Таблиця 2.5.

**Описова статистика розподілу показників стресостійкості та соціальної адаптованості у підлітків**

Група	N	Середнє	Ст.відх.	Медіана	Мінімум	Максимум
Надійний	25	165.88	9.888	170.00	152	183
Унікаючий тип (ненадійний)	40	263.80	35.874	232.00	200	310
Тривожний тип (ненадійний)	45	279.87	29.349	300.00	237	300
Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (ненадійний)	15	282.80	10.712	275.00	272	300

На основі наданої таблиці можна описати ступінь опірності стресу для кожної з чотирьох груп за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге. Відповідно до цієї методики, бали інтерпретуються таким чином: 150 – 199 балів вказують на високу стресостійкість, 200 – 299 балів на граничну стресостійкість, а 300 балів і більше свідчать про низьку стресостійкість, що може збільшити ризик психосоматичних захворювань.

Надійний тип. З середнім балом 165.88, ця група має високий ступінь опірності стресу, з медіаною 170 балів, що також вказує на високу стресостійкість.

Мінімальний бал у групі становить 152, а максимальний — 183, що підтверджує загальну тенденцію до високої стресостійкості серед учасників цієї категорії.

Унікаючий тип. З середнім значенням 263.80, учасники цієї групи знаходяться на граничному рівні опірності стресу. Медіана в 232 бали також вказує на граничну стресостійкість. Діапазон від 200 до 310 балів вказує на те, що деякі учасники мають високий ступінь опірності, в той час як інші можуть бути більш вразливими до стресу.

Тривожний тип. Середнє значення цієї групи становить 279.87 бали, що також вказує на граничний рівень стресостійкості. Медіана в 300 балів вказує на те, що половина учасників має низьку стресостійкість. Всі учасники цієї групи мають бали між 237 і 300, що вказує на загальну схильність до вразливості перед стресом.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип. Середній бал у цій групі становить 282.80, що розташовує їх у граничній категорії опірності стресу. З медіаною 275 балів і вузьким діапазоном балів від 272 до 300, можна сказати, що ця група перебуває на межі між граничною та низькою стресостійкістю.

Ці дані можуть бути використані для визначення кореляції між типами прив'язаності та стресостійкістю у підлітків. Розуміння цієї взаємозв'язку може допомогти у розробці цільових інтервенцій, що сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості та загального благополуччя підлітків.

У даному сегменті наукового аналізу ми розглядаємо результати міжгрупового порівняння стресостійкості між чотирма групами з різними типами прихильності. Апостеріорні тести дозволяють нам визначити статистичну значущість різниць між середніми груповими значеннями, які вказують на різний ступінь адаптивності у відповідь на стрес.

Група 1 (Надійний тип) продемонструвала статистично значущі нижчі середні значення стресостійкості в порівнянні з іншими групами: з групою 2 (Унікаючий тип) різниця становить -97.920 ( $p < .001$ ), з групою 3 (Тривожний тип) -113.987 ( $p < .001$ ), та з групою 4 (Дезорганізований, тривожно-стійкий тип) -116.920 ( $p < .001$ ). Ці значення, з урахуванням 95% довірчих інтервалів, що не перетинають нуль, підтверджують статистичну значущість виявлених різниць.

Група 2 (Уникаючий тип), у відповідь, показала статистично значуще збільшення середнього значення на 97.920 ( $p < .001$ ) порівняно з Надійним типом, але різниці з Тривожним типом (-16.067,  $p = .050$ ) і Дезорганізованим, тривожно-стійким типом (-19.000,  $p = .148$ ) не є статистично значущими.

Тривожний тип (Група 3) демонструє статистично значуще зростання середнього значення на 113.987 ( $p < .001$ ) порівняно з Надійним типом, вказуючи на можливо вищий рівень стресу в цій групі.

Нарешті, Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) також виявив високу статистичну значущість в порівнянні з Надійним типом (116.920,  $p < .001$ ), що може свідчити про найбільші труднощі з адаптацією серед усіх типів.

Ці результати підкреслюють існування суттєвих варіацій у стресостійкості та адаптаційних стратегіях, що асоційовані з різними типами прихильності, та вони надають важливий контекст для психологічних досліджень та інтервенцій, спрямованих на підтримку осіб з різними адаптаційними потребами.

На наступному етапі емпіричного дослідження ми аналізували результати вивчення підлітків за методикою «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Крюкової).

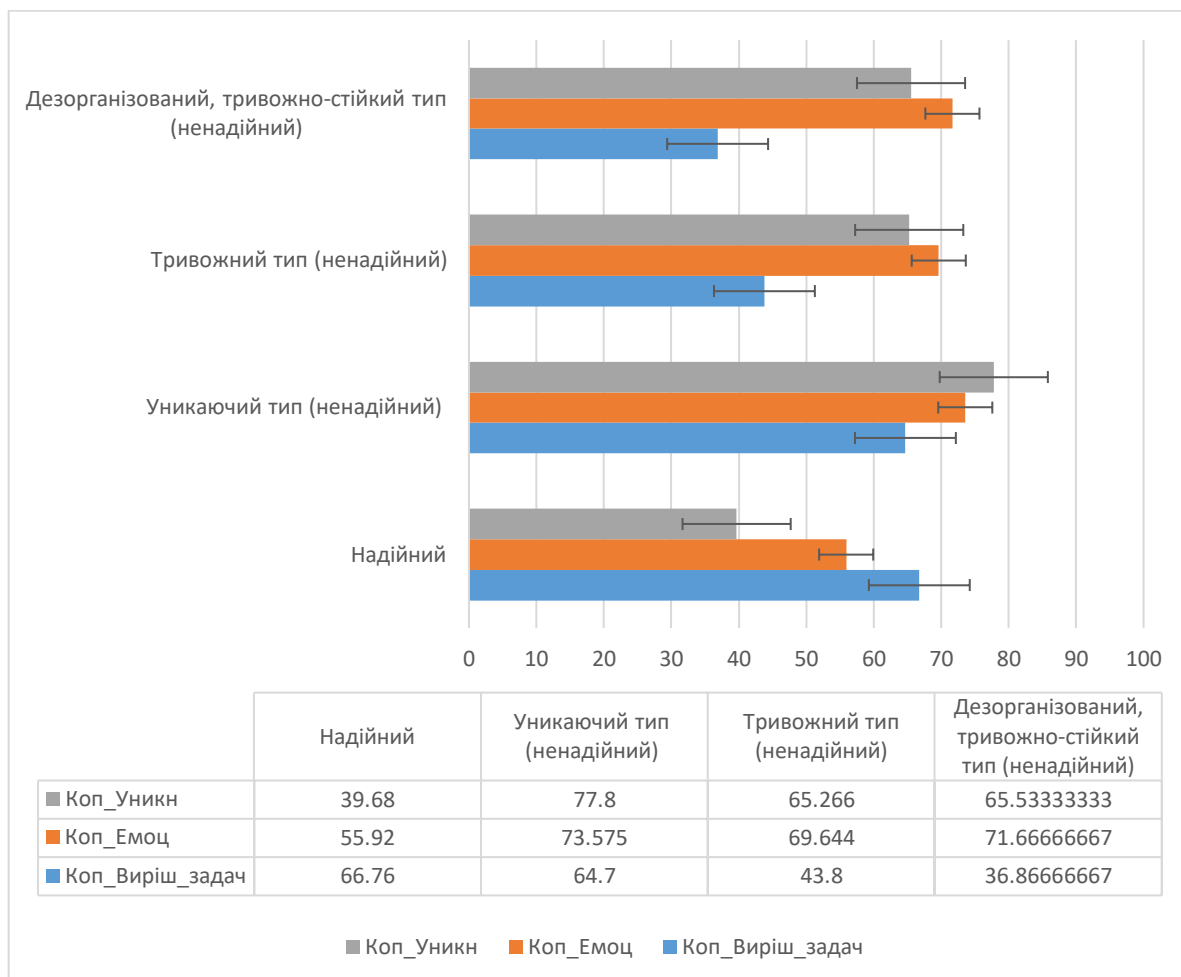
Проаналізуємо домінуючі копінг-стратегії в чотирьох групах підлітків у відповідності до типу привязаності.

Так, в групі «Надійний тип» встановлено наступне. Копінг орієнтований на вирішення задач - середнє значення 66.76 з медіаною 69.00 вказує на те, що особи в цій групі схильні використовувати проблемно-орієнтований підхід для вирішення стресових ситуацій. Копінг орієнтований на емоції - середнє значення 55.92 і медіана 53.00 свідчать про помірне використання емоційно-орієнтованого копінгу. Копінг орієнтований на уникання - нижче середнє (39.68) та медіана (38.00) вказують на меншу схильність до уникання як стратегії копінгу.

Розглядаючи підлітків в групі «Уникаючий тип» слід зазначити про такі тенденції. Копінг орієнтований на вирішення задач - середнє значення 64.70 і медіана 66.00 свідчать про високу схильність використовувати активні стратегії копінгу. Копінг орієнтований на емоції - вище середнє значення (73.58) та медіана



(76.00) свідчать про значну залежність від емоційних стратегій при вирішенні стресових ситуацій. Копінг орієнтований на уникання- найвище середнє (77.80) та медіана (79.00), яке вказує на те, що ця група найбільше схильна вдаватися до стратегії уникання.



**Рис. 2.3. Співвідношення домінуючих копінг-стратегій у підлітків у відповідності до типу прив'язаності.**

Аналізуючи групу підлітків «Тривожний тип» виявлено, копінг орієнтований на вирішення задач - середнє значення для цієї стратегії є 43.80, з медіаною 44.00. Це вказує на те, що особи у цій групі використовують стратегію вирішення проблем, але з меншою інтенсивністю порівняно з іншими групами. Щодо копінгу орієнтованого на емоції встановлено середнє значення 69.64 та медіана 73.00 підкреслюють, що емоційний копінг є домінуючою стратегією в цій групі, що свідчить про спроби управління емоційним відгуком на стрес. Копінг

орієнтований на уникання виявлено середнім значенням 65.27 та медіаною 66.00, ця група також часто вдається до стратегії уникнення, що може відобразити тенденцію до ухилення від прямого вирішення стресових ситуацій.

Таблиця 2.6.

### Описова статистика розподілу показників орієнтації копіngu у підлітків

Група		Коп_Виріш задач	Коп_Ем оц	Коп_Уни кн
Надійний	N	25	25	25
	Середнє	66.76	55.92	39.68
	Ст.відх.	7.102	6.311	3.544
	Медіана	69.00	53.00	38.00
	Мінімум	54	49	36
	Максимум	75	66	48
Уникаючий тип (ненадійний)	N	40	40	40
	Середнє	64.70	73.58	77.80
	Ст.відх.	6.866	5.602	2.210
	Медіана	66.00	76.00	79.00
	Мінімум	53	65	74
	Максимум	80	80	80
Тривожний тип (ненадійний)	N	45	45	45
	Середнє	43.80	69.64	65.27
	Ст.відх.	5.778	5.585	5.454
	Медіана	44.00	73.00	66.00
	Мінімум	33	59	60
	Максимум	64	80	80
Дезорганізовані, тривожно- стійкий тип (ненадійний)	N	15	15	15
	Середнє	36.87	71.67	65.53
	Ст.відх.	7.367	4.152	5.423
	Медіана	37.00	75.00	68.00
	Мінімум	23	65	55
	Максимум	55	75	70

Ці дані вказують на те, що підлітки з тривожним типом прив'язаності мають схильність використовувати емоційний копінг як основний спосіб реагування на стрес, а також у значній мірі покладаються на уникнення. Проте, їхня залученість у активне вирішення проблем є менш вираженою порівняно з емоційно-орієнтованими та униканням стратегіями.

В останній групі «Дезорганізований, тривожно-стійкий тип» копінг орієнтований на вирішення задач має середнє значення 36.87 та медіана 37.00, що є найнижчими серед всіх груп, можуть вказувати на низьку схильність до вирішення проблем як копінг-стратегії. Копінг орієнтований на емоції- 71.67 та медіана 75.00 свідчать про високу залежність від емоційного копінгу при впорядкуванні стресу. Копінг орієнтований на уникання - 65.53 та медіана 68.00, що також є досить високими, вказують на тенденцію до використання уникнення.

Загалом, дані показують, що надійний тип займає більш активну позицію у вирішенні проблем та менш схильний до емоційно-орієнтованих та уникання стратегій копінгу. Уникаючий тип найбільше схильний до уникання, але також високо оцінює емоційні та вирішувальні стратегії. Тривожний тип показує високу схильність до всіх трьох стратегій копінгу, особливо до уникання. Дезорганізований, тривожно-стійкий тип виявляє низьку активність у вирішенні задач та високу схильність до емоційного копінгу та уникання.

На основі аналізу даних стратегія планування вирішення проблем має різні середні різниці між чотирма досліджуваними групами.

Так надійний тип (Група 1) показав меншу схильність до планування вирішення проблем в порівнянні з іншими групами, з середніми різницями -2.060 ( $p = 1.000$ ), -22.960 ( $p < .001$ ), і -29.893 ( $p < .001$ ) відповідно до Уникаючого (Група 2), Тривожного (Група 3), і Дезорганізованого, тривожно-стійкого типів (Група 4). Це може свідчити про більшу схильність Надійного типу до інтуїтивного чи спонтанного підходу до вирішення проблем.

Уникаючий тип (Група 2) продемонстрував незначну відмінність в плануванні вирішення проблем від Надійного типу, але значуще нижчі середні значення в порівнянні з Тривожним (-20.900,  $p < .001$ ) і Дезорганізованими типами

(-27.833,  $p < .001$ ), що може вказувати на меншу активність у використанні цієї стратегії.

Тривожний тип (Група 3) показав значно вищі середні значення по плануванню вирішення проблем в порівнянні з Надійним (+22.960,  $p < .001$ ) і Унікаючим типами (+20.900,  $p < .001$ ), але менші в порівнянні з Дезорганізованим типом (-6.933,  $p = .004$ ), що може відображати високий рівень активності у вирішенні проблем як спосіб копінгу.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) продемонстрував найвищі середні значення серед усіх груп (+29.893 від Надійного типу,  $p < .001$ ), що вказує на сильну тенденцію до використання планування як основного механізму вирішення проблем.

Ці результати свідчать про важливість стратегії планування в процесі копінгу та її зв'язок з типами прихильності. Тривожний та Дезорганізований типи мають схильність вдаватися до детального планування як стратегії вирішення проблем, тоді як Надійний та Унікаючий типи можуть використовувати цю стратегію менш активно.

На основі аналізу даних, стратегія копінгу, орієнтована на емоції, демонструє значні відмінності серед чотирьох досліджуваних груп. Це вказує на різні підходи до емоційного регулювання в залежності від типу прихильності.

Надійний тип (Група 1) має значно нижчі середні значення по Коп\_Емоц у порівнянні з іншими групами. Це може свідчити про меншу схильність до емоційного регулювання як основного механізму копінгу, або про більшу стійкість до емоційних збурень. Середня різниця з Унікаючим типом становить -17.655 ( $p < .001$ ), з Тривожним типом - -13.724 ( $p < .001$ ), та з Дезорганізованим, тривожно-стійким типом - -15.747 ( $p < .001$ ).

Унікаючий тип (Група 2) продемонстрував вищі середні значення по Коп\_Емоц порівняно з Надійним типом, що може свідчити про вищу схильність до емоційно орієнтованого копінгу. Це вказує на тенденцію унікаючого типу регулювати стрес, фокусуючись на емоційних аспектах ситуації. Різниця з

Тривожним типом є незначною (3.931,  $p = .010$ ), але значуща з Дезорганізованим типом (1.908,  $p = 1.000$ ).

Тривожний тип (Група 3) показав вищі середні значення по Коп\_Емоц у порівнянні з Надійним типом (13.724,  $p < .001$ ), що може свідчити про сильну залежність від емоційних стратегій у відповідь на стрес. Відмінності з Дезорганізованим типом не є статистично значущими (2.022,  $p = 1.000$ ), що вказує на схожість у використанні емоційно орієнтованого копіngu.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) також показав вищі середні значення по Коп\_Емоц порівняно з Надійним типом (15.747,  $p < .001$ ). Це вказує на високу залежність від емоційного регулювання як копіng-стратегії в цій групі.

Загалом, дані свідчать про важливість емоційного регулювання у копіng-стратегіях різних типів прихильності. Тривожний та Дезорганізований типи мають тенденцію більше покладатися на емоційне регулювання, в той час як Надійний тип менше вдається до цієї стратегії.

На основі аналізу даних, стратегія копіngu, орієнтована на уникання, виявляє значні відмінності між чотирма досліджуваними групами, що представляють різні типи прихильності:

Надійний тип (Група 1) показав значно меншу схильність до використання стратегії уникання в порівнянні з іншими групами. Це може вказувати на більшу схильність до прямого вирішення проблем, а не на уникання. Середня різниця з Уникаючим типом (Група 2) становить -35.20 ( $p < .001$ ), з Тривожним типом (Група 3) - 22.73 ( $p < .001$ ), та з Дезорганізованим, тривожно-стійким типом (Група 4) - - 22.11 ( $p < .001$ ).

Уникаючий тип (Група 2) продемонстрував значно більшу схильність до стратегії уникання, як видно з середньої різниці +35.20 ( $p < .001$ ) порівняно з Надійним типом. Це відображає тенденцію до уникання прямого вирішення проблем та схильність до ухилення від конфліктів або стресових ситуацій.

Тривожний тип (Група 3) також продемонстрував високу схильність до стратегії уникання, зі значною різницею +22.73 ( $p < .001$ ) порівняно з Надійним

типом. Це може свідчити про тенденцію до ухилення від стресових ситуацій або уникання конфліктів.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) також продемонстрував високу схильність до стратегії уникання, з середньою різницею +22.11 ( $p < .001$ ) порівняно з Надійним типом. Це може вказувати на схильність до уникання стресових ситуацій як спосіб копіngu.

Ці результати підкреслюють, що тип прихильності значно впливає на вибір стратегій копіngu, особливо у контексті уникання. Уникаючий, Тривожний та Дезорганізований типи значно частіше вдаються до уникання, тоді як Надійний тип має тенденцію до більш активних та прямих методів вирішення проблем.

На подальших етапах було використано Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Виявлено, що підліткам з *надійний тип прив'язаності* властивим є наступний розподіл копінг-стратегій. Конфронтаційний копінг (середнє 4.56, медіана 4.00) показує низьку напруженість, вказуючи на адаптивний копінг. Дистанціювання (середнє 7.92, медіана 8.00 - середній рівень), може свідчити про певний адаптаційний потенціал. Самоконтроль (середнє 8.16, медіана 7.00 - також середній рівень), підлітки здатні регулювати свою поведінку та емоції. Пошук соціальної підтримки (середнє 6.24, медіана 6.00) - вказує на адаптивний копінг. Прийняття відповідальності (середнє 10.00, медіана 11.00) - вища напруженість, може вказувати на тенденцію до самокритики та відповідальності за вирішення проблем. Втеча-уникнення середнє значення 7.68, що вказує на середній рівень напруженості, медіана 7.00 свідчить про баланс між активним вирішенням та уникненням. Планування вирішення проблем - середнє 6.44, з медіаною 6.00, показує низьку напруженість та схильність до планомірного вирішення проблем. Позитивна переоцінка - середнє 6.32 та медіана 7.00, що відображає адаптивний копінг із схильністю до оптимістичного погляду на стресові ситуації.

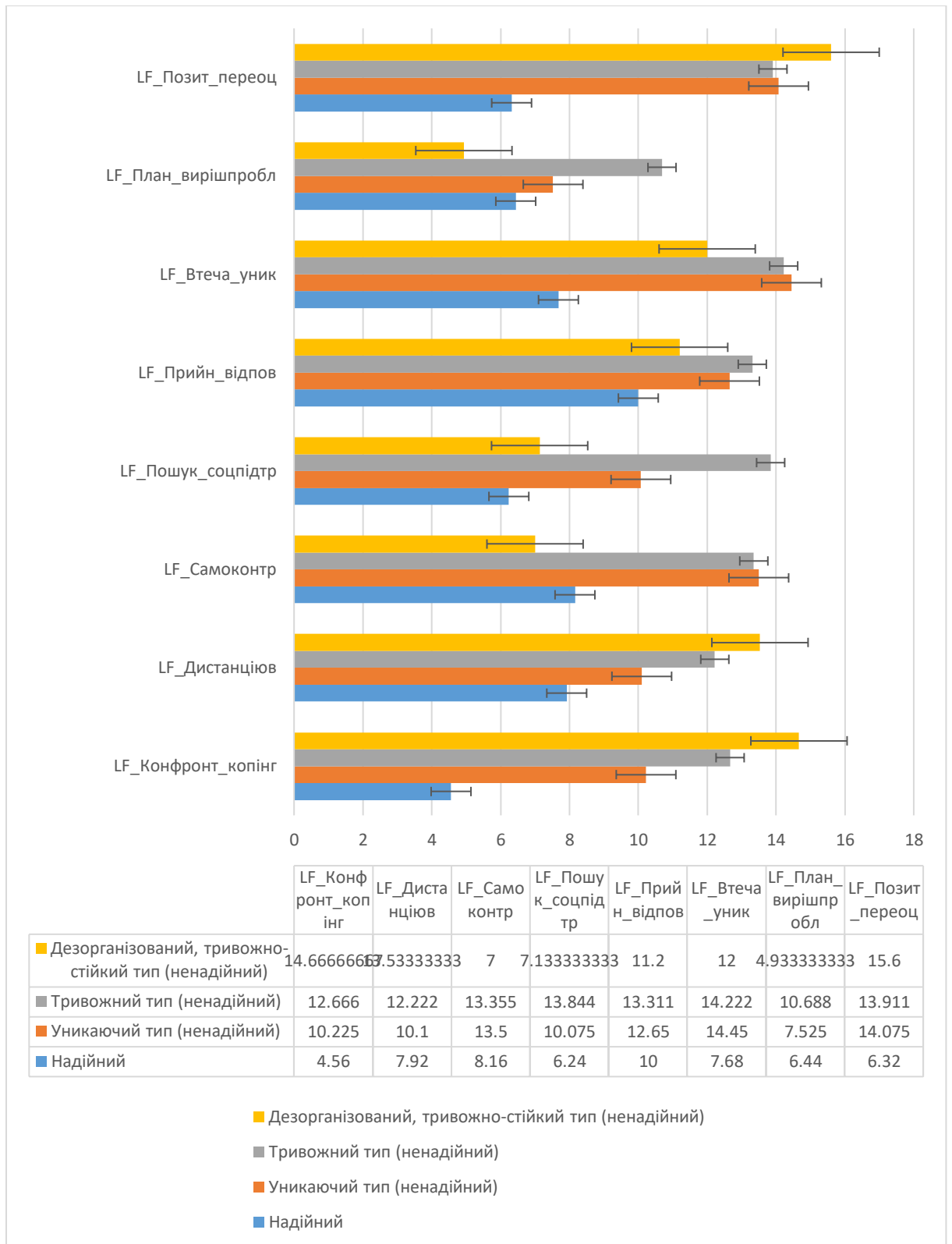


Рис. 2.4 Розподіл копінг-стратегій у досліджуваних підлітків

Таблиця 2.7.

## Описова статистика розподілу показників копінг-стратегій у підлітків

Група		LF_Кон фронт_к опінг	LF_Дист анціюв	LF_Сам оконтр	LF_Пош ук_соцп ідтр	LF_При їн_відп ов
Надійний	N	25	25	25	25	25
	Середн є	4.56	7.92	8.16	6.24	10.00
	Ст.відх.	1.158	1.706	3.064	1.268	3.109
	Медіан а	4.00	8.00	7.00	6.00	11.00
	Мініму м	3	5	5	4	5
	Максим ум	7	10	13	8	13
Унікаючий тип (ненадійний)	N	40	40	40	40	40
	Середн є	10.22	10.10	13.50	10.07	12.65
	Ст.відх.	2.094	3.657	1.633	2.117	2.627
	Медіан а	10.00	9.00	14.00	10.50	12.00
	Мініму м	5	6	7	7	8
	Максим ум	12	16	15	13	17
Тривожний тип (ненадійний)	N	45	45	45	45	45
	Середн є	12.67	12.22	13.36	13.84	13.31
	Ст.відх.	3.378	3.363	4.386	1.637	2.712
	Медіан а	11.00	12.00	15.00	13.00	12.00
	Мініму м	5	8	8	12	9
	Максим ум	16	17	18	16	16
Дезорганізов аний, тривожно- стійкий тип (ненадійний)	N	15	15	15	15	15
	Середн є	14.67	13.53	7.00	7.13	11.20
	Ст.відх.	3.352	2.446	1.195	1.356	3.342
	Медіан а	17.00	15.00	7.00	7.00	11.00
	Мініму м	8	7	5	5	5
	Максим ум	18	15	9	9	17



Проведемо аналіз копінг-стратегій для кожної з чотирьох груп за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана:

Щодо наступної групи - підліткам з унікаючим типом прив'язаності. Конфронтаційний копінг властивий на рівні 10.22, медіана 10.00 - середній рівень напруженості. Дистанціювання (середнє 10.10, медіана 9.00) - середній рівень, вказуючи на можливу схильність до уникання безпосереднього конфлікту. Самоконтроль (середнє 13.50, медіана 14.00) - вища напруженість, свідчить про можливі проблеми з саморегуляцією. Пошук соціальної підтримки (середнє 10.07, медіана 10.50) - середній рівень, підлітки можуть шукати підтримку, але не завжди адекватно. Прийняття відповідальності (середнє 12.65, медіана 12.00) - висока напруженість, свідчить про велику відповідальність.

Підліткам тривожного типу властивим є конфронтаційний копінг (середнє 12.67, медіана 11.00) - середній до високого рівень напруженості. Дистанціювання (середнє 12.22, медіана 12.00) - середній рівень, здатність дистанціюватися може бути стратегією для управління тривою. Самоконтроль (середнє 13.36, медіана 15.00) - висока напруженість, може свідчити про затруднення у контролі емоцій. Пошук соціальної підтримки (середнє 13.84, медіана 13.00) - висока напруженість, сильна потреба в підтримці. Прийняття відповідальності (середнє 13.31, медіана 12.00) - висока напруженість, відчуття особистої відповідальності може бути обтяжливим.

Дезорганізованому, тривожно-стійкому типу прив'язаності характерними є конфронтаційний копінг (середнє 14.67, медіана 17.00) - висока напруженість, схильність до агресивних або прямих дій. Дистанціювання (середнє 13.53, медіана 15.00) - висока напруженість, тенденція до відсторонення від проблеми. Самоконтроль (середнє 7.00, медіана 7.00) - низька напруженість, вказує на адаптивний копінг. Пошук соціальної підтримки (середнє 7.13, медіана 7.00) - низька напруженість, здатність користуватися підтримкою без надмірної залежності. Прийняття відповідальності (середнє 11.20, медіана 11.00) - середня напруженість, здатність брати на себе відповідальність без перевантаження.

Ці дані вказують на те, що різні типи прихильності впливають на вибір копінг-стратегій. Дезорганізований, тривожно-стійкий тип має високу напруженість у конфронтаційному та дистанційному копінгу, але адаптивний у самоконтролі та пошуку підтримки. Уникаючий та тривожний типи демонструють високу напруженість у більшості категорій, тоді як надійний тип має більш збалансований підхід до копінгу з ознаками адаптації.

Таблиця 2.7.1

### Описова статистика розподілу показників копінг-стратегій у підлітків

Група		LF_Втеча_у ник	LF_План_ви рішпробл	LF_Позит_п ереоц
Надійний	N	25	25	25
	Середнє	7.68	6.44	6.32
	Ст.відх.	2.268	1.873	1.701
	Медіана	7.00	6.00	7.00
	Мінімум	5	5	4
	Максимум	12	10	9
Уникаючий тип (ненадійний)	N	40	40	40
	Середнє	14.45	7.52	14.08
	Ст.відх.	1.839	2.439	2.526
	Медіана	14.00	7.00	15.00
	Мінімум	11	5	7
	Максимум	17	13	16
Тривожний тип (ненадійний)	N	45	45	45
	Середнє	14.22	10.69	13.91
	Ст.відх.	1.521	1.940	2.285
	Медіана	14.00	12.00	15.00
	Мінімум	11	6	11
	Максимум	16	13	17
Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (ненадійний)	N	15	15	15
	Середнє	12.00	4.93	15.60
	Ст.відх.	2.390	.704	.910
	Медіана	12.00	5.00	15.00
	Мінімум	8	4	14
	Максимум	16	6	17

Аналізуючи дані копінг-стратегій чотирьох груп підлітків з різними типами прихильності за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана, можна робити важливі висновки щодо поведінкових тенденцій в стресових ситуаціях.

Надійний тип - використовує більш адаптивні стратегії копіngu, що вказує на стабільність емоційного стану та здатність до раціонального вирішення проблем. Однак, вищий бал у категорії "Прийняття відповідальності" може вказувати на схильність до самокритичності та перевантаження власними очікуваннями.

Щодо унікаючого типу необхідно зазначити, що показники цієї групи свідчать про високу напруженість у більшості копінг-стратегій. Це може бути ознакою внутрішньої конфліктності та невизначеності у виборі стратегій впорядкування стресу, що може призводити до негативних психологічних наслідків.

Тривожний тип. Високі значення у більшості копінг-стратегій можуть відображати загальну тривожність та нестабільність. Це вказує на можливу вразливість до стресу та тенденцію до реактивності замість проактивності в стресових ситуаціях.

Узагальнюючи про дезорганізований, тривожно-стійкий тип варто зазначити, що незважаючи на високі показники у конфронтаційному копіngu, ця група демонструє адаптивність у самоконтролі та пошуку підтримки. Це може вказувати на змішаний підхід, де особистість шукає різні шляхи впорядкування стресу, що може бути пов'язано з непередбачуваністю реакцій на стресові події.

З цих даних можна зробити висновок, що тип прив'язаності має вплив на вибір копінг-стратегій, що використовують підлітки. Адаптивні копінг-стратегії, які включають вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, та адекватне прийняття відповідальності, асоціюються з більшою стресостійкістю та психологічним благополуччям. Натомість, стратегії, які включають високу напруженість, конфронтацію та уникання, можуть бути пов'язані з психологічними труднощами та дезадаптацією.

Результати можуть бути використані для розробки індивідуалізованих інтервенцій, які б допомогли підліткам розвивати адаптивніші стратегії копіngu, зменшуючи ризики психологічної дезадаптації та сприяючи кращій адаптації до стресових викликів.

Висновки з цього аналізу вказують на те, що копіng-стратегії підлітків тісно пов'язані з їх типами прихильності. Підлітки з надійним типом прихильності в цілому використовують більш адаптивні стратегії, тоді як уникаючий та тривожний типи мають тенденцію до високої напруженості і схильності до уникнення. Дезорганізований, тривожно-стійкий тип показує змішаний підхід з високою напруженістю в деяких стратегіях та низькою в інших, що може свідчити про непослідовність у копіng-поведінці. Усі ці відмінності в копіng-стратегіях можуть впливати на психологічне благополуччя та адаптацію до стресу у підлітків.

В аналізі конфронтаційного копіngu виявлено статистично значущі різниці між усіма чотирма групами. Надійний тип (1) показав менші середні значення порівняно з Уникаючим (2), Тривожним (3), та Дезорганізованим, тривожно-стійким типами (4), з середніми різницями -5.665, -8.107, та -10.107 відповідно, всі з  $p < .001$ . Це вказує на те, що Надійний тип може бути менш схильний до конфронтаційної поведінки у відповідь на стрес. Уникаючий тип демонструє більшу схильність до конфронтації, ніж Тривожний та Дезорганізований типи, але ця різниця статистично значуща тільки з Тривожним типом ( $p < .001$ ). Тривожний та Дезорганізований типи показали найменшу різницю у конфронтаційному копіngu, що не є статистично значущою ( $p = .080$ ), можливо, вказуючи на подібні стратегії впорядкування стресу.

Аналізуючи дані копіngu Дистанціювання, ми виявляємо статистично значущі різниці між чотирма групами дослідження, кожна з яких представляє різні типи прихильності.

Надійний тип (Група 1) показує статистично значуще нижчі середні значення по конфронтаційному копіngu в порівнянні з Уникаючим типом (Група 2) на -2.180 ( $p = .042$ ), з Тривожним типом (Група 3) на -4.302 ( $p < .001$ ), та з Дезорганізованим, тривожно-стійким типом (Група 4) на -5.613 ( $p < .001$ ). Це може

свідчити про те, що Надійний тип має тенденцію менше вдаватися до стратегій дистанціювання під час стресових ситуацій.

Унікаючий тип (Група 2) відзначається статистично значущим збільшенням середнього значення по відношенню до Надійного типу (Група 1) на 2.180 ( $p = .042$ ), але не показує значущої різниці з Тривожним типом (Група 3) (-2.122,  $p = .013$ ) та Дезорганізованим типом (-3.433,  $p = .002$ ). Це може вказувати на більшу схильність до уникнення прямого вирішення проблем і використання стратегій дистанціювання.

Тривожний тип (Група 3) демонструє статистично значуще збільшення в середніх значеннях у порівнянні з Надійним типом на 4.302 ( $p < .001$ ), водночас показуючи відсутність значущих відмінностей у порівнянні з Дезорганізованим типом (0.933,  $p = 1.000$ ). Це може свідчити про схожий рівень дистанціювання у відповідь на стрес.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) має статистично значуще вище середнє значення порівняно з Надійним типом на 5.613 ( $p < .001$ ), що підкреслює використання дистанціювання як домінуючої стратегії копіngu.

Враховуючи вищевказані дані, можна зробити висновок, що дистанціювання як стратегія копіngu відрізняється серед різних типів прихильності, з особливою тенденцією до використання цієї стратегії у Дезорганізованого, тривожно-стійкого типу. Такі відмінності можуть вказувати на необхідність розробки специфічних підходів до психотерапевтичної роботи з кожною групою, з урахуванням їх унікальних адаптаційних стратегій.

На основі отриманих даних можна зробити аналіз параметра самоконтролю серед чотирьох груп з різними типами прихильності. Результати апостеріорного тестування вказують на наступне:

Надійний тип (Група 1) показав статистично значущі нижчі середні значення самоконтролю порівняно з Унікаючим типом (Група 2) на -5.340 ( $p < .001$ ), Тривожним типом (Група 3) на -5.196 ( $p < .001$ ), і Дезорганізованим, тривожно-стійким типом (Група 4) на 1.160 ( $p = 1.000$ ), хоча остання різниця не є статистично значущою.

Уникаючий тип (Група 2) продемонстрував статистично значуще збільшення середнього значення на 5.340 ( $p < .001$ ) порівняно з Надійним типом (Група 1), що може свідчити про високий рівень самоконтролю в цій групі. Однак, порівняння з Тривожним (0.144,  $p = 1.000$ ) і Дезорганізованим типами (6.500,  $p < .001$ ) показує змішані результати.

Тривожний тип (Група 3) також показує статистично значущі відмінності в самоконтролі порівняно з Надійним типом на 5.196 ( $p < .001$ ), але не з Дезорганізованим типом (6.356,  $p < .001$ ), що свідчить про більшу схильність до саморегуляції.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) показує відмінності в самоконтролі порівняно з Надійним типом (1.160,  $p = 1.000$ ), які не є статистично значущими, що може свідчити про подібні рівні саморегуляції між цими двома типами.

Отже, ці дані вказують на різні рівні самоконтролю серед різних типів прихильності. Надійний тип, схоже, менше схильний до саморегуляції в стресових ситуаціях, тоді як Уникаючий і Тривожний типи проявляють більш високий рівень самоконтролю. Результати щодо Дезорганізованого, тривожно-стійкого типу можуть вказувати на неконсистентність у самоконтролі або на різні стратегії саморегуляції, які не завжди є ефективними.

Аналізуючи стратегію пошуку соціальної підтримки, звернемо увагу на статистичні дані, які відображають міжгрупові відмінності в чотирьох групах з різними типами прихильності:

Надійний тип (Група 1) в порівнянні з: уникаючий тип (Група 2): Середня різниця -3.835 ( $p < .001$ ), що свідчить про значно менший пошук соціальної підтримки у надійного типу. Тривожний тип (Група 3): Середня різниця -7.604 ( $p < .001$ ), що вказує на ще більшу схильність Надійного типу до самостійного вирішення проблем, а не звернення за підтримкою. Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4): Середня різниця -.893 ( $p = .683$ ), показує незначну відмінність, що не є статистично значущою.

Унікаючий тип (Група 2) в порівнянні з: Надійний тип: Значення +3.835 ( $p < .001$ ), яке вказує на більш активне звернення за соціальною підтримкою. Тривожний тип: Середня різниця -3.769 ( $p < .001$ ), свідчить про менший пошук підтримки у порівнянні з Тривожним типом. Дезорганізований тип: Середня різниця +2.942 ( $p < .001$ ), що підтверджує більшу схильність до пошуку підтримки в порівнянні з Дезорганізованим типом.

Тривожний тип (Група 3) в порівнянні з: Надійний тип: Середня різниця +7.604 ( $p < .001$ ), що є найвищим значенням, що свідчить про сильну потребу в соціальній підтримці. Дезорганізований тип: Середня різниця +5.756 ( $p < .001$ ), також вказує на високу потребу в соціальній підтримці.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) в порівнянні з: Надійний тип: Середня різниця +.893 ( $p = .683$ ), вказує на відсутність значущої різниці в стратегії пошуку соціальної підтримки.

Ці результати вказують на важливість соціальної підтримки як частини стратегії копіngu, особливо для Тривожного та Унікаючого типів, які можуть бути більш залежними від зовнішньої підтримки для адаптації до стресу. У той же час, Надійний тип схильний до більшої самостійності, можливо, через вищий рівень внутрішніх ресурсів або через сильніші особистісні межі.

На основі даних, наданих у вашому документі, ми можемо зробити наступний аналіз стратегії "Прийняття відповідальності" серед чотирьох досліджуваних груп.

Надійний тип (Група 1) показав меншу схильність до прийняття відповідальності у порівнянні з іншими групами, що може свідчити про більш збалансований підхід до саморегуляції емоцій та поведінки в стресових ситуаціях. Середня різниця з групою 2 становить -2.650 ( $p = .002$ ), з групою 3 - -3.311 ( $p < .001$ ), а з групою 4 - -1.200 ( $p = 1.000$ ), що не є статистично значущим.

Унікаючий тип (Група 2) продемонстрував більш високий рівень прийняття відповідальності порівняно з Надійним типом, як показує середня різниця +2.650 ( $p = .002$ ). Проте, цей тип не відрізняється значно від Тривожного типу (Група 3) і

Дезорганізованого типу (Група 4), що має середні різниці  $-0.661$  ( $p = 1.000$ ) та  $+1.450$  ( $p = .571$ ) відповідно.

Тривожний тип (Група 3) показує найбільшу схильність до прийняття відповідальності серед усіх груп, зі значущими відмінностями в порівнянні з Надійним типом ( $+3.311$ ,  $p < .001$ ). Це може вказувати на високий рівень внутрішньої екзигентності та схильність до самокритики при вирішенні стресових ситуацій.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) має найменше статистично значуще відхилення від Надійного типу ( $+1.200$ ,  $p = 1.000$ ), що може свідчити про менш консистентну стратегію прийняття відповідальності.

Отже, аналіз показує, що різні типи прихильності корелюють з різними рівнями прийняття відповідальності як стратегії копіngu. Тривожний тип схильний до перевантаження через високу відповідальність, тоді як Надійний тип може мати більш збалансований підхід до саморегуляції. Унікаючий та Дезорганізований типи показують проміжні значення, що вказує на варіативність в стратегіях копіngu в рамках цих типів прихильності.

Аналізуючи стратегію втечі та уникнення (LF\_Втеча\_уник), засновану на даних міжгрупових порівнянь, отриманих з опитувальника копінг-стратегій, можна зробити такі висновки для чотирьох груп з різними типами прихильності:

Надійний тип (Група 1) має значно нижчі показники стратегії уникнення порівняно з іншими групами, що вказує на тенденцію цієї групи вирішувати проблеми напяму, а не уникати їх. Середня різниця з групою 2 становить  $-6.770$  ( $p < .001$ ), з групою 3 -  $-6.542$  ( $p < .001$ ), і з групою 4 -  $-4.320$  ( $p < .001$ ).

Унікаючий тип (Група 2) виявляє вищу схильність до стратегії втечі та уникнення, зі значущим збільшенням у порівнянні з надійним типом на  $6.770$  ( $p < .001$ ). Порівняння з тривожним типом показує незначущу різницю  $0.228$  ( $p = 1.000$ ), що свідчить про подібність у стратегіях уникнення між цими двома групами. Проте, існує статистично значуща різниця з дезорганізованим типом на  $2.450$  ( $p < .001$ ).



Тривожний тип (Група 3) також демонструє високу схильність до уникнення, зі значущим збільшенням у порівнянні з надійним типом на 6.542 ( $p < .001$ ). Різниця з унікаючим типом немає (0.228,  $p = 1.000$ ), але є значуща різниця з дезорганізованим типом на 6.711 ( $p < .001$ ).

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) показує меншу схильність до уникнення в порівнянні з надійним і тривожним типами, як відображено в середній різниці +4.320 ( $p < .001$ ) і -6.711 ( $p < .001$ ) відповідно. Проте, ця група показує збільшення у стратегії уникнення порівняно з унікаючим типом на 2.450 ( $p < .001$ ).

Ці результати підкреслюють, що тип прихильності може впливати на схильність індивіда до використання уникнення як механізму копіngu. Групи з ненадійним типом прихильності (унікаючий та тривожний) мають тенденцію частіше вдаватися до уникнення, що може бути механізмом захисту або стратегією зниження стресу. Напроти, надійний тип віддає перевагу активнішим стратегіям копіngu, уникаючи втечі та уникнення.

На основі даних, отриманих з опитувальника копіng-стратегій, можемо проаналізувати використання стратегії планування вирішення проблем (LF\_План\_вирішпробл) в чотирьох групах з різними типами прихильності:

Надійний тип (Група 1) показав менші середні значення по LF\_План\_вирішпробл в порівнянні з іншими типами прихильності. Це може свідчити про тенденцію до меншої активності у плануванні вирішення проблем або меншої схильності до аналітичного підходу у відповідь на стрес.

Унікаючий тип (Група 2) продемонстрував статистично значуще більш високі середні значення по LF\_План\_вирішпробл порівняно з Надійним типом, що може свідчити про більшу схильність до планування та вирішення проблем як стратегії копіngu.

Тривожний тип (Група 3) також показав вище середнє значення у порівнянні з Надійним типом. Це може вказувати на високу схильність до планування як механізму копіngu, можливо, через спроби контролювати стресові ситуації через активне вирішення проблем.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) показав найменшу різницю в середніх значеннях по LF\_План\_вирішпробл у порівнянні з Надійним типом. Це може вказувати на низьку схильність до планування вирішення проблем, що може бути пов'язано з хаотичними або неорганізованими стратегіями копіngu.

Ці дані надають інсайти щодо взаємозв'язку між типами прихильності та стратегіями копіngu, особливо у контексті планування вирішення проблем. Залежно від типу прихильності, індивіди можуть використовувати різні підходи до копіngu, що має важливе значення для розробки психотерапевтичних інтервенцій.

На підставі даних, представлених у документі, стратегія позитивної переоцінки (LF\_Позит\_переоц) відіграє важливу роль у копінг-механізмах, що використовуються різними типами прихильності. Отже, аналізуючи порівняння між чотирма групами, ми можемо зробити наступні спостереження:

Надійний тип (Група 1) значно менше вдається до стратегії позитивної переоцінки у порівнянні з іншими групами, зі середньою різницею  $-7.755$  ( $p < .001$ ) порівняно з Унікаючим типом (Група 2),  $-7.591$  ( $p < .001$ ) порівняно з Тривожним типом (Група 3), і  $-9.280$  ( $p < .001$ ) порівняно з Дезорганізованим, тривожно-стійким типом (Група 4). Це може свідчити про тенденцію надійного типу спиратися на більш об'єктивну оцінку ситуацій, аніж на їх позитивне переосмислення.

Унікаючий тип продемонстрував вищі показники позитивної переоцінки, що свідчить про більш оптимістичний підхід до копіngu. Статистично значуще збільшення на  $7.755$  ( $p < .001$ ) порівняно з Надійним типом, але мінімальну різницю з Тривожним типом ( $0.164$ ,  $p = 1.000$ ) та зниження на  $-1.525$  ( $p = .125$ ) порівняно з Дезорганізованим типом.

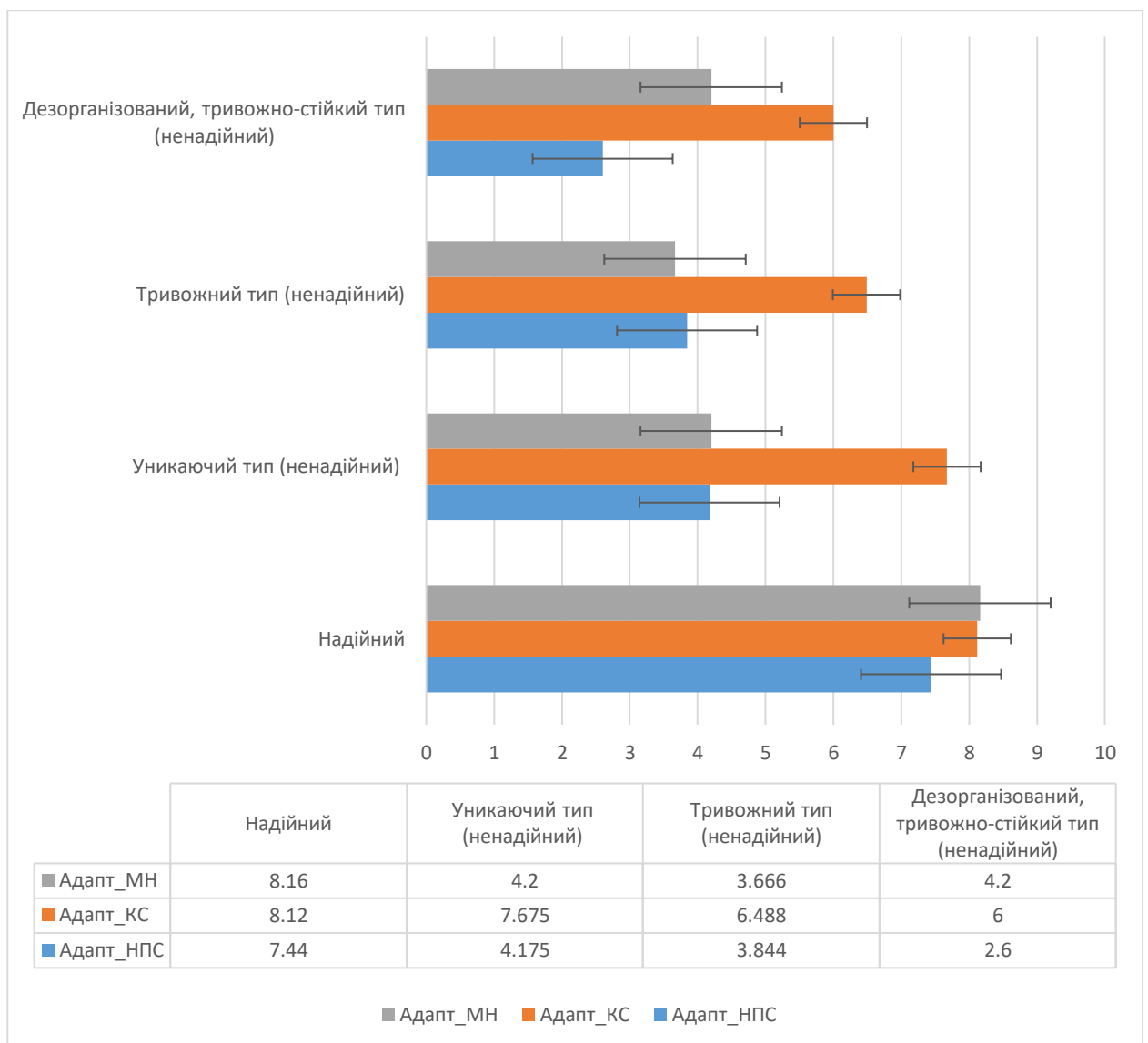
Тривожний тип показав схожі показники позитивної переоцінки до Унікаючого типу, що може вказувати на схожі стратегії копіngu. Різниця з Надійним типом є значною ( $7.591$ ,  $p < .001$ ), але не з Дезорганізованим типом ( $-1.689$ ,  $p = .057$ ), що майже досягає рівня статистичної значущості.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип показав найбільш високі середні значення за стратегією позитивної переоцінки, значно вищі за Надійний тип ( $9.280$ ,

$p < .001$ ), що може свідчити про спроби цієї групи компенсувати тривожність шляхом пошуку позитиву у складних ситуаціях.

Загалом, дані свідчать про те, що тип прихильності впливає на перевагу стратегій копінгу, зокрема на використання позитивної переоцінки як механізму адаптації до стресу. Це підкреслює важливість розуміння індивідуальних відмінностей в копінг-стратегіях при плануванні терапевтичних втручань.

На останньому етапі емпіричного дослідження використано Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» О. Маклаков, С. Чермяніна, призначений на виявлення адаптивних здібностей.



**Рис. 2.5** Адаптивні здібності типів прив'язаності

Аналізуючи дані Багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» О. Маклакова та С. Чермяніна, зосередимося на трьох аспектах адаптивних здібностей: нервово-психічна стійкість (Адапт\_НПС), комунікативні здібності (Адапт\_КС), та моральна нормативність (Адапт\_МН).

*Надійний тип прив'язаності* демонструє такі особливості адаптованості. Нервово-психічна стійкість (Адапт\_НПС)- середнє значення 7.44 свідчить про високий рівень нервово-психічної стійкості, що корелює з медіаною 7.00. Комунікативні здібності (Адапт\_КС) - середнє 8.12 та медіана 8.00 також вказують на високий рівень комунікативних навичок. Моральна нормативність (Адапт\_МН) - середній бал 8.16 та медіана 8.00 підтверджують високий рівень моральної нормативності.

*Унікаючий тип:* характеризується таким розподілом адаптаційних ресурсів. Нервово-психічна стійкість - середнє 4.17, медіана 4.00, що вказує на середній рівень адаптивності в цій сфері. Комунікативні здібності з середнім значенням 7.67 та медіаною 8.00, можна вважати, що комунікативні навички розвинені добре. Моральна нормативність - середнє 4.20, медіана 4.00, що може вказувати на середній рівень моральної адаптованості.

Тривожному типу прив'язаності характерними є наступні ознаки адаптаційних ресурсів. Нервово-психічна стійкість - середній бал 3.84 та медіана 4.00, свідчить про нижчий рівень адаптивності в цьому аспекті. Комунікативні здібності - середнє 6.49 та медіана 7.00, вказують на достатній рівень комунікативності. Моральна нормативність - середнє 3.67, медіана 3.00, що є найнижчим показником серед усіх груп і може вказувати на потенційні труднощі в соціальній адаптації.

*Дезорганізований, тривожно-стійкий тип* виявляє нервово-психічну стійкість на рівні 2.60, медіана 2.00, вказує на низький рівень стійкості, що може супроводжуватися труднощами у стресових ситуаціях. Комунікативні здібності значення 6.00 для середнього та медіани свідчать про середній рівень комунікативних навичок. Моральна нормативність середнє 4.20 та медіана 4.00, що може вказувати на середній рівень моральної адаптації.

Таблиця 2.8.

## Описова статистика розподілу показників адаптаційних ресурсів у підлітків

Група		Адапт_Н ПС	Адапт_ КС	Адапт_ МН
Надійний	N	25	25	25
	Середнє	7.44	8.12	8.16
	Ст.відх.	.961	.833	1.281
	Медіана	7.00	8.00	8.00
	Мінімум	6	7	7
	Максиму м	9	9	10
Унікаючий тип (ненадійний)	N	40	40	40
	Середнє	4.17	7.67	4.20
	Ст.відх.	1.217	.764	1.114
	Медіана	4.00	8.00	4.00
	Мінімум	2	6	3
	Максиму м	6	9	6
Тривожний тип (ненадійний)	N	45	45	45
	Середнє	3.84	6.49	3.67
	Ст.відх.	.903	1.058	.769
	Медіана	4.00	7.00	3.00
	Мінімум	3	5	3
	Максиму м	5	8	5
Дезорганізовані, тривожно- стійкий тип (ненадійний)	N	15	15	15
	Середнє	2.60	6.00	4.20
	Ст.відх.	.828	.926	1.082
	Медіана	2.00	6.00	4.00
	Мінімум	2	5	3
	Максиму м	4	7	7

Загальний аналіз показує, що надійний тип має найвищі показники адаптивності за всіма трьома категоріями. Унікаючий та дезорганізований, тривожно-стійкий типи мають змішані результати з середнім рівнем комунікативних здібностей, але з відмінностями у нервово-психічній стійкості та

моральній нормативності. Тривожний тип показує найменші показники нервово-психічної стійкості та моральної нормативності, що може свідчити про труднощі в адаптації до стресових умов і можливі виклики у соціальній взаємодії.

На основі аналізу даних про нервово-психічну стійкість, виявлено значущі відмінності між чотирма досліджуваними групами:

Надійний тип (Група 1) має вищий рівень нервово-психічної стійкості порівняно з іншими типами, зі значущими різницями від Унікаючого типу (Група 2) на 3.265, від Тривожного типу (Група 3) на 3.596, і від Дезорганізованого, тривожно-стійкого типу (Група 4) на 4.840, всі з  $p < .001$ .

Унікаючий тип менш стійкий нервово-психічно в порівнянні з Надійним типом, але має більшу стійкість порівняно з Тривожним типом на .331 ( $p = .827$ ) і значно меншу стійкість порівняно з Дезорганізованим типом на 1.575 ( $p < .001$ ).

Тривожний тип продемонстрував найменшу нервово-психічну стійкість серед усіх груп, з найбільшою різницею від Надійного типу на -3.596.

Дезорганізований, тривожно-стійкий тип виявився найбільш стійким нервово-психічно, з найбільшою різницею від Надійного типу на -4.840.

Ці результати вказують на те, що нервово-психічна стійкість варіюється в залежності від типу прихильності, з найвищою стійкістю у Дезорганізованого, тривожно-стійкого типу та найменшою у Тривожного типу.

Щодо комунікативних здібностей, спостерігаються відмінності між чотирма досліджуваними групами:

Надійний тип (Група 1) має найменші показники комунікативних здібностей в порівнянні з іншими групами, зі значущими різницями 1.631 ( $p < .001$ ) від Тривожного типу (Група 3) і 2.120 ( $p < .001$ ) від Дезорганізованого, тривожно-стійкого типу (Група 4).

Унікаючий тип (Група 2) має дещо вищі показники порівняно з Надійним типом, але відмінності не є статистично значущими.

Тривожний тип (Група 3) та Дезорганізований, тривожно-стійкий тип (Група 4) показують найвищі середні значення, що вказує на високий рівень комунікативних здібностей у цих групах.

Ці результати вказують на те, що комунікативні здібності можуть варіюватися в залежності від типу прихильності, з більшою ефективністю у Тривожного та Дезорганізованого типів.

### **2.3. Взаємозв'язок між типом прив'язаності підлітка та рівнем стресостійкості**

Для реалізації наступного завдання констатувального експерименту – вперше розглянуто взаємозв'язок між типом ранньої дитячої прив'язаності та рівнем стресостійкості у підлітків.

В цьому контексті, ми спиралися на наукові доробки Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Зокрема Дж. Боулбі (Bowlby, 1982) називав природу дитячої прив'язаності інстинктивною, вродженою. «Прив'язаність дитини до матері формується завдяки активності систем керування поведінкою, у яких прогнозованим результатом є близькість і контакт з нею» [50]. Прив'язаність забезпечує досягнення та збереження контактів із дорослим, який задовольняє потребу дитини в безпеці. Поведінку прив'язаності розглядають, як один із видів соціальної поведінки, значення якої не менш важливе, ніж значення поведінки, пов'язаної зі створенням пари або батьківської поведінки.

М. Ейнсворт (Ainsworth, 1963) уперше розробила методи дослідження прив'язаності: «шкалу оцінки поведінки прив'язаності за даними спостереження та експериментальну методичку «Незнайома ситуація». У незнайомій ситуації було проконтрольовано такі показники поведінки дитини: особливості емоційного зв'язку з матір'ю, характер пізнавальної активності стосовно іграшок, ставлення до незнайомого дорослого, реакція на короткочасну сепарацію і на повернення матері. Дослідниця виділила та описала три основні типи прив'язаності дитини: надійний, тривожно-амбівалентний і уникливий» [1].

Прив'язаність визначають, як «надійну, коли дитина здійснює активну дослідну діяльність у незнайомих обставинах, використовуючи матір як «базу»; демонструє обережне, але відверте ставлення до незнайомого дорослого,

готовність до взаємодії з ним; виражає незадоволення у випадку відходу матері, але швидко заспокоюється та радісно вітає її в разі повернення» [1].

У випадку «уникливого типу прив'язаності, дитина грається, як правило, сама, не вступає у контакт із матір'ю та поводить себе пасивно в новій ситуації; пасивно або парадоксально (занадто довірливо) реагує на незнайому дорослу людину; не проявляє зовні незадоволеності з приводу короткотривалого розлучення із матір'ю і не радіє у випадку її повернення. За основу такої поведінки, імовірно, – неусвідомлена установка дитини на очікування відторгнення з боку матері внаслідок її холодності й відсутності підтримки в повсякденному житті» [1].

У разі «тривожно-амбівалентного типу прив'язаності дитина намагається повністю привернути до себе увагу матері в незнайомій ситуації, демонструє негативну емоційну реакцію у випадку наближення незнайомої дорослої людини, відчуває безпорадність і дезорієнтованість у разі відсутності матері, амбівалентність переживань (радість та агресію одночасно) після її повернення. З-поміж можливих причин такої поведінки дитини – емоційна нестійкість матері й непослідовність її поведінки» [1].

Для виявлення кореляційних зв'язків між типом прив'язаності до матері та рівнем стресостійкості ми використали критерій Фішера для порівняння різних вибірок за умови, що вони нормалізовані.

Зазначимо, що у нашому дослідженні не було можливості контролювати кількість учасників у групах перед аналізом даних, що привело до використання певного критерію для обробки результатів.

Установлено, що, незважаючи на очікування, загальні рівні стресостійкості між групами підлітків з різними типами прив'язаності не виявили значних відмінностей. Однак були виявлені певні розбіжності за окремими показниками.

У контексті цього наша мета полягає у сприйнятті стресостійкості як одного з аспектів психологічної стійкості, який формується в умовах стресу.

Спираючись на теоретичний аналіз дослідження феномену «стресостійкість», ми акцентували увагу та тому, що стресостійкість:



- «формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій);

- залежить від розуміння життєвої ситуації, її раціональної оцінки й можливості прогнозувати свої дії; адекватних суджень в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень);

- формує здатність обирати адекватні засоби та способи додання стресу або копітнгову поведінку;

- є результатом опрацювання, самоаналізу особливостей ситуації, самооцінки, самозвіту» [157, с. 18–23].

Тож, проведений аналіз теоретичної літератури дав підстави виділити загальні «чинники стресостійкості особистості:

- індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі);

- наявність функціональних можливостей нервової системи;

- досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє;

- позитивний емоційний фон (як успішне досягнення мети);

- здатність до адекватної когнітивної оцінки ситуації;

- схвалення з боку соціального оточення» [158, с. 189–199; 92, с. 159].

Ці аспекти були узагальнені у наступні компоненти: індивідуальні психологічні особливості, витривалість та резерви функціонування окремих систем організму, орієнтація на внутрішні чи зовнішні фактори, адаптація, уявлення про себе, мотивація, ціннісні установки, контроль емоцій, бар'єри у комунікації, комунікабельність та рівень довіри.

**Кореляційний взаємозв'язок між ненадійним типом прив'язаності та  
нервово-психічною стійкістю**

Тип прив'язаності	Нервово-психічна стійкість (НПС)
тривожний тип (ненадійний)	достатній рівень ( $p \leq 0,05$ )
уникаючий тип (ненадійний)	середній рівень ( $p \leq 0,05$ )
тривожно-стійкий тип (ненадійний)	високий рівень ( $p \leq 0,01$ )

Таблиця 2.10. ілюструє, що у підлітків з тривожно-стійким типом прив'язаності до матері спостерігається достовірно вищий рівень ( $p \leq 0,01$ ) НПС, ніж у підлітків із надійним типом прив'язаності. Тож, тривожний тип (ненадійний) виявив достатній рівень ( $p \leq 0,05$ ) на вибірці 45 підлітків, уникаючий тип (ненадійний) склав середній рівень ( $p \leq 0,05$ ) на вибірці 39. Тривожно-стійкий тип (ненадійний) ( $p \leq 0,01$ ) виявлено високий рівень тривожності. Можемо зробити висновок, що побоювання втратити прихильність матері в дитинстві проектується на відносини зі світом, що світ є небезпечним. Це в подальшому може стати серйозною проблемою для підлітків.

Знайдено точні відмінності ( $p \leq 0,05$ ) між групами підлітків із тривожним та уникаючими типами прив'язаності до матері й між групами респондентів із надійним і тривожно-стійкими типами за показниками уникання близькості .

Особи з тривожно-стійким типом прив'язаності частіше виявляють тенденцію уникати близькості з іншими, оскільки вони утримуються від розвитку глибоких зв'язків, крізь захисний механізм, сформований у дитинстві. Цей механізм виник через недостатність близькості з матір'ю, в їх ранні дитячі роки. Представимо це в таблиці 2.11.

Таблиця 2.10.

**Розбіжності між рівнями стресостійкості та типів прив'язаності  
(за F- критерієм Фішера)**

<b>Тип прив'язаності</b>	<b>Рівні стресостійкості</b>	<b>Рівні розбіжності</b>
Надійний тип	Високий рівень	Розбіжність між показниками надійного та тривожного типу прив'язаності 1,01 2,44** 2,41**
Тривожний тип (ненадійний)	Достатній рівень	Розбіжність між показниками надійного та тривожного типу прив'язаності 1,66 1,00 1,67
Унікаючий тип (ненадійний)	Середній рівень	Розбіжність між показниками надійного та унікаючого типу прив'язаності 1,73 4,08* 2,35**
Тривожно-стійкий тип (ненадійний)	Низький рівень	Розбіжність між показниками надійного та тривожно-стійкого типу прив'язаності 1,49 2,42** 1,62

*\*значущі розбіжності за  $p \leq 0,01$ ; \*\*значущі розбіжності за  $p \leq 0,05$ .*

Можемо зробити висновок, що підлітки із ненадійним типом прив'язаності найчастіше демонструють низький рівень стресостійкості. Це зумовлено тим, що за допомогою аналізу результатів можна відслідкувати, що спільним для підлітків із ненадійним типом прив'язаності є: низький рівень самооцінки, високим рівнем тривожності, низьким рівнем внутрішньої мотивації тощо.

Зазначимо, що для виявлення взаємозв'язків нами було використано кластерний аналіз. Кластерний аналіз виконувався із застосуванням алгоритму К-середніх, за допомогою якого вибірку можна підрозділити на кластери, що максимально відрізняються за будь-якою кількістю ознак одночасно.

Оскільки кластерний інструментарій для подібних задач був застосований вперше, а до вибірки досліджуваних були включені досліджувані підлітки, схильні до прояву різних типів прив'язаності, ми почали емпіричну перевірку гіпотез дослідження з процедури кластерного аналізу вибірки за змінними.

Обираючи цю статистичну процедуру для первинного аналізу емпіричних даних, ми очікували отримати можливість перевірити правомірність висунутих, у даному дослідженні, гіпотез, згідно з якими досліджувані підлітки з ненадійним типом прив'язаності і низькими показниками стресостійкості мають характеризуватись більш високим рівнем адаптації, здатністю до контролю емоцій та саморегуляції поведінки. Та, водночас, більш низькими показниками тривожності. Тож подібні закономірності міжкластерних відмінностей встановлено за іншими показниками змінних, що порівнювались у дослідженні. Представимо це у таблицях 2.12. -2.13.

У таблиці 2.12. Міжкластерні відмінності в показниках обраних кластерах проілюстровано, що надійний тип привязаності демонструє високі показники стресостійкості. Тривожний тип (ненадійний) демонструє порогові показники стресостійкості. Унікаючий тип (ненадійний) також демонструє порогові показники стресостійкості. Тривожно-стійкий тип (ненадійний) ілюструє низький показник стресостійкості. Це засвідчило, що між типом прив'язаності та рівнем стресостійкості існує певна закономірність. Цей аналіз результатів кластерного аналізу дає нам підстави для висновку, про наявність вірогідного зв'язку феномену типу прив'язаності та рівнем стресостійкості, що потребують подальшого розвитку психічної стійкості, в залежності від стресогенних факторів.

Таблиця 2.11

**Міжкластерні відмінності в показниках обраних кластерах**

<b>Номер кластеру</b>	<b>Тип прив'язаності</b>	<b>Рівень стресостійкості</b>	<b>Кластер t-Стьюдента р</b>	<b>P</b>
N 1	Надійний	Високий	7,369	0,000
N 2	Тривожний тип (ненадійний)	Пороговий	4,553	0,000
N 3	Уникаючий тип (ненадійний)	Пороговий	4,553	0,000
N 4	Тривожно- стійкий тип (ненадійний)	Низький	2,673	0,000

Як показано у таблиці 2.12., так звані «полярні» кластери №1 (N=25) і № 4 (N=16), дійсно відрізняються один від одного статистично значуще за середніми показниками (при  $p \leq 0,000$ ).

Дані, наведені у цій таблиці свідчать про те, що простежуються також і значущі розбіжності (при порівнянні «полярних» кластерів 1 і 3) між всіма показниками. Далі переходимо до розкриття змісту міжкластерних відмінностей в показниках копінг-стратегій обраних змінних (табл. 2.13).

Таблиця 2.12

**Міжкластерні відмінності в показниках копінг-стратегій  
обраних змінних**

<b>Номер кластеру</b>	<b>Тип прив'язаності</b>	<b>Копінг-стратегія</b>	<b>Кластер t-Стьюдента р</b>	<b>Р</b>
N 1	Надійний	Самоконтроль	0,786	не знач.
N 2	Тривожний тип (ненадійний)	Конфронтація	-0,606	0,000
N 3	Уникаючий тип (ненадійний)	Дистанціювання	-0,814	0,001
N 4	Тривожно- стійкий тип (ненадійний)	Втеча-уникнення	-0,512	0,001

*\*значущі розбіжності за  $p \leq 0,01$ ;*

Як проілюстровано у таблиці 2.13. статистично значущі відмінності між другим і четвертим кластерами, теж, свідчать про вірогідність розбіжностей у, так званій, граничній оцінці ситуацій, які потребують мобілізації копінг-стратегії конфронтації та втечі-уникнення.

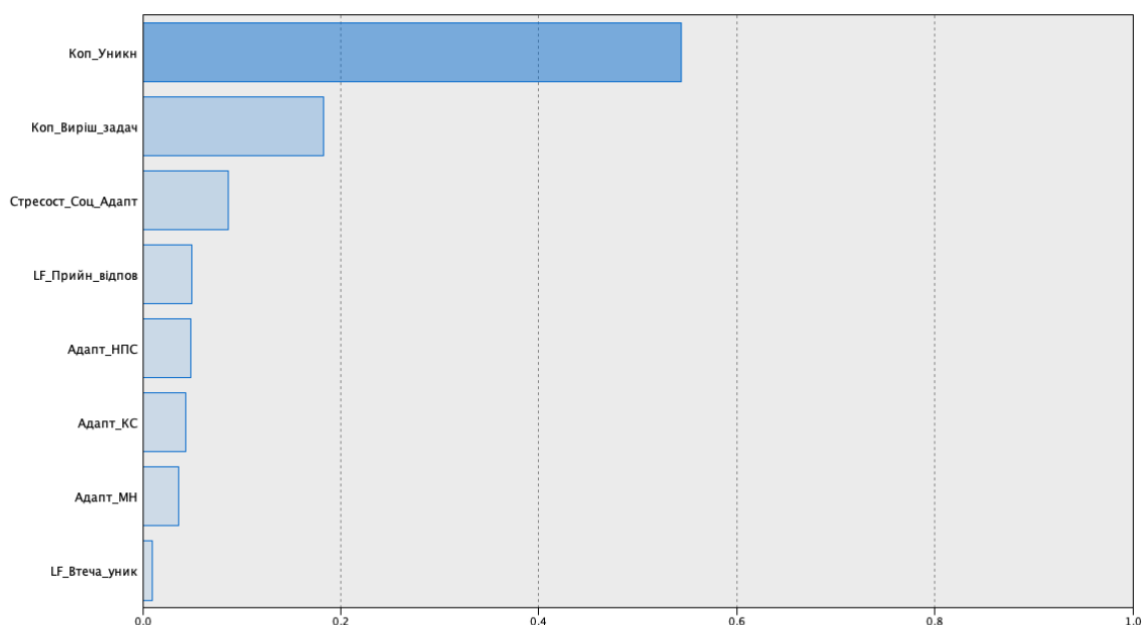
Робимо певний висновок, що для досліджуваних кластера три, які мають статистично більш низький рівень стресостійкості, у порівнянні із досліджуваними, що увійшли до кластеру три (міжкластерні розбіжності значущі при  $p \leq 0,01$ ), характерним є більш висока тенденція до застосування копінг-стратегії дистанціювання.

Як проілюстровано у табл. 2.13. знайдено достовірні розбіжності ( $p \leq 0,05$ ) між групами підлітків із тривожним та уникаючими типами прив'язаності й між групами із надійним і тривожно-стійкими типами за показниками уникання близькості. Особи з тривожно-стійким типом прив'язаності частіше уникають близькості з іншими, оскільки відтворюють захисний механізм проти встановлення близькості із важливими людьми, який сформувався в дитинстві внаслідок звикання до неможливості отримати достатньо проявів близькості від матері.

Таким чином, загальний аналіз результатів кластерного аналізу дає нам підстави для висновку, про наявність вірогідного зв'язку феномену типу прив'язаності та рівнем стресостійкості, що потребують подальшого розвитку психічної стійкості, в залежності від стресогенних факторів.

Тож, отримані результати даних кластерного аналізу та кореляційного аналізу у нашому емпіричному дослідженні надали змогу, більш ретельно і надійно, перевірити гіпотези дослідження.

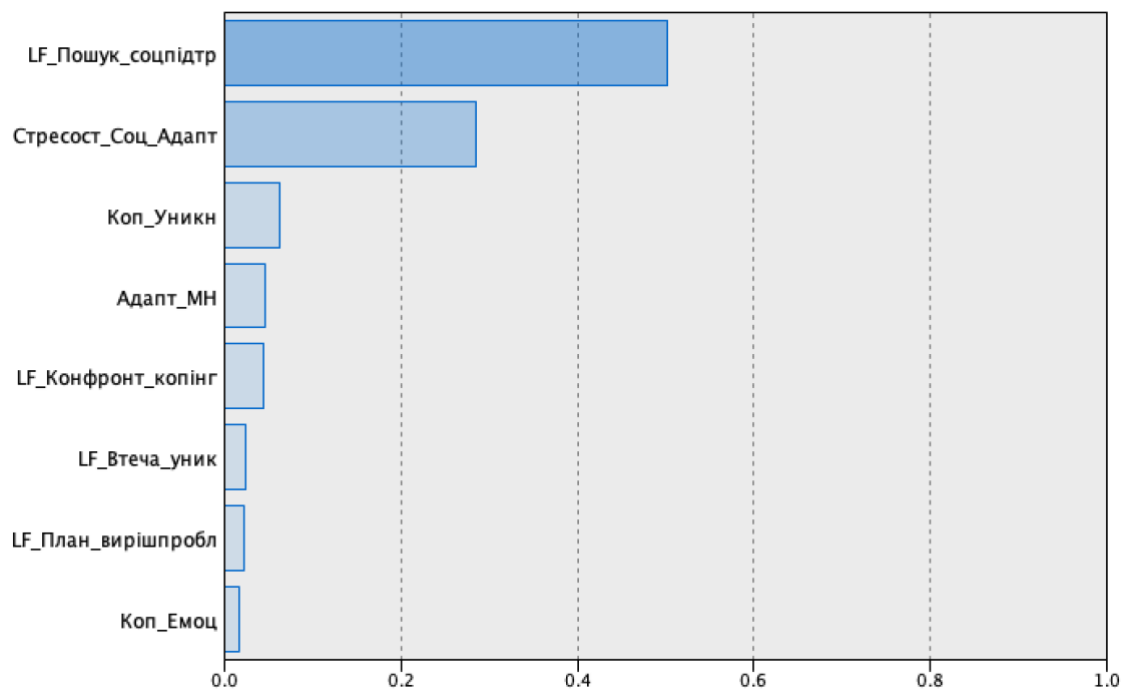
Шляхом лінійного регресивного моделювання побудовано моделі ненадійних типів привязаності. Так, для уникаючого типу привязаності модель має наступний вигляд.



**Рис. 2.6** Кореляційна матриця зв'язків між копінг-стратегіями

Ця кореляційна матриця відображає зв'язки між різними аспектами копінг-стратегій та адаптивності для унікаючого типу прив'язаності. Високий показник кореляції Коп\_Уникн (копінг орієнтований на уникання) підкреслює, що унікаючий тип схильний уникати стресових ситуацій або емоційних викликів. Низькі значення кореляції для Адапт\_НПС (нервово-психічна стійкість), Адапт\_КС (комунікативні здібності), та Адапт\_МН (моральна нормативність) можуть вказувати на менш ефективні адаптивні стратегії в унікаючого типу. На цій матриці також помітно, що унікаючий тип менш схильний до стратегій, які вимагають активного вирішення проблем (Коп\_Виріш\_задач) та прийняття відповідальності (LF\_Прийн\_відпов).

Для тривожно-амбівалентного типу прив'язаності кореляційна матриця має наступний вигляд.

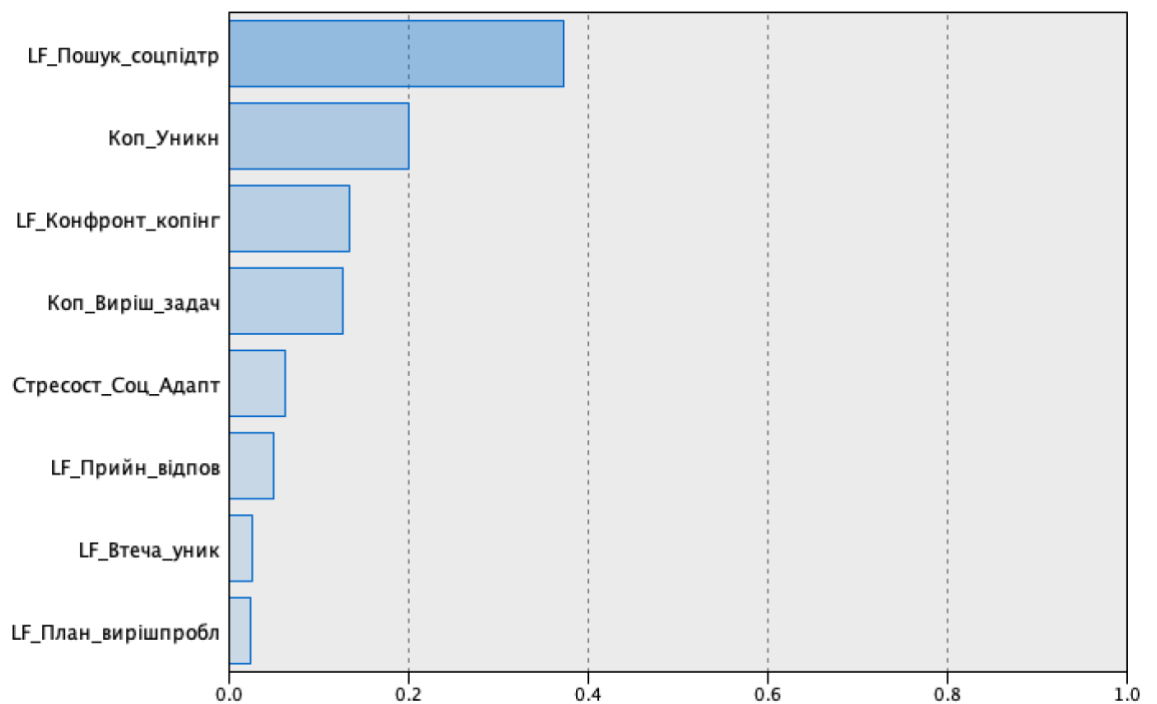


**Рис. 2.7 Кореляційна матриця для тривожно-амбівалентного типу прив'язаності**

Кореляційна матриця для тривожно-амбівалентного типу прив'язаності показує найсильніші зв'язки із стратегією пошуку соціальної підтримки (LF\_Пошук\_соцпідтр), що може вказувати на схильність осіб із таким типом



прив'язаності до звернення за емоційною підтримкою у відповідь на стрес. Також помітною є кореляція з адаптацією до стресу (Стресост\_Соц\_Адапт). Нижчі кореляції з такими стратегіями, як вирішення проблем (Коп\_Виріш\_задач), конфронтаційний копінг (LF\_Конфронт\_копінг), та моральна нормативність (Адапт\_МН), свідчать про меншу використання цих стратегій у даного типу прив'язаності.



**Рис. 2.8 Кореляційна матриця для дезорганізованого типу прив'язаності**

На кореляційній матриці для дезорганізованого постійно тривожного типу прив'язаності, найвища кореляція спостерігається із стратегією пошуку соціальної підтримки (LF\_Пошук\_соцпідтр), що підкреслює залежність цього типу від соціальної взаємодії для копінгу. Стратегія уникання (Коп\_Уникн) також має високу кореляцію, що може вказувати на тенденцію до уникання як спосіб реагування на стрес. Нижчі кореляції з конфронтаційним копінгом (LF\_Конфронт\_копінг), плануванням вирішення проблем (LF\_План\_вирішпробл)

та стресостійкістю (Стресост\_Соц\_Адапт) свідчать про менш ефективне використання цих стратегій.

## ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі дисертаційної роботи представлено результати емпіричної перевірки обґрунтованої у першому розділі гіпотези, що на рівень стресостійкості у досліджуваних підлітків впливає їхній тип прив'язаності.

Результати аналізу емпіричних даних надали підстави для того, щоб узагальнити особливості копінг-поведінки досліджуваних підлітків і характерних особливостей поведінки у стресових ситуаціях з ненадійним типом прив'язаності.

Встановлено, зокрема, що із загальної кількості N-125 досліджуваних підлітків лише 7,8% досліджуваних (16 осіб) можна схарактеризувати порівняно більш низькими (для вибірки в цілому) показниками копінг-стратегії «втеча-уникнення» у стресових ситуаціях.

Отримані дані дозволяють припустити, що копінг-стратегія «втеча-уникнення» є достатньо поширеним явищем серед досліджуваних підлітків.

За допомогою розподілу вибірки на три групи, методом кластерного аналізу, (алгоритм К-середніх) створено умови для первинної експериментальної перевірки кількісних розбіжностей між обраними групами для емпіричного дослідження характеристики рівнів стресостійкості, яким вони надають перевагу при виникненні стресогенних факторів у якості змінних досліджуваних і типів прив'язаності.

Попарне порівняння показників «полярних» кластерів (першого і третього, першого та четвертого, другого та четвертого), які максимально відрізнялись за кількісними показниками всіх змінних, дозволило виявити такі закономірності.

У кластері чотири, особи з найнижчими показниками рівнів стресостійкості, зареєстровано найнижчі (для даної вибірки) рівні показників схильності до стресу.

Встановлено, що «полярні» кластери статистично значуще відрізняються за кількісними характеристиками, які досліджувані підлітки, надають різним копінг-стратегіям.

Зокрема, у кластері два (тривожний тип (ненадійний тип) спостерігається стійка тенденція до копінг-стратегії «конфронтація». Кластер три характеризується тенденцією до копінг-стратегії «дистанціювання». Кластер чотири – «втеча-уникнення».

Попарне порівняння «полярних» кластерів з «проміжним» (першим) кластером у цілому виявило подібну тенденцію (при більш низькому рівні значущості розбіжностей).

Оскільки кластерний аналіз обраного типу (алгоритм К-середніх) виявляє тільки напрям кількісних розбіжностей, то в емпіричному дослідженні було застосовано й кореляційний аналіз статистичного аналізу емпіричних даних.

Як засвідчив кореляційний аналіз, у підлітків з тривожно-стійким типом прив'язаності спостерігається достовірно вищий рівень ( $p \leq 0,01$ ) тривожності, ніж у підлітків із надійним типом прив'язаності. Це свідчить про те, що побоювання втратити прихильність матері в дитинстві проектується на відносини зі світом, формуючи наступне: світ є небезпечним.

Знайдено достовірні розбіжності ( $p \leq 0,05$ ) між групами підлітків із тривожним та уникаючими типами прив'язаності й між групами із надійним і тривожно-стійкими типами за показниками уникання близькості. Особи з тривожно-стійким типом прив'язаності частіше уникають близькості з іншими, оскільки відтворюють захисний механізм проти встановлення близькості із важливими людьми, який сформувався в дитинстві внаслідок звикання до неможливості отримати достатньо проявів близькості від матері.

Узагальнюючи аналіз кореляційних матриць трьох типів прив'язаності, можна зробити наступний висновок. Лінійне регресійне моделювання виявило, що уникаючий тип прив'язаності схильний до стратегії уникання, і має нижчі рівні адаптивності, що включає нервово-психічну стійкість та моральну нормативність. Тривожно-амбівалентний тип показує сильні зв'язки з пошуком соціальної

підтримки і нижчі рівні активного вирішення проблем та моральної нормативності. Дезорганізований постійно тривожний тип також схильний до соціальної підтримки та уникання, з меншим використанням конфронтаційних та планувальних стратегій копіngu. Ці відмінності в стратегіях копіngu важливі для розуміння адаптивних механізмів, пов'язаних з різними типами прив'язаності.

### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

У розділі розглянуті основні підходи, принципи та умови, які лежать в основі побудови психокорекційної програми. Визначені загальні стратегії для етапу формування експерименту, детально описано зміст і структуру програми, а також проведено її перевірку на практиці. Підкреслено переваги використання психодинамічного підходу в програмі психокорекції. Особливий акцент робиться на важливості тренінгових технологій і методик у розвитку цієї якості.

### 3.1. Загальна процедура та методи психокорекції

Результати теоретичного аналізу проблеми та даних, отриманих під час констатувального експерименту, довели, що між типом прив'язаності та рівнем стресостійкості у дітей підліткового віку спостерігається значний зв'язок, що підтверджує нашу гіпотезу.

Виходячи з того, що «стресостійкість - це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення» [34, с. 51], яка формується впродовж тривалого часу, постає проблема організації системи роботи, спрямованої на розвиток стресостійкості у підлітків.

Відтак, метою формувального експерименту було обґрунтувати, розробити та апробувати психотехнологію розвитку стресостійкості у підлітків.

Враховуючи аналіз теоретичних даних та результати визначення на етапі емпіричного дослідження, була встановлена актуальність впровадження психотехнології збільшення стресостійкості у підлітків.

Низький рівень стресостійкості, що був виявлений у частини дітей підліткового віку в ході констатувального експерименту (розділ 2), може бути зумовлений, як відсутністю спеціальної психокорекційної програми з розвитку цієї

якості, так і недостатньою науково-методичною розробленістю змісту та наповнення інноваційними технологіями з психодинамічного підходу загалом. Це вказує на актуалізацію необхідності розроблення спеціальної психокорекційної програми розвитку стресостійкості дітей підліткового віку та апробації її в межах формувального експерименту.

Таким чином, теоретико-методологічною основою формувального експерименту стали теоретичні положення особистісно-орієнтованого (І. Бех [42], К. Роджерс [146]), поведінкового (А. Лазарус [19]), когнітивного (Л. Виготський [59], Ж. Піаже [129]) підходів.

С. Кузікова стверджує, що «психологічна корекція, як цілісна і специфічна система методів допомоги у їх особистісному розвитку, передбачає доцільно обраний, і делікатно здійснюваний психологічний вплив у конкретній ситуації» [126]. Психокорекцію ми інтерпретували з погляду двох аспектів: широкий – застосування комплексу психолого-педагогічних методів для виправлення недоліків у розвитку стресостійкості у підлітків; вузький – включало методи психологічного впливу, спрямовані на розвиток адаптаційних функцій в умовах постійного стресу.

Тож під час опису загальної процедури і методів психокорекційної роботи, ми спиралися на «етапи психокорекційної роботи: 1). чітке формулювання проблеми; 2). визначення завдань корекції; 3). підбір методик і технік, визначення форми роботи (індивідуальна, групова); 4) відбір підлітків в групи; 5) організація умов, підготовка матеріалів для роботи; 6). визначення частоти зустрічей; 7). розробка програми та корекційних занять; 8). реалізація програми, внесення змін у ході роботи; 9). повторна діагностика, оцінка ефективності; 10). складання рекомендацій, щодо розвитку стресостійкості, спрямованих на закріплення результатів такої роботи» [153].

Зазначимо, що цілеспрямований психокорекційний вплив на підлітків з розвитку їхньої стресостійкості здійснюється через певний психокорекційний комплекс. Розкриємо це детальніше у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

## Зміст блоків психотехнології розвитку стресостійкості підлітків

Назва блоку	Зміст	Спрямування
Діагностичний	Діагностика розвитку стресостійкості і діагностика шкільного середовища	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологічне вивчення особистості підлітків та якості їх прив'язаності;</li> <li>- діагностика шкільного середовища підлітків: (аналіз несприятливих факторів шкільного середовища, які травмують дитину, порушують її психічний розвиток, формування адаптаційних механізмів та копінг-поведінки)</li> </ul>
Корекційний	Корекція розвитку стресостійкості підлітків з метою мінімізації психотравмуючих ситуацій і подолання деструктивної форми реакції на стресогенні фактори	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формування продуктивних видів взаємовідносин підлітків в класі;</li> <li>- покращення навичок комунікації та розвиток регулювання емоцій та вольової сфери;</li> </ul>

## Продовження табл.3.1.

Оціночний	Блок ефективності корекційних впливів, спрямований на аналіз змін та загальної динаміки розвитку стресостійкості підлітків, отриманих в результаті психокорекційних впливів за допомогою психотехнологій	- аналіз загальних цілей корекції і використовуваних методів психологічного впливу; - загальна оцінка результату корекційної роботи після завершення психокорекційної програми з розвитку стресостійкості підлітків
Прогностичний	Блок психокорекції спрямований на проектування психофізіологічних функцій підлітків	- врахування, що заняття цікаві та наповненні за змістом, динамічні та обов'язково спрямовані на розвиток кожного підлітка; - перегляд методів і прийомів корекції;

Відтак, спираючись на детальний зміст блоків психокорекційної програми з розвитку стресостійкості підлітків, ми визначили форми роботи з підлітками, із врахуванням ситуації та обставин – групова форма у закритій природній групі (клас). Нам вдалося виокремити індивідуально-групову (змішану групу), а за тривалістю ми визначили – тривалу, адже в центрі уваги ми окреслили –



особистісні зміни у підлітків з метою розвитку стресостійкості. Вважаємо, що ефективність застосування такої форми психокорекційної роботи буде поступовим та тривалим.

У процесі психокорекційної програми з розвитку стресостійкості підлітків, нами враховано те, що «практична реалізація програми здійснювалася відповідно до основних загальних принципів психокорекційної роботи: зокрема, принцип єдності діагностики та корекції» [125]. За цим принципом ми поставили необхідні завдання та дібрали засоби психокорекції.

Це дозволило нам визначити та здійснити якісну діагностику (розділ 2), а також, за результатами констатувального етапу дослідження, ми визначили не лише особливості взаємозв'язків типів прив'язаності за рівнем розвитку стресостійкості у підлітків, а й специфіку розробки психокорекційної програми. Однак, зважаючи на складність процесів та процедури вимірювання зазначеної якості, ми вважаємо, що необхідно стежити за результативністю використання психокорекційних методів, що й буде розкрито у процесі проведення формувального етапу нашого дослідження (п. 3.3.).

Ми спирались на принцип нормативності розвитку С. Максименко [115], адже це послідовність вікових стадій онтогенетичного розвитку. В контексті нашого дослідження – це вікові закономірності підліткового віку. Тож при проведенні психокорекційної роботи ми врахували такі характеристики: особливості копінг-стратегій, відповідно до віку, здатності до рефлексії тощо.

Ми враховували принцип каузальності, який вказує на те, що психологічна корекція спрямована на основні витoki відхилень психічного розвитку, а не на зовнішні прояви цих відхилень. Уточнимо, що ми розглядали цей принцип, розуміючи специфіку психічних явищ як результат впливу та протистояння сил у динамічному процесі. На думку М. Кляйн [134], З. Фрейда [171], «динамічне походження феноменів має генетичну природу, оскільки розглядає не лише самі феномени, але й природу їх витоків, тож психічні явища розглядаються як процеси – відбувається аналіз їх розвитку, вдосконалення та регресія» [94].

Для розроблення якісної та ефективної психокорекційної програми з розвитку стресостійкості підлітків ми спирались на психокорекційний принцип проектування і моделювання (С. Максименко [115]).

Зазначимо, що для здійснення зазначеного було розроблено модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу.

Цей крок був зроблено нами після того, як ми встановили факт нерозробленості системи «психологічних технологій формування стресостійкості у підлітків, а також соціально-психологічної допомоги підлітку у важких життєвих ситуаціях, стресогенних за своєю природою; нерозробленістю психопрофілактичних заходів, заснованих на сучасних методах психологічної корекції стресу в підлітка; недостатньою узагальненістю накопиченого в світі позитивного досвіду застосування психодинамічних технік у роботі з підвищення стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого травматичного досвіду» [83]. Тож, цілком логічно, що ми визначили за мету – розроблення моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу.

Зазначимо, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, що виявляється в легкій збудливості, мінливості настрою, виникненні тривожності, агресивності (С. Максименко [115]), О. Лящ [114]).

Тоді перед нами постала дослідницька задача – підібрати дієві методи психокорекції для цієї вікової категорії.

Спираючись на теоретичний огляд наукової літератури з тотожних питань (О. Вознесенська [62, с. 40-47], В. Ратєєва [142], О. Федій [169]), наголошуємо, що для психокорекції дітей підліткового віку досить ефективним використовуються спектр різноманітних методик, які можна використовувати у роботі з групою та однією особою. Найчастіше для корекції з підлітками використовують: естетотерапію, елементи ігрової терапії, психогімнастику, елементи арттерапії, метод бесіди та постановки проблемних ситуацій тощо.

У контексті нашого дослідження ми маємо розкрити властивість та цінність психодинамічного підходу. Схарактеризуємо його детальніше.

Психодинамічний підхід ґрунтується на тому, що психіка людини не є статичною, а перебуває в постійній динаміці, що протікає на несвідомому рівні.

Відтак, психодинамічний підхід до особистості розвинув відомий психіатр Зигмунд Фройд, створюючи свою теоретичну концепцію – психоаналіз. Він був першим, хто висунув наступне припущення: особистість людини і її поведінка є результатом зусиль Еґо, яке прагне примирити несвідомі психічні конфлікти і вимоги реального світу [171].

Відомий аналітик П. Кутер зазначає: «Емоційні розлади можна усунути, якщо вивільнити витіснені афекти та оживити дрімаючі пристрасті, що призведе до повторного переживання колишньої емоції. Пристрасті перетворюються на сили, що дають нам цілюще хвилювання, що укріплює міжособистісні зв'язки» [105, с. 9].

На думку Л. Колісник, «психоаналітична теорія перша зробила акцент на значенні психічних фактів, тобто вона перша стала наполягати на тому, що всякий стан свідомості (зокрема, емоція) позначає дещо інше, ніж він сам по собі є. Психоаналітична інтерпретація подає свідомий феномен, як символічне здійснення бажання, відкинутого цензурою» [89, с. 253].

Як стверджує Л. Колісник, «психодинамічний підхід включає п'ять фундаментальних принципів: динамічний, економічний, структурний, принцип розвитку та принцип адаптації. Схарактеризуємо його детальніше. Психодинамічний підхід відкриває нові горизонти на шляху дослідження особистості як цілісної системи, у взаємодії із внутрішніми динамічними процесами, що мають віддзеркалення у зовнішніх проявах людини» [89, с. 253].

На думку Я. Андрушко: «сутність психодинамічного підходу полягає в розумінні генези і лікуванні емоційних розладів інтрапсихічних конфліктів, які є результатом динамічної, а почасти, несвідомої боротьби суперечливих мотивів всередині особистості» [32], метою є робота з витісненням, точніше його зняття. «Якщо певна інформація витісняється, несвідоме починає керувати поведінкою

людини. Йдеться про роботу з конфліктами, що виникають між несвідомими та свідомими думками, переконаннями, бажаннями людини, які переміщені у несвідоме. Завдання, в межах цього напрямку, полягає у тому, щоб підняти з глибин несвідомого ці пригнічені та невіршені конфлікти, перенести їх у нашу свідомість, зустрітися з ними обличчям до обличчя й позбутися» [32].

«Коли витіснений матеріал усвідомлено, людина починає керувати своєю поведінкою, враховуючи свої потреби і можливості реальності їх задовольнити. У процесі такої роботи людина отримує новий досвід вирішення проблем на основі розуміння витіснених конфліктних переживань, усвідомлення несвідомого матеріалу, з'ясування того, як він впливає на сьогодення. Результатом є розуміння своїх потреб та свобода у виборі способів їх задоволення, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, вміння досліджувати та свідомо будувати стосунки з іншими людьми» [168].

Так, згідно з психодинамічною терапією, «у кожному індивідуальному випадку може бути свій унікальний зміст конфлікуючих переживань, і тому необхідна індивідуальна психотерапевтична робота» [89, с. 253].

У контексті нашого дослідження цей підхід обраний нами не випадково, спираючись на «методи психодинамічного напрямку, які базуються на міцній теоретико-методологічній основі та відзначаються науковою розробленістю, якістю проведених емпіричних досліджень, що, зокрема, доводять їх ефективність» [89, с. 253].

Цей підхід обрано через актуальність теоретичного матеріалу, який ґрунтується на методах психодинамічного напрямку. Він у свою чергу базується на наявному науковому підґрунті та міцній теоретико-методологічній базі – якісно проведені емпіричні дослідження, які виявилися ефективними.

Зокрема, до них належить символ-драма або кататимно-імагінативна психотерапія – «психодинамічний метод, який був заснований видатним німецьким психотерапевтом, доктором медицини Х. Льюїнером» [112]. «В основі методу лежать концепції класичного психоаналізу, а також його сучасного розвитку (теорія об'єктних відносин М. Кляйн, еґо-психологія А. Фройд, психологія «Я» Х.

Хартмана і «Self-Psychology» Х. Когута, Й. Ліхтенберга, Р. Шпіца, Д.Віннікотта, М. Малер, О. Кернберга,»)» [89; 112].

Важливими перевагами символ-драми, порівняно з іншими методами, «є також її системність і технічна організованість (наявність структурованих технологій застосування), що робить метод як ефективним, так і дидактично вдалим. КПП має відносну короткотривалість та універсальність, що відповідає вимогам до сучасних методів психотерапії» [89, с. 253].

Нам імпонує думка О. Уваркіної, яка наголосила, що психодинамічний підхід покликаний допомогти особистості знайти способи реалізації її інстинктів і бажань соціально допустимим способом. Таким чином примиряються розум і несвідоме, усуваються внутрішньоособистісні конфлікти, відновлюється емоційна рівновага. Тож донині в практичній психології, в межах психодинамічного підходу дієві такі напрямки: транзактний аналіз, психодрама і тілесно-орієнтована психотерапія.

Психодинамічна техніка психотерапевтичної роботи включає такі процедури, як встановлення достатньо коректних відносин, стимулювання розвитку самопізнання (інсайту), аналіз та обробка особистої позиції клієнта, підтримка та допомога у переорієнтації. Вищезазначені процедури відповідають чотирьом етапам психокорекції:

1. Встановлення коректних відносин, де основою цього етапу є формування відповідних установок відносно клієнта, таких як: повага, віра в його можливості, активне слухання, вияв щирого інтересу, підтримка та стимулювання. Для цього застосовуються комунікативні навички і вміння.

2. Дослідження динаміки особистості. На цьому етапі важливо глибоко розуміти та освідомлювати особливості життя клієнта. Значна увага приділяється опитуванню про його життєві цілі: "Як ви бачите своє призначення?", "Чи задоволені ви тим, на що витрачаєте своє життя?" і так далі. Для цього використовується спеціальна методика

Опитувальник сімейного сузір'я включає питання такого характеру: "Як ваш батько ставиться до дітей?"; "Які стосунки ви мали з вашим батьком і матір'ю?"; "Хто був улюбленою дитиною в вашій сім'ї?"; "Якою дитиною ви себе уявляєте?".

Мета таких питань - отримати уявлення про сприйняття та емоційний досвід клієнта на ранніх етапах життя, які вплинули на його подальший особистісний розвиток.

Сет питань "Ранній спогад" включає такі запитання: "Я б хотів почути про ваші найперші дитячі спогади"; "Будь ласка, поділіться чимось із ваших перших вражень" або "Хочете розповісти про ваш найяскравіший спогад, пов'язаний із першими шістьма роками життя?". Зазвичай обмежуються чотирма запитаннями. У відповідях клієнта реєструють: повторюючу реакцію; домінуючу тему; роль (учасник чи спостерігач? ); відчуття самотності або приналежності до групи; центральний емоційний вислів, який виражається у спогадах.

Аналіз сновидінь у рамках адлеріанського підходу відрізняється від класичного психоаналізу тим, що він не оперує фіксованою символікою. У цьому підході високу увагу приділяють дитячим сновидінням. Крім того, сновидіння можуть розглядатися як репетиція дій: майбутніх чи минулих, що додає новий аспект до їхнього тлумачення.

Існує чотири ключові цінності, які вважаються пріоритетними для осмислення життя: 1) перевага; 3) комфорт; 2) контроль та 4) бажання бути приємним. Для визначення особистих пріоритетів клієнта йому пропонують розповісти про свій звичайний день: які дії він виконує, як відчуває себе, що думає, чого уникає у будь-яких ситуаціях та які емоції викликає у інших. Основна мета терапевта полягає в тому, щоб допомогти клієнту усвідомити свої пріоритети, а не змінювати їх.

Підсумкове висновок готується для кожної з попередніх технік, а обговорення з клієнтом передбачає читання тексту резюме вголос самим клієнтом. У цьому процесі звертається увага на його невербальну поведінку. Головна мета цієї процедури - виявлення основних помилок у сприйнятті світу, таких як гіперузагальнення у вигляді вислову «Немає в житті щастя», невіра в недосяжні цілі, наприклад, «Я хочу подобатися всім», неправильне сприйняття життєвих вимог, як от «Всі несправедливі до мене», заперечення власної основоположної

цінності, як, наприклад, «Я - дурна людина», або уявні цінності, такі як «Головне - досягти свого, неважливо, якою ціною».

Терапевт повинен мати чітке усвідомлення системи допущень клієнта, враховуючи його відношення до резюме.

3. На етапі *підбадьорювання* терапевт акцентує увагу на визнанні особистої мужності клієнта та його внутрішніх сил. Головна мета полягає в підтримці клієнта в усвідомленні його духовної сили та відзначенні його здатності здійснювати свобідний вибір, базуючись на власному самопізнанні

4. На етапі *заохочення інсайту* завдання психолога полягає в створенні умов для осмислення через поєднання психологічної підтримки і конфронтації. Крім того, використовуються відповідні інтерпретації з метою привертання уваги клієнта до його неусвідомлених цілей, помилкових цінностей та стилю життя. У цьому контексті важливі натяки, підказки і припущення, які допомагають знизити рівень психологічного захисту клієнта. Основна мета полягає в досягненні реального саморозуміння, що є сутністю третього етапу.

5. Остання фаза роботи, також відома як "*Втілення інсайту в дію*" або "*Допомога в переорієнтації*", включає в себе спеціальні прийоми, спрямовані на зміну попередніх цілей та ухвалення нових рішень.

Пропонуємо розглянути деякі психодинамічні техніки:

Дія "*Якби...*" використовується на основі реакції клієнта на загальну скаргу "*Ах, якби...*". Під час цієї психотехніки клієнту пропонується уявити, що його бажання або ситуація, яку він хоче змінити, вже втілено в життя. Це може включати рольові ігри або експерименти зі зміною підходу до конкретних ситуацій. Дана техніка спрямована на те, щоб клієнт міг відчувати емоції та думки, пов'язані з уявною реалізацією його бажань, та відкрити нові можливості для самовираження і змін у житті.

Техніка "*Злови себе*" передбачає, що клієнт відстежує свою деструктивну поведінку, але робить це з гумором та без самозвинувачення. Цей підхід ефективний, особливо якщо клієнт вже осознає свої цілі і має мотивацію для змін.

Використання цієї техніки може включати тимчасове посилення на минуле з фразою "Як раніше"

Техніка "Уникнення плакунчика" спрямована на уникнення потрапляння в пастку психологічної позиції, яку зазвичай займає клієнт, наприклад, у переконанні: "Мене ніхто не любить або нікому я не потрібний". У цьому випадку психолог не повинен підтримувати цю позицію, а навпаки, його завданням є постійно стимулювати поведінку, яка відповідає психологічній зрілості, де вибір певної позиції залежить від самої особи та його вільного рішення.

Головною метою психологічної корекції є переосмислення особистісного відношення до себе та світу завдяки реконструкції відносин зі значимим Іншим, який втілює на час психотерапії психолог/психотерапевт.

Отже, мета психодинамічного підходу для розвитку стресостійкості у підлітків полягає в навчанні знаходження балансу між незалежністю і близькістю, а також у розвитку навичок конструктивного вираження почуттів та утримання стосунків з людьми незалежно від типу прив'язаності [89, с. 253].

Розкриємо основні стадії загальної процедури психотехнології розвитку стресостійкості. Спочатку представимо схему для групової роботи з підлітками в межах психотехнології розвитку стресостійкості (див. таблицю 3.2. Схема групової роботи з підлітками в рамках психотехнології розвитку стресостійкості).



Таблиця 3.2.

**Схема групової роботи з підлітками в рамках психотехнології розвитку стресостійкості**

<b>Назва етапу психотехнології</b>	<b>Короткий зміст діяльності психолога на певному етапі</b>
Надання інформації підліткам про умови індивідуальної психокорекційної роботи	<p>1.Обговорення питань щодо можливостей вести записи, дотримання конфіденційності.</p> <p>2.Визначення орієнтовних термінів тривалості та черговості психокорекційної роботи з підлітками.</p> <p>3.Обговорення основних цілей психокорекції.</p> <p>4.Дослідження проблем підлітків, а саме встановлення контакту та розвиток довірливих стосунків з однолітками.</p> <p>5.Проведення психодіагностичних процедур з метою розвитку стресостійкості.</p> <p>6.Формулювання гіпотез щодо проблематики впливу в межах діагностованої проблематики</p>

## Продовження табл.3.2.

Пошук шляхів вирішення проблем	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обговорення сфери психокорекційного вирішення проблем</li> <li>2. Пропозиція альтернативних шляхів</li> <li>3. Оцінка та вибір перспективного напрямку подальшої роботи</li> </ol>
Формування корекційної програми	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Побудова та обговорення з підлітками плану дій з метою психокорекційного впливу</li> <li>2. Фіксування ключових моментів програми для вирішення проблематики</li> <li>3. Обговорення наявних та можливих ресурсів</li> </ol>
Реалізація намічених дій у процесі психокорекції	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організація діяльності по впровадженню намічених змін</li> <li>2. Використання стратегій щодо підтримки з боку психолога</li> </ol>
Оцінка ефективності проведеної роботи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оцінка стану проблеми після психокорекційного втручання</li> <li>2. Аналіз роботи за базовими критеріями</li> </ol>

Отже, схема групової роботи з підлітками у межах психотехнології розвитку стресостійкості, яку ми представили, підтверджує, що головним принципом у

визначенні цілей, завдань корекції та методів їх досягнення є єдність діагностики й корекції розвитку.

### **3.2. Модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу**

Створюючи модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу ми розглядаємо її як цілісний та комплексний процес, але водночас – «єдність структурних елементів моделі підпорядковується загальній меті, спрямованої на реалізацію відповідних завдань» [142].

Дослідно-експериментальна робота здійснювалась у кількох аспектах: моделювання процесу психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу та вивчення її динаміки.

Ще до формувального етапу експерименту у контрольних і експериментальних закладах освіти ми аналізували зміст, форми та методи взаємодії з підлітками. Важливо зауважити, що за основу освітнього процесу ми взяли розроблену нами модель корекції стресостійкості підлітків, що базується на психодинамічному підході. Ми базувалися на тому, що ця модель має бути системою, що включає в себе взаємопов'язані елементи для забезпечення цілісності процесу.

Н. Пихтіна стверджує, що «модель є теоретичною конструкцією, що описує, відображає певну діяльність, процес, сукупність характеристик і зв'язків між ними» [131].

Зазначимо, що «модель (від лат. model – шаблон, макет, зразок, зменшена або спрощена копія) – речова, знакова та уявна система, що відтворює, імітує, віддзеркалює принципи внутрішньої організації або функціонування, певні властивості, ознаки чи характеристики об'єкта дослідження. Модель виступає як своєрідний інструмент пізнання, який дослідник ставить між собою і об'єктом, за допомогою якого вивчає об'єкт, що цікавить його» [43; 67, с. 82–86].

Модель використовується для отримання знань про об'єкт дослідження. В. Ягупов визначає «модель як мисленнєво представлену або матеріально

реалізовану систему, яка відображає або відтворює об'єкт дослідження і може заміщувати його, даючи досліднику нову інформацію про цей об'єкт» [178].

Згідно з В. Оржеховською моделювання – це «побудова принципової схеми, що відображає реальний педагогічний процес або явище» [124].

На думку В. Ягупова, «модель – це знакова система, за допомогою якої можна відтворити дидактичний процес як предмет дослідження, показати в цілісності його структуру, функціонування і зберегти цю цілісність на всіх етапах дослідження» [178].

Доречною у цьому контексті є його думка, згідно з якою «моделювання – це система дій, яка забезпечує адекватне засвоєння (розуміння) модельованих властивостей, зв'язків і відношень пізнаваного і перетворюваного об'єкта (природного чи соціокультурного)» [178]. Акцентується увага на універсальності та невичерпних можливостях «методу моделювання, який дозволяє моделювати все: від складних технічних пристроїв до поведінки людини, її емоційно-чуттєвого стану» [178].

Цілком логічним є твердження В. Кемерова, який наголошує, що «не існує творчого процесу, який би обходився без побудови моделі: в ній відображено найістотніше, найхарактерніше з того, що притаманне процесу, явищу, окремому об'єкту. Моделювання дозволяє перевірити правильність теоретичних уявлень, уточнити сутність тих чи інших явищ, спрогнозувати перебіг різноманітних процесів» [80, с. 18].

Відповідно, важливим є те, що «наявність науково обґрунтованої моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу дозволяє спрогнозувати його подальший розвиток. А це, безперечно, особливо важливо для розвитку життєстійкості у підлітків, адже таким чином можна змоделювати позитивний результат» [58, с. 114].

Згідно дослідника, «основною суттєвою характеристикою моделювання є опосередкованість, адже у якості своєрідного інструменту пізнання виступає об'єкт, дослідження якого дає можливість отримати нові знання про явище, яке вивчається» [178].

Про важливість використання методу моделювання зазначено у працях Г. Балла [35] чим обумовлена «багатоманітність його гносеологічних функцій, що дозволяє упорядкувати окремі знання у відповідну систему» [58, с. 114].

Є. Зеер зазначав, що «метод моделювання є інтегративним та дозволяє об'єднати емпіричне й теоретичне в дослідженні, тобто сполучати в ході вивчення педагогічного об'єкта експеримент із побудовою логічних конструкцій і наукових абстракцій» [75].

Підкреслюємо важливість останнього фактора при описі моделі психокорекційного процесу, оскільки взаємодія і її результати часто відбуваються в різний час і просторі.

На підставі класифікації моделей Г. Бала [35] ми з'ясували, що «модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу належить до матеріалізованих, адже складається з мети, завдань, принципів, способів реалізації та містить очікуваний результат» [35].

Отже, перспективність розробки моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків з використанням психодинамічного підходу обумовлена необхідністю урахування динаміки процесів та варіативності вибору форм і методів у роботі освітніх закладів. Це стало вирішальним при обиранні методу моделювання для організації та проведення експерименту щодо перевірки завдань дослідження.

**Результатом моделювання є модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу (див. рис. 3.1).**

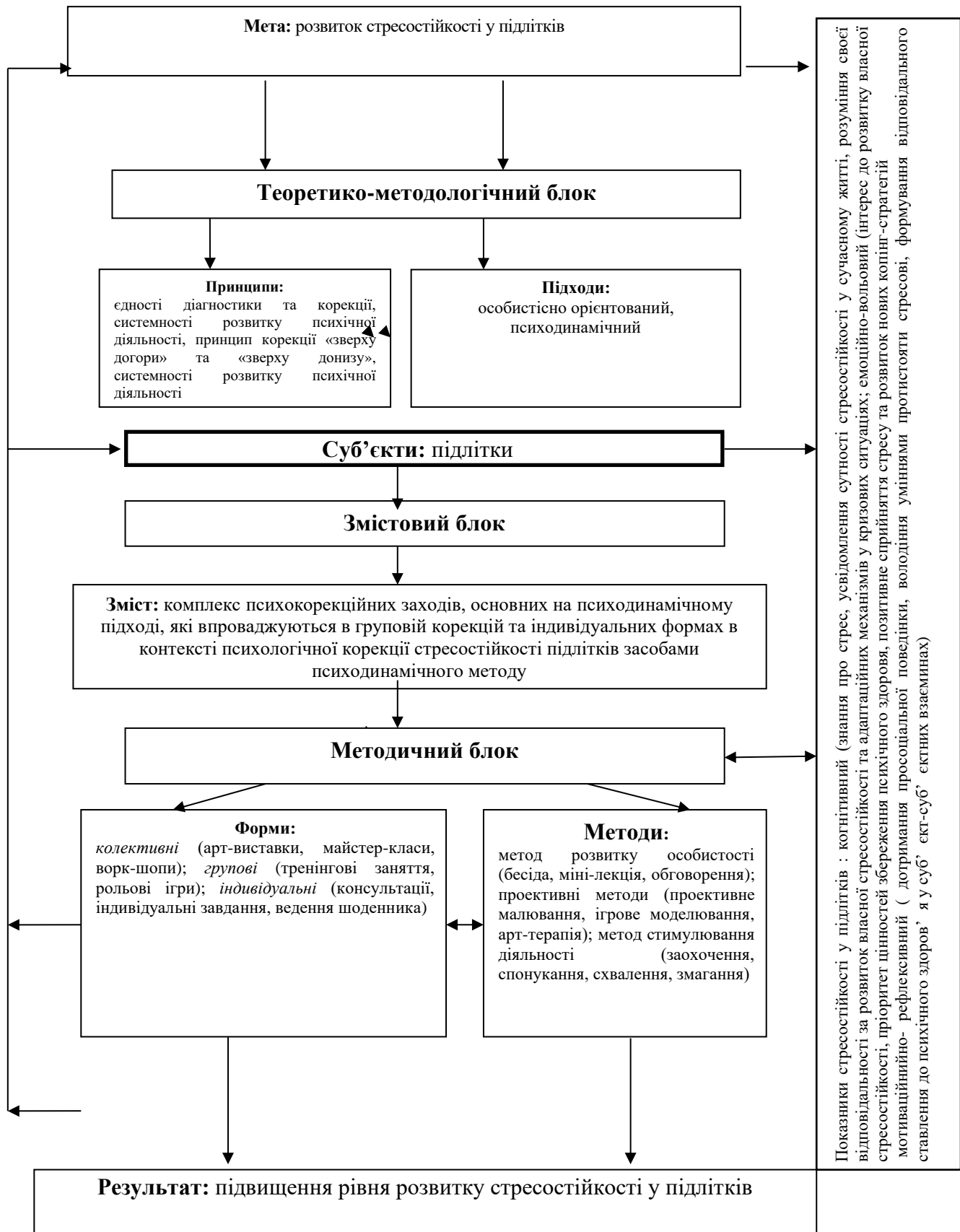
Тож узагальнення наукових підходів до розуміння моделювання, зокрема В. Ягупова [178], дало підстави установити головні ознаки такої моделі: «структурність (виокремлення складових компонентів та елементів і з'ясування зв'язків між ними); функціональність (технологізація процесу, що передбачає визначення методів, організаційних форм, засобів впливу, послідовність використання психокорекційного інструментарію)».

У нашому дослідженні виходили з того, що «модель складається з окремих взаємопов'язаних між собою елементів для забезпечення цілісності цього процесу» [58, с. 114].

Процесуальними компонентами нашої моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу є: «зміст, мета і завдання, структура, форми, методи, засоби, принципи взаємодії та результати, яких при цьому досягають» » [58, с. 114].

Установлення структурних компонентів моделі психокорекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу дало змогу систематизувати цей процес у його цілісності та закономірності. Це підтверджується єдністю структурних елементів моделі, підпорядкованих загальній меті, що впливає з відповідних завдань.

Модель психологічної корекції стресостійкості підлітків представлена на рис 3.1.



**Рис. 3.1** Модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу

Метою розроблення є модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу, що підпорядковується таким блокам: теоретико-методологічному, змістовому і методичному.

У нашій моделі виокремлюються наступні компоненти: мета і завдання, теоретико-методологічний аспект, змістовий блок, методичний компонент та отримані результати.

Ми базувались на принципі єдності діагностики та корекції, суть якого полягає у проведенні комплексного діагностичного обстеження перед початком корекційної роботи. На його основі формуються мета та завдання корекції. Діагностика також необхідна протягом усього процесу корекції для відстеження її ефективності та отримання зворотного зв'язку. Схарактеризуємо ці принципи більш детально.

*«Принцип нормативності розвитку»* – під ним ми розуміємо послідовність вікових стадій розвитку, які змінюють одна одну. Під час оцінки відповідності рівня розвитку дитини віковій нормі й формулюванні цілей корекції ми враховували наступні характеристики:

- 1) особливості соціальної ситуації розвитку (наприклад, зміна типу освітньої або виховної установи, кола спілкування дитини, включаючи однолітків, дорослих, сімейне оточення й тощо);
- 2) рівень сформованості психологічних новоутворень на даному етапі вікового розвитку;
- 3) рівень розвитку провідної діяльності дитини, її оптимізація» [127, с. 21].

*«Принцип корекції «зверху донизу»*. Основним змістом корекційної діяльності було створення «зони найближчого розвитку» (за Л. Виготським). У цьому випадку корекція мала випереджувальний характер і будувалась як психологічна діяльність, націлена на своєчасне формування психологічних новоутворень» [127, с. 21].

*«Принцип корекції «знизу догори»* – як основний зміст корекційної роботи розглядався як тренування вже наявних психологічних здібностей. Цей принцип реалізувався переважно прихильниками поведінкового підходу. В їхньому розумінні, корекція поведінки повинна будуватися як підкріплення вже наявних



шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної й гальмування соціально-небажаної поведінки. Таким чином, головним завданням корекції «знизу догори» було формування заданої моделі поведінки і її першочергове підкріплення. В центрі корекції — процес ускладнення, модифікації поведінки, комбінації реакцій із уже наявного поведінкового репертуару» [127, с. 21].

*«Принцип системності розвитку психічної діяльності»* полягав у необхідності врахування у корекційній роботі корекційних, профілактичних і розвивальних завдань. Системність цих завдань показувала взаємозв'язок різних сторін особистості й гетерохронність (нерівномірність) їхнього розвитку. В силу системності будови психіки, свідомості й діяльності особистості усі аспекти її розвитку взаємозалежні й взаємозумовлені» [127, с. 21].

Тож, під час визначення цілей та завдань психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу ми виходили із зони найближчого прогнозу розвитку задля необхідності розгортання системи спеціальних корекційних заходів з підлітками.

Зокрема, метою психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу став розвиток стресостійкості у підлітків.

*«Зазначені завдання виконувалися із дотриманням низки принципів (єдності діагностики та корекції, системності розвитку психічної діяльності, принцип корекції «зверху вниз» та «знизу догори», системності розвитку психічної діяльності) на основі застосування особистісно орієнтованого й психодинамічного наукових підходів (теоретико-методологічний блок)»* [127, с. 21].

*«Змістовий блок охопив комплекс заходів практико зорієнтованого змісту з використанням психодинамічних засобів, які впроваджувалися до різноманітних індивідуальних і колективних форм із застосуванням доцільних методів (методичний блок). Методичний блок передбачав організацію заходів на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії дітей підліткового віку та психологів»* [127].

Формами психокорекційної діяльності, що сприяли розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку виявлено: *колективні* (артвиставки,

майстер-класи); *групові* (тренінгові заняття, рольові ігри, групова арт-терапія); *індивідуальні* (консультації, індивідуальні завдання, ведення щоденника).

Відтак, спираючись на думку Г. Балла, що «принципи є надійними методологічними орієнтирами, які дозволяють виявити закономірні зв'язки й умови» [35], дають змогу з'ясувати сутнісну складову принципів, що зорієнтовані на взаємодію, зумовлюючи розвиток у підлітків стресостійкості.

Беручи до уваги концептуальну основу особистісно орієнтованого підходу, обґрунтованого І. Бехом [41], ми зацентрували увагу на основних ідеях. Зокрема, дослідник «наголошує на цілеспрямованому створенні емоційно збагачених виховних ситуацій, що передбачає розвиток таких соціальних умов, за яких вихованцям засвоюються соціальні норми поведінки. Цією ідеєю І. Бех акцентує на необхідності розвитку особистісно розвивального спілкування, який вимагає розуміння, визнання й сприйняття особистості вихованця як рівноправного партнера в умовах співпраці» [40].

Визначення компонентів розвитку стресостійкості дітей підліткового віку дало нам можливість визначити *показники стресостійкості: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційнийно-рефлексивний*, а також дещо систематизувати процес розвитку стресостійкості у його єдності та закономірностями.

Розкриємо ці показники більш детальноше:

- *когнітивний*: (знання про стрес, усвідомлення сутності стресостійкості у сучасному житті, розуміння своєї відповідальності за розвиток власної стресостійкості та адаптаційних механізмів у кризових ситуаціях);
- *емоційно-вольовий*: (інтерес до розвитку власної стресостійкості, пріоритет цінностей збереження психічного здоров'я, позитивне сприйняття стресу та розвиток нових копінг-стратегій);
- *мотиваційно-рефлексивний*: (дотримання просоціальної поведінки, володіння вміннями протистояти стресові, формування відповідального ставлення до психічного здоров'я у «суб'єкт-суб'єктних» взаєминах).

У ході роботи досліджені основні принципи, що сприяють розвитку стресостійкості, мають світоглядні методологічні засади, побудовані на сучасних наукових принципах.

Отже, «принцип (від лат. «*principium*») – «основа», «початок». Кожна наука, її сфера і відповідна їй галузь практичної діяльності в своєму розвитку керуються певними принципами – основними вихідними положеннями, які впливають із встановлених наукою закономірностей. Кожен принцип реалізується через певні правила. Принцип і правила існують об'єктивно, незалежно від нас, ігнорувати їх не можна. Саме через застосування принципів здійснюється безпосереднє співвідношення теоретичних положень, втілення в закономірностях з практикою організації процесу» [100, с. 98] розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку.

Методологічним підґрунтям були такі підходи: особистісно-орієнтований та психодинамічний.

**Особистісно-орієнтований підхід** центрує виховні впливи на особистість школяра, сприяє реалізації його природного потенціалу, визнає за ним право бути самим собою, індивідуальністю; спирається у профілактиці на внутрішній світ дитини, врахування її індивідуальних особливостей, віру в її можливості, розвиток її позитивної «Я – концепції» [100, с. 100].

Отож *методи* роботи, які ми використовували у процесі дослідження: *діагностичні* (спостереження, опитування, тестування, анкетування, інтерв'ювання, контент-аналіз, бесіди, розв'язання проблемних ситуацій, завдання, обстеження, збір і обробка інформації, аналіз ситуації); *формування свідомості особистості* (дискусія, приклад, пояснення, вимога, роз'яснення, критика, переконання, визнання); *організації діяльності* (привчання, вправа, доручення, приклад, гра, змагання, проблемні ситуації, соціальне інспектування); *стимулювання діяльності* (заохочення, схвалення, відповідальне доручення, прояв довіри і захоплення, турботи і уваги, соціально-педагогічна підтримка); *інтерактивні* (обговорення, діалогова взаємодія, ігрові процедури, дискусії, ділові ігри, дебати)» [100, с. 100].

На нашу думку, основним завданням психокорекційної моделі стало можливим на основі повної діагностики й «оцінки найближчого імовірного прогнозу розвитку» стресостійкості у дітей підліткового віку.

Обов'язковою умовою ефективності реалізації програми розвитку стресостійкості була орієнтація на загальні принципи здійснення психологічного впливу, про які зазначає у своїх дослідженнях О. Кокун:

- 1) науковості – орієнтація на загальнонаукову методологію, сучасні наукові досягнення, використання науково обґрунтованих методів;
- 2) системності – єдність поставлених цілей, завдань і результату;
- 3) цілеспрямованості – підпорядкованість меті, її усвідомленню і сприйнятті суб'єктами психологічного впливу;
- 4) адекватності – застосування заходів адекватних індивідуальним особливостям, поставленим завданням тощо;
- 5) індивідуалізації – врахування індивідуальних особливостей кожної людини при виборі та застосуванні заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості» [88, с. 214 - 223].

У контексті нашого дослідження пропонуємо програму психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу детальніше.

Програма психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу розрахована на півріччя (10 зустрічей).

Розкриємо зазначені етапи ґрунтовніше в контексті нашого дослідження. Зустрічі кожної групи відбувалися у визначений день, у тому самому місці, у той самий час.

Загальна кількість зустрічей 10, тривалість кожної зустрічі 2,5 години, періодичність зустрічей щодвотижні. Це створює середовище, необхідне для формування довірливих стосунків.

Програма психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу містить такі блоки:

1. Діагностика психоемоційного стану підлітка (представлена панель діагностичних методів та алгоритм їх використання у додатках).

2. Групова робота (описана методика проведення роботи у вигляді занять).

3. Індивідуальна робота.

Усі теми викладаються у логічній послідовності, а їх зміст повністю розкривається під час занять. До кожного заняття додається детальний опис його проведення (включаючи структуру та опис вправ, тривалість) та надаються приклади роздаткових матеріалів).

Розкриємо поетапно зміст та структуру занять більш детальноше.

*Тема 1. Знайомство з групою. «Що таке стрес та як він впливає на мій емоційний стан, на моє спілкування з іншими?».*

Метою було формування у підлітків розуміння основних теоретичних понять «стрес» та «стресові переживання», усвідомлення важливості розвитку стресостійкості.

У цьому занятті використовувались такі методи роботи:

1. Обговорення, метою яких було розкриття змісту понять «стрес» та «стресостійкість», поглиблення розуміння важливості розвитку власної стійкості до стресу.

Таблиця 3.3.

**Тематичний план психокорекційної програми стресостійкості підлітків  
засобами психодинамічного підходу**

<b>Номер заняття та мета</b>	<b>Назви</b>
1 заняття: <b>мета:</b> розвиток позитивного ставлення до інших; обізнаність щодо впливу стресу на життєдіяльність; налаштування на позитивний настрій	Тема 1. Знайомство з групою. «Що таке стрес та як він впливає на мій емоційний стан, на моє спілкування з іншими?»
2 заняття: <b>мета:</b> розуміння власного емоційного стану, зниження ситуативної тривожності	Тема 2. «Стресові ситуації в школі: як пережити тривожність перед невизначеністю»
3 заняття: <b>мета:</b> розуміння когнітивних викривлень щодо себе, своєї зовнішності та власного емоційного стану	Тема 3. «Стрес і негативне мислення та сприйняття себе»
4 заняття: <b>мета:</b> розвиток навичок стресостійкості; регулювання ситуативної тривожності, навчання навичкам самопідтримки	Тема 4. «Як я можу протидіяти стресу»
5 заняття: <b>мета:</b> розвивати почуття безпечного місця; формувати вміння знаходити вихід зі стресових ситуацій методом прогресивної нервово-м'язової	Тема 5. «Стоп, тригери»

## Продовження табл.3.3.

релаксації як елементу психоедукації для підлітків	
6 заняття: <b>мета:</b> розвиток навичок стресостійкості; навчання навичкам самоконтролю	Тема 6. «Швидка допомога при стресі»
7-8 заняття: <b>мета:</b> розвиток емоційного інтелекту, уміння розрізняти емоції інших; розвиток навичок стресостійкості; навчання навичкам самопідтримки	Тема 7-8 «Як емоції впливають на стрес» і «Мої життєві цінності»
9 заняття: <b>мета:</b> розвиток соціально-комунікативних навичок; навчання навичкам самопідтримки;	9. «Моя внутрішня сила – це моя стресостійкість »
10 заняття: <b>мета:</b> розвиток рефлексивних навичок; навчання навичкам самопідтримки та самодопомоги	Тема 10. «Я та моє емоційне благополуччя в майбутньому». Завершення, підбиття підсумків

Підтемами для обговорення стали: «Що таке стрес?», «Стресові ситуації в житті: як екологічно пережити тривожність». Розкриємо тезисно основний зміст цього обговорення, які ми пропонували проводити для підлітків. Відповідно на них були розкриті основний зміст поняття стрес, стресові ситуації в житті. Розкрито поняття стресостійкість як однієї з основних компетенцій сучасного світу.

Представимо зміст обговорення «Що таке стрес? Чи завжди це погано? більш детальніше.

Психолог демонструє презентацію:

Слайд 1. Вперше наукове поняття «стрес – як «сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор»

ввів в обіг спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливі впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча» [81].

Слайд 2. Згодом канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати це поняття. Дослідник «визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу». Саме поняття «стрес» було введено в науку близько 70-ти років канадським ученим Г. Сельє, який «відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію» [27, р. 7–17].

Слайд 3. Учений у своїй праці «Стресс без дистресса» довів, що за «своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом (від англ. stress – напруга, тиск), відображає екстрену мобілізацію внутрішнього запасу сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу» [28].

Слайд 4. Цікавим, на нашу думку, є той факт, що саме «Г. Сельє стверджував, що для щасливого життя необхідно мати свій власний ступінь стресу. Люди самі по собі не схильні до пасивного існування. Вони завжди жадають чогось більшого, воліють вдосконалюватися та мати успіх у різних сферах свого життя, шукають свого покликання і присвячують йому свій час, щоб досягти певних вершин. І бажано, щоб кожен знав свій допустимий рівень стресу» [28].

Слайд 5. «...Стрес – діалог людини зі світом, він ніколи не припиняється, великі і маленькі стреси супроводжують особистість протягом усього життя, надають існуванню певного сенсу. Кожна життєва ситуація, стає стресогенною, лиш тоді, коли не є байдужою для людини. Якщо якийсь випадок зачіпає та виводить з рівноваги, змушує думати над його причинами та наслідками, то стає джерелом нового досвіду» [28].

Слайд 6. Отже, «стресостійкість – це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації» [108].



Слайд 7. Таким чином, поняття «стресостійкість» довело, що власне емоційними детермінантами стресостійкої поведінки особистості є емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу та результатів діяльності, емоційний досвід особистості (настановки, образи, минулі переживання, когнітивні упередження тощо).

Слайд 8. Рефлексія: тож «стресостійкість – це якість, яка формується на основі багаторазового зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Таке зіткнення являє собою складний процес й охоплює оцінювання стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах та опрацювання травматичного досвіду» [97, с. 179].

Слайд 9. Тож, як можна побачити, «стресостійкість це якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів: психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи); мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість; емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій; вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій; професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань; інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій» [39].

Слайд 10. Якщо детальніше розглянути стресостійкість вміщує такі блоки:

- «активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);
- вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- особливості саморегуляції поведінки: (планування, моделювання оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- мотивація (мотивація прагнення до успіху)» [173, с. 129–134].

Зазначимо, що під час проведення зазначеного обговоренням з презентацією підлітки отримали уявлення про стрес, наслідки впливу стресу на якість життя. Також отримали інформацію щодо психосоматичних симптомів, які спричиняють стрес.

Після зазначеного обговорення ми запропонували проведення наступних вправ, метою яких було: розвиток позитивного ставлення до інших; обізнаність щодо впливу стресу на життєдіяльність; налаштування на позитивний настрій.

*Вправи «Вітаю тебе» та «Снігова куля»*

*Мета: сприяти встановленню контакту між підлітками та формування позитивному налаштуванні в групі.*

*Алгоритм проведення:* один з учасників говорить: «Вітаю, у кого ( до прикладу) зараз хороший настрій?». Підлітки відповідають. Вправа повторюється декілька разів.

*«Снігова куля».*

*Мета: розвиток уваги і пам'яті.*

Кожен учасник придумує собі новий нікнейм. Усі сідають в коло і по черзі кажуть свій нікнейм. Перший називає свій нікнейм, другий – спочатку його нікнейм, потім свій, далі – повторює двох попередніх і так по колу.

*Тема 2. «Стресові ситуації в школі: як пережити тривожність перед невизначеністю».*

Презентуємо коротко основний зміст обговорення з підлітками «Стресові ситуації в житті: як екологічно пережити тривожність».

Слайд 1. Отже, сьогодні поговоримо про тривожність.

«Тривожність – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість активності особистості» [180].

Слайд 2. «У людини тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальних взаємодіях і найчастіше зумовлена тим, що людина не усвідомлює джерело безпеки. Вона може виявлятися у вигляді невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх погрозливого характеру» [38].

Слайд 3. Зараз ми розкриємо фізіологічні ознаки при тривозі: «швидше дихання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, потіння» [136, с. 10].

Слайд 4. Щодо виникнення психологічних ознак: «зміна динаміки психічних функцій, найчастіше – це сповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішень» [136, с. 10].

Слайд 5. Якщо ми говоримо про особистісні ознаки, то це – «повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння» [136, с. 10].

*Запитання до групи підлітків:*

*-Чи відчували ви подібні симптоми?*

*-Які з них найактивніше повторювались за останній час?*

*-Які зміни ви помітили в собі протягом двох тижнів?*

Отже, продовжуємо наше обговорення. Ми поговоримо про поняття *«Мій пригнічений настрій»*.

Короткий опис обговорення представимо тут:

Слайд 1. У ситуації стресу людина може або зберегти рівновагу, подолавши ситуацію без негативних наслідків, або не впоратися з нею. Це може призвести до різних станів, таких як агресія та тривожність.

Слайд 2. Найпоширенішими реакціями людини під час стресових ситуацій є виявлення агресії та почуття тривоги. Поговоримо про це на наших наступних зустрічах.

*Запитання до групи підлітків:*

*-Як часто ви відчуваєте подібний стан?*

*-Як довго він триває?*

*-Які симптоми ви відчували?*

*-Чи вдалося вам опанувати власну тривожність?*

*-Якщо так, то поділіться яким чином вам це вдалося.*

Таким чином, під час проведення обговорення підлітки отримали такі уявлення:

- *що таке стрес і тривожність;*

- як стрес впливає на якість нашого життя;
- що таке стресостійкість;
- чи потрібно ділити свої емоції на позитивні і негативні.

Також наголосимо, що зазначені теми для обговорення мали позитивні відгуки від підлітків. Про це засвідчила значна кількість запитань підлітків після проведення обговорення.

На нашу думку, це був позитивний крок до розуміння себе, формування умінь піклуватися про себе і своє психологічне здоров'я для підлітків.

Після зазначеного обговорення ми запропонували підліткам проведення таких вправ, метою яких було: розуміння власного емоційного стану, зниження ситуативної тривожності.

*Вправа «Все починається зранку....»*

*Інструкція:* сьогодні поговоримо про ваші ранкові думки. Прошу вас бути чесним із собою та відповісти на ці запитання.

1. Із якими думками ви прокидаєтесь зранку найчастіше?
2. Що ви найчастіше очікуєте зранку?
3. Що змушує вас відчувати занепокоєння останнім часом?
4. Хто змушує вас відчувати занепокоєння останнім часом?

*Часто відчуваю тривогу, адже я...*

Психолог: у разі коли ви будете відчувати себе тривожно, чи у вас виникли почуття напруги пропоную створити почуття опори, використавши *техніку «Моє безпечне місце»*

*Інструкція до проведення для підлітків:*

- Уявіть місце, де б вам було спокійно, безпечно, де ви відчуваєте щастя. Воно може бути справжнім (пляж, ліс, село) або ж уявним.
- Уявляєте? Зробіть кілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющіть очі та дихайте у звичайному темпі.
- Що ви бачите у цьому місці? Озирніться навколо. Що знаходиться поруч з вами? Які поряд є предмети, яких вони кольорів?

- Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Яка вона? Ходіть повільно та уважно огляньте все, що тебе оточує.
- Уявіть, що торкаєшся предметів навколо. Які вони на дотик? А який мають запах? Може запах моря або ж улюбленої страви?
- Може зараз поруч є хтось особливий для вас? Хто це? Хтось реальний чи може вигаданий? Як виглядає цей герой?
- Роздивіться все навколо дуже уважно і неодмінно повертайтеся сюди щоразу, коли хочеться спокою, безпеки та щастя.

*Запишіть тут вашу фразу, яка б могла вас швидко перенести до безпечного місця.*

*Представимо тему 3. «Стрес і негативне мислення та сприйняття себе» більш детально. Отже, метою було: розуміння когнітивних викривлень щодо себе, своєї зовнішності та власного емоційного стану. Розпочнемо з проведення наступних вправ для підлітків: гра-розминка «Доміно» (приблизно до 10 хв.).*

Мета: налаштувати підлітків на роботу за темою, активізувати їх, створити гарний настрій.

«Перебіг вправи: учасники сидять у колі, кладуть руки на коліна своїх сусідів праворуч і ліворуч: праву руку – на ліве коліно сусіда праворуч, а ліву руку – на праве коліно сусіда ліворуч. Тепер завдання для всіх учасників, починаючи з педагога, плеснути по черзі руками по колінах так, щоб оплески були рука за рукою, не обминаючи рук і не запізнюючись. Тепер можна зіграти так само «ноти», а потім і пісеньку, та ще й заспівати її. Можна продовжувати оплески, нарощуючи темп» [100].

*Вправа «Позитивні та негативні сторони стресу».*

Орієнтовний час: 25-30 хвилин.

Мета: усвідомлення негативних та позитивних наслідків від перебування у стресовій ситуації, акцентування на важливості розвитку стресостійкості, як можливості розкриття особистісних ресурсів.

*Перебіг проведення вправи:*

Об'єднати підлітків у 2-3 підгрупи. Перша підгрупа в процесі групового обговорення повинна виявити і описати негативні наслідки від стресу, а інша – позитивні. Після того, як групи виконають це завдання, пропонувалось влаштувати дискусію, під час якої відповіді-аргументи груп озвучуються по черзі.

У якості підбиття підсумків вправи, підліткам пропонувалось відповісти на питання: «Який стиль мислення: оптимістичний чи песимістичний, є більш ефективним у стресових ситуаціях, і чому?». Також, зазначимо на необхідності розвитку рефлексивних умінь у підлітків, як вкрай необхідної якості для самопідтримки та самодопомоги.

*Вправа «Робота з негативними настановками».*

Час: 25-30 хвилин.

*Мета:* навчити підлітків виявляти свої негативні установки та знаходити вагомі контраргументи проти них.

*Перебіг проведення:* пояснення, що стрес, якщо він не пов'язаний з фізичною загрозою – це реакція не на сам факт, а на значення, що йому приписується. Увага акцентувалась на тому, що змінюючи значення, людина спроможна змінити свою реакцію на подію. Далі підліткам пропонувалось проаналізувати кожен з наведених установок та знайти до кожної контраргумент.

*До прикладу:* увіть, що існує якась ситуація жахлива, і вона межує із катастрофою. Прослідкуйте за словами-маркерами, що першими приходять на думку. До прикладу: це жахливо, це катастрофа, я цього не подолаю тощо.

Завдання, яке було надано підліткам: навести приклади з власного досвіду (до прикладу - зовнішність чи поведінка) та знайти для них контраргументи. Особливістю проведення цієї вправи для підлітків є те, що вони можуть навчитися відреагувати власні емоційні стани. Цей факт є дуже важливим для розвитку стресостійкості.

*Тема 4. «Як я можу протидіяти стресу»* була розкрита з метою розвитку навичок стресостійкості; регулювання ситуативної тривожності, навчання навичкам самопідтримки. Розкриємо зміст детальніше. Зауважимо, що

надзвичайно ефективною виявилась *безпосередня робота підлітків в групі*. Розкриємо її особливості більш детально у контексті розкриття цього пункту 3.2.

Отже, сутність групової роботи, на нашу думку, була спрямована на емоційну підтримку підлітків. Такий вид колективної роботи сприяв обміну думками, досвідом між учасниками, а також навчанню екологічних навичкам емоційного відреагування. Зазначимо, що це виявилось дуже дієвим у форматі обговорення. Наведемо приклад.

Обговорення з підлітками проводились нами за такими темами: «Мої емоції в житті», «Як впоратися з негативними емоціями». До прикладу, розкриємо детальніше зміст дискусії з підлітками: «Як я можу протидіяти стресу?».

Слайд 1. Розпочнемо обговорення з розгляду та розуміння (ідентифікації) емоцій, що включає у себе низку пов'язаних навичок, таких як сприйняття емоцій (тобто здатність виявити факт наявності емоцій), їхнє визначення, адекватне вираження, розрізнення між справжніми емоціями та їх імітацією.

Слайд 2. Ефективне використання емоцій включає у себе навичку спрямування уваги на важливі події, викликання емоцій, що сприяють вирішенню завдань, і використання коливань настрою як інструменту аналізу різних поглядів на проблему.

Слайд 3. Наступним кроком є розуміння емоцій. Отже, важливо вміти розпізнавати комплекси емоцій, розуміти взаємозв'язки між ними, реакції, що виникають при переході від однієї емоції до іншої, а також розуміти причини виникнення емоцій та інтерпретувати вербальну інформацію про них.

Слайд 4. Нам вважається дуже важливим також управління емоціями. Тобто це вміння керувати емоціями, зменшувати інтенсивність негативних емоцій, усвідомлювати свої почуття, включаючи неприємні, і розв'язувати емоційно заряджені проблеми, не пригнічуючи пов'язані з ними негативні емоції.

В контексті дискусії на цю тему ми запропонували перелік основних запитань до підлітків:

- *Які емоції ви знаєте?*
- *Чи знайомі вам поняття “позитивні” та “негативні” емоції?*

- *Якщо так, то назвіть по-декілька з них?*
- *Чи часто ви відчуваєте злість або роздратування?*

Далі всі учасники обмінювались думками на рахунок цих запитань.

Цікавою виявилась дискусія на тему: «Що вам допоможе впоратися з негативними наслідками стресу». Наведемо основні думки підлітків у таблиці 3.4. Відповіді підлітків.

Ми використали елементи зворотнього зв'язку за для того, щоб отримати правдиві відповіді від підлітків для подальшого удосконалення програми, спрямованої на формування стресостійкості в рамках нашого дослідження. Отже, основною метою цього було навчити умінню усвідомлювати власний емоційний стан та стани оточуючих, надавати навички керування цими станами та вміння дбати про своє здоров'я.



Таблиця 3.4.

**Відповіді підлітків**

<b>Ім'я та вік підлітка</b>	<b>Відповіді</b>
Ліна Б. (12 років)	Намагатися усунути чинники стресу та харчуватися збалансовано, намагатися не сидіти за ноутбуком цілий день, відпочивати по можливості після уроків
Марина Л. (12 років)	За можливості переосмислювати свої думки
Влад П. (13 років)	Внутрішньо приймати ситуацію легше, не грузитися
Оля А. (13 років)	Підтримка друзів та просити про допомогу
Альона К. (13 років)	Займатися йогою та спати нормально
Андрій Б. (13 років)	Відпочивати більше
Роман Р. (13 років)	Звернутися до шкільного психолога чи подивитися ролики на ютубі

Тож, як засвідчила таблиця 3.4, основною метою цього було навчити умінню усвідомлювати власний емоційний стан та стани оточуючих, надавати навички керування цими станами та вміння дбати про своє здоров'я. Тож для досягнення вищезазначеного результату нами була запропонована наступна індивідуальна форма - ведення щоденника (рефлексія свого стану). Розкриємо це більш детально. Ведення щоденника рефлексії свого емоційного стану полягало у регулярному внесенні даних, щодо свого актуального емоційного стану. Визначенні його причин, а також відміток щодо настроїв, емоцій та почуттів тих хто оточує, порівняння власних припущень з відповідями на питання про справжній емоційний стан.

Всі підлітки отримали домашнє завдання вести щоденник.

Зазначимо, що на завершальному занятті (тема 10) підлітки мали змогу ділитися своїми результатами завдяки веденню щоденника рефлексії. Зазначали, чому вони змогли навчитись. Саме така практика виявилась найбільш ефективною та дієвою, адже обговорення в групі мало підтримувальний ефект та впливало на рівень розвитку стресостійкості.

*Наступне заняття – 5 (тема 5. «Стоп, тригери») представлено такою метою: розвивати почуття безпечного місця; формувати вміння знаходити вихід зі стресових ситуацій, а також навчання прогресивної нервово-м'язової релаксації, як елементу психоедукації для підлітків.*

Метою цього заняття було розширення набору навичок та стратегій управління поведінкою в стресових ситуаціях через їх практичне відпрацювання в безпечному психологічному середовищі в групі. Такою умовою ми вбачали в груповій взаємодії підтримки. Тож для досягнення поставленої мети нами були застосовані наступні методики для пропрацювання різних емоцій.

Представимо це заняття більш детально.

Слайд 1. Ми мали на меті ознайомлення підлітків з теорією Е. Джейкобсона, яка полягала в тому, щоб зменшити емоційну напругу та тривожність, за допомогою усвідомленого, та цілеспрямованого напруження і розслаблення м'язів тіла. А також надання підліткам можливості спробувати виконати початкові вправи цього методу задля закріплення навичок стресостійкості.

Слайд 2. Використання елементів методу ненасильницького спілкування за Маршалом Розенбергом.

Розкриємо основні положення цього методу, на якому ми зацентрували увагу підлітків:

- 1. Що таке «Я-цілісна особистість».*
- 2. «Пізнай самого себе крізь емоції».*
- 3. Я і моя самооцінка.*
- 4. Як ви ставитесь до себе?*
- 5. Чи можна змінити себе?*
- 6. Повага до своїх емоцій та розуміння інших.*

7. *Якщо хочеш, щоб поважали тебе, поважай інших.*
8. *Вчимося володіти собою.*
9. *Чому я заслуговую на повагу та власні емоції.*
10. *Мої «плюси» і «мінуси».*
11. *Ставлення людини до самої себе.*
12. *Як змінити себе на краще.*
13. *Я маю право на вираження емоцій.*

Зазначимо, що відповідний перелік положень від методу ННС ми обговорювали з підлітками. Це дозволило нам виявити проблеми, які найбільше хвилювали їх: «я не знаю, як впоратися з тривогою перед іспитами», «як побороти страх нового», «як навчитися керувати агресією», «як впоратися з постійною втомою», тощо.

Зокрема, позитивний вплив на це мало спілкування у форматі – вільний мікрофон на хвилюючі теми для підлітків. Так, наприклад, у процесі обговорення «Стрес у нашому житті» ми звернули увагу підлітків, що процес самопізнання триває усе життя. Відповідно підлітки мали можливість розібрати якусь конкретну ситуацію, яка супроводжується їхніми емоційними переживаннями. Зокрема, це дозволило нам виявити проблеми, які найбільше хвилювали їх: «я не знаю, як впоратися з тривогою перед іспитами», «як побороти страх нового», «як навчитися керувати агресією», «як впоратися з постійною втомою» тощо. Ми акцентуємо увагу, що саме у підлітковому віці формуються уявлення про себе, «Я-концепція», однак залишається нестійкою, через відсутність цілісного, узагальненого розуміння себе та розгубленості щодо своїх майбутніх дій.

#### *Вправа «Правила керування емоціями»*

Під час виконання цієї вправи, ми запропонували підліткам використовувати метод «мозкового штурму». Вони розробили свої правила, які допоможуть навчитися керуванню власними емоціями. Розкриємо це більш детально.

До прикладу:

- стався до своїх емоцій серйозно;
- шукай у собі позитивне і негативне та приймай це за даність;

- оцінюй свій власний емоційний стан адекватно;
- порівняй власні можливості з рівнем своїх прагнень;
- стався до інших так само, як і до себе;
- не потрібно недооцінювати власні переживання;
- негативне у собі можна перемогти, якщо знаєш про нього і розвиваєш позитивні якості;
- уявлення людини про себе та свої емоції допомагає їй досягти успіху у житті.

Тож, як бачимо, ця робота виявилась досить продуктивною та допомогла перейти до наступної форми роботи з учасниками групи.

*Тема 6. «Швидка допомога під час стресу» мала за мету розвинути навички стресостійкості; набутти навичок самоконтролю підлітків. Представимо це більш детально.*

Слайд 1. Один із найкращих кроків до покращення власного стану – це вміння виокремлювати: ситуацію-поведінку-настрій-фізичні реакції-думки.

#### *Вправа «4 кроки»*

Запропонуємо опис виконання цієї вправи більш детально. Пропонуємо підліткам на аркуші паперу записати кроки. Крок 1. Опишіть ситуацію, яка викликає тривогу. Крок 2. Пригадайте вашу поведінку під час цієї ситуації. Крок 3. Опишіть ваш настрій. Крок 4. Ваші фізичні реакції під час тривоги. Крок 5. Опишіть всі ваші думки, які виникають у вас під час тривоги.

Слайд 2. Сьогодні поговоримо про ситуації, які викликають у вас відчуття тривоги. Пропоную виконати техніку «4 запитання». Прошу вас бути чесним із собою та відповісти на ці запитання: *що викликало у вас тривогу? Через кого у вас виникла тривога? Де в тілі живе тривога? Коли ви вперше відчули загострення тривоги? Що нового ви відкрили сьогодні для себе?*

Наступною ефективною роботою виявилась робота з метафоричними картами. Розкриємо методика та алгоритм роботи з цим інструментом.

Ця методика мала за мету виконання різноманітних вправ, які надали підліткам можливість зрозуміти та проаналізувати власний емоційний стан. До

прикладу, вправа «*Мій емоційний стан зараз*» допомогла підліткам оцінити здатність особистості впливати та застосовувати внутрішні ресурси для його покращення.

У контексті нашого дослідження цікавою виявилась *вправа «Стрес, як ресурс»*, де підлітки розглянули стресову ситуацію з різних точок зору для збагачення сприйняття та знайти ресурси для подолання труднощів. Для роботи застосовувались мальовані колоди карт, які мали на меті показати копінг-поведінку в складних проблемних ситуаціях і знайти ресурси для їх вирішення. Отже, метафоричні асоціативні карти, як метод фототерапії, ми розглядали у форматі деякого каталізатора, що стимулює виникнення різноманітних асоціацій в підлітковій групі. У результаті такої взаємодії створилась своєрідна безпечна територія, на якій кожен підліток зміг актуалізувати себе і побачити ресурс в стресі.

Зазначимо, що використання метафоричних асоціативних карт для підлітків пропонували символи й образи полегшення, заспокоєння, впевненості і зцілення від стресових обставин.

У цьому контексті дослідниця В. Ратєєва вважає, що в основі функціонування метафоричних асоціативних карт лежать певні психологічні підходи: психоаналітичний та психодинамічний. Уточнено, що психологічні механізми дії МАК пов'язані з такими поняттями як проекція, психологічна метафора, ідентифікація, інсайт, асоціація тощо.

Наведемо алгоритм роботи з метафоричними картами, які ми використовували з підлітками.

#### *Вправа «Довільні асоціації»*

Перебіг вправи: спочатку висловлюється один підліток, розповідаючи у довільній формі про свої почуття та зображення. Після того, як він висловила, ведучий питає у нього, чи бажає він отримати зворотній зв'язок, щодо його розповіді, від інших учасників обговорення. Обговорення здійснюється із наголосом на власних почуттях, без оцінки та інтерпретації того, що намальовано на метафоричних картах інших:

Наприклад: ми пропонували для підлітків наступний перелік запитань:

- Що ви помітили на картці?
- Які ще почуття у вас виникли під час перегляду картки?
- Що ви відчуваєте по відношенню до?
- Що відбувалося із героєм на картці?
- Що відбувалося з емоціями героя?
- Як же тоді образа впливає на людину, яка «носить її із собою»?
- Якби ви могли щось змінити у цій історії, щоб ви зробили?
- В яких випадках буває, що ви можете образитись?
- Як Ви вчиняєте зі своїми емоціями?
- Що ви робите, коли відчуваєте злість чи роздратування?
- Чи можете ви показати карту, де б ви побачили ресурс?
- Про що ця карта для вас?
- Як вона пов'язана із вашою історією в житті?

Тож, зазначимо, що це заняття ми проводили у форматі тренінгу, оскільки він став активним засобом особистісно-орієнтованого навчання навичкам емоційного відреагування, а групова форма заняття для підлітків, на нашу думку, більш ефективною.

Наступною темою 7-8 заняття стали «Як емоції впливають на стрес» і «Мої життєві цінності», метою яких став розвиток емоційного інтелекту, уміння розрізняти емоції інших; розвиток навичок стресостійкості; навчання базовим навичкам самопідтримки. Ці теми були розкриті за допомогою вправ.

#### *Вправа «Я і моя емоційна рівновага»*

Мета заняття: розвиток у підлітків навичок і технологій підвищення емоційної врівноваженості та зниження рівня тривожності.

Обговорення змін, що виникли після заняття. Теоретичний огляд поняття «емоційна врівноваженість», «тривожність», пояснення різниці між поняттями «ситуативна тривожність» і «особистісна тривожність». Ознайомлення учасників з теоретичними основами методу аутогенного тренування І. Шульца.

#### *Вправа «Відчуття тепла в тілі»*

Мета: навчити розслабленню м'язів кровоносних судин.

*Перебіг:* перебуваючи у зручному положенні, підлітки мають подумки 5–6 разів повторити: «Права (у шульг – ліва) рука тепла». В результаті занять поступово досягається генералізація відчуття тепла. Рекомендується використовувати формули: «обидві руки теплі», «руки і ноги теплі», «тіло тепле». Вправу можна вважати повністю засвоєною, коли відчуття тепла швидко відгукується у всьому тілі.

#### *Вправа «Регуляція»*

*Мета:* навчити свідомо регулювати ритм серцевої діяльності.

*«Перебіг:* підліткам пропонують зайняти зручне положення. Потім в думках 5–6 разів необхідно повторити формулу: «Серце б'ється спокійно і рівно». Спочатку рекомендують навчитися фіксувати серцебиття. В тому випадку, якщо це погано вдається, рекомендують класти праву руку на ділянку серця, щоб відчувати серцевий поштовх. Для зручності під лікоть руки підкладається подушечка. Показником засвоєння вправи вважається придбання здатності впливати на ритм серцевої діяльності».

#### *Вправа «Регуляція дихання»*

*Мета:* навчити свідомо регулювати дихальні процеси.

*Перебіг:* підліткам пропонується подумки 5–6 разів повторити формулу: «Дихання спокійне, дихається спокійно».

#### *Вправа «Заспокійливе дихання»*

*Мета:* зменшити дратівливість та заспокоїти нервову систему.

*«Перебіг:* підліткам пропонується дихати носом. Необхідно зробити глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути аналогічним. Необхідно подихати так кілька хвилин, доки роздратування втратить колишню силу».

Завершальна частина. «Всім підліткам пропонується поділитись власними враженнями, які виникли в процесі заняття, виокремити моменти, які викликали найбільш позитивні та негативні емоції. Кожен підліток озвучував, що нового відкрив для себе й власні думки, які виникли після сьогоднішнього заняття».

*Продовження – тема 8 «Мої життєві цінності»*

### *Вправа «Куля інтересів та здібностей»*

*Мета:* з'ясувати життєві цінності, інтереси підлітків.

*«Перебіг вправи:* на повітряній кулі, яка намальована на фліп-чарті, записуються пропозиції підлітків, щодо усіх наших інтересів в житті, всього того, чим варто займатися, витратити час і т. ін. Але на всі ці інтереси, як і на справжню кулю, мають вплив певні сили тяжіння, все те, що дає нашій кулі можливість не вилетіти надто високо і не розірватись там. Це наші здібності та особливі якості, певні вміння та характерні риси, які дозволяють реалізовувати наші інтереси.

Тепер, у тому ж самому режимі мозкового штурму, записуються на гондолі повітряної кулі всі пропозиції учасників щодо здібностей, вмінь та якостей, які необхідні для реалізації записаних вже інтересів».

### *Вправа «За життя без стресу»*

*Перебіг вправи:* підлітки діляться на три групи. Кожен із них отримує «папір формату А-1, фломастери, маркери.

Завдання для першої групи – намалювати газету.

Завдання для другої групи – намалювати фільм.

Завдання для третьої групи – намалювати плакат.

Після виконання завдань у групах (10 хв.), відбувається презентація проєктів».

*9 заняття: «Моя внутрішня сила – це моя стресостійкість», метою якого було розвинення соціально-комунікативних навичок; навчання навичкам самопідтримки.*

### *Вправа «Коло психічного здоров'я»*

*Мета:* з'ясувати у підлітків чого вони навчились за ці тематичні зустрічі та підвести певні підсумки.

*«Перебіг вправи:* психолог разом з підлітками, аналізують, що вони можуть змінити самі, на що мають певний вплив, від чого можуть рішуче відмовитися, знімають або залишають на місці «хмаринки».

### *Вправа «Мій погляд у майбутнє»*



Мета: актуалізувати позитивну мрію-намір підлітків, підвести підсумки, сприяти усвідомленню підлітками набутих знань та навичок зі стресостійкості.

«Перебіг вправи: на маленьких, злегка надутих, повітряних кульках учасники будь-яким чином записують, малюють, символізують свою мрію. Психолог промовляє, що збільшити силу здійснення своєї мрії можна тим, що об'єднати її з мріями інших людей, своїх друзів, і тому педагог пропонує об'єднати всі наші кульки мрій в один великий оберемок». Всі кульки-мрії перев'язуються яскравою стрічкою і передаються учасниками по колу один одному. При цьому учасники промовляють те, що вони хотіли б сказати наприкінці тренінгу, висловлюють, те, що не встигли, якісь побажання, роздуми, висновки для себе тощо».

#### *Вправа «Очікування»*

Мета: усвідомлення підлітками міри реалізованості очікувань щодо участі у групі психологічної підтримки.

Перебіг вправи: учасники в залежності від того на скільки справдилися їх сподівання та очікування щодо участі у групі психологічної підтримки. Зазначимо, що підлітками дуже запам'яталась *прикінцева вправа «Валіза з емоціями»*. Вона була нами використана на останньому, підсумковому, занятті групи. Перебіг проведення опишемо детальніше.

#### *Вправа «Валіза з емоціями»*

На початку вправи один з учасників виходив з кімнати, а інші готували йому «валізу» в дорогу. До цієї валізи учасники збирали те, що, на їхню думку, найпотрібніше людині у спілкуванні з іншими людьми, враховуючи і позитивні характеристики, які група особливо цінує. Не забували зауважити і те, що заважає цій людині, чого їй слід позбутись. Практично це було так.

Обрали «секретаря», який бере аркуш паперу, ділить його вертикальною лінією навпіл: на одному боці згори ставить знак «+», на іншому – знак «-».

Під знаком «+» група збирає все позитивне, а під знаком «-» – все негативне. До того ж, будь-яка висловлена думка мала бути підтримана більшістю групи, якщо ж були заперечення, сумніви, то школярі утримувалися від оцінки. Для доброї «валізи» потрібно було покласти не менше 5-7 характеристик.

Потім учаснику, який виходив, зачитувався і вручався список. Він мав право лише на одне запитання, якщо йому було щось незрозумілим. Після чого виходить наступний учасник групи і вся процедура повторювалася.

Після виконання вправи «Валіза», підводячи підсумки кожен член групи складав угоду (контракт) з самим собою, відповідаючи на такі запитання:

1. «Що нового про себе я дізнався під час занять групи?
2. Що нового я дізнався про інших людей?
3. Щоб я хотів змінити в собі за підсумками роботи в групі?
4. Яким чином я це робитиму?».

Угода вкладалася в конверт, на якому значилася точна поштова адреса того, хто підписав її. Усі конверти збирав психолог. Через місяць ми розсилали їх за вказаними адресами і кожен з учасників мав змогу ще раз проаналізувати свої досягнення у самовихованні, зіставити себе «вчорашнього» з «сьогоднішнім».

Таким чином, наведена нами структура проведення тематичних зустрічей в рамках психокорекційної програми для підлітків з розвитку стресостійкості включала такі компоненти:

- з'ясування сутності поставленої проблеми («мозковий штурм»);
- ознайомлення з необхідною інформацією (обговорення на теми: «Що таке стрес? Чи завжди це погано?», «Стресові ситуації в житті: як екологічно пережити тривожність»); дискусії на теми: «Як впоратися з негативними емоціями».
- самоспостереження («Хто я», «Я-висловлювання», вивчення своїх емоцій та поведінки за допомогою вправ на дихання, на розуміння власних емоцій, на уміння розрізняти емоції, на вміння справлятися з тривожністю та фрустрацією);
- творча діяльність з метафоричними картами, спрямованої на уміння розуміти власні емоції та переживання, пошук ресурсів з мак-картами «Таємниці твоєї душі» з елементами рефлексії);
- комунікативна діяльність (групова та діалогічна взаємодія протягом всіх занять);
- підведення підсумків (рефлексивна діяльність).

З урахуванням зазначеного, нами відповідно й здійснювався підбір методів і засобів до кожного психокорекційного заняття здійснювався, щоб впливати на когнітивну, емоційно-ціннісну сфери кожного підлітка.

Відповідно нами були складені 10 тематичних зустрічей психокорекційного впливу, на початку кожної зустрічі перед основними використовувалася психогімнастичні вправи.

Після завершення психокорекційної програми, окрім групового обговорення підлітками і індивідуальних консультацій, з метою посилення інтеріоризації нового досвіду, рекомендується використовувати письмові практики – ведення щоденника рефлексії.

Зазначимо, що у процесі створення та апробації цієї програми ми використовували структурно-тематичний підхід, де групові сесії були спрямовані на психологічну корекцію стресостійкості у підлітковому віці об'єднувалися в чотири блоки, відповідно до показників стресостійкості у підлітків: когнітивний (знання про стрес, усвідомлення сутності стресостійкості у сучасному житті, розуміння своєї відповідальності за розвиток власної стресостійкості та адаптаційних механізмів у кризових ситуаціях; емоційно-вольовий (інтерес до розвитку власної стресостійкості, пріоритет цінностей збереження психічного здоров'я, позитивне сприйняття стресу та розвиток нових копінг-стратегій; мотиваційно-рефлексивний (дотримання просоціальної поведінки, володіння уміннями протистояти стресові, формування відповідального ставлення до психічного здоров'я у суб'єкт-суб'єктних взаєминах) моделі нашого дослідження.

Отже, у цьому пункті 3.2 нами було представлено психокорекційну програму для підлітків, а також змістовне наповнення психодіагностичними методиками та вправами, спрямованими на розуміння власних емоцій, потреб, переживань, а також розвиток стресостійкості засобами психодинамічного підходу.

### 3.3. Аналіз результатів апробації психотехнології психологічної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності

Задля оцінки ефективності психотехнології для підлітків із ненадійним типом прив'язаності, ми провели контрольні вимірювання. В обох групах (експериментальній, де використовувалася розроблена психотехнологія, та контрольній) були застосовані ті ж самі психодіагностичні методики, що й у попередньому етапі експерименту.

Представимо одержані результати порівняльного аналізу. Варто зазначити, що порівняння результатів експериментальної та контрольної груп «до» та «після» впровадження психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності здійснювалося за допомогою рангового Т-критерія Уїлкоксона, критерія  $\chi^2$ , U-критерія Мана-Уїтні, а достовірність отриманих даних була перевірена за допомогою методів математичної статистики, зокрема за допомогою t-критерію Стюдента.

Тож основним завданням нашого дослідження було розроблення та апробація психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності.

На формульовальному етапі нашого дослідження ми базувалися на результатах впровадження психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності в експериментальній та контрольній групах. Після завершення формульовального етапу результати були висвітлені у таблицях 3.6, 3.7, 3.8.

Після завершення формульовального етапу експерименту, ми провели контрольні вимірювання, які дозволили кількісно оцінити якісні зміни у розвитку стресостійкості підлітків. Ці зміни були результатом впровадження психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності.

Ми використовували різноманітні методи дослідження для проведення нашої роботи. Це включало цілеспрямоване спостереження за підлітками під час виконання завдань на тематичних заняттях, анкетування, тестування, опитування,

бесіди, моделювання та діагностику для проведення констатувальних та контрольних вимірювань. Ми також використовували методи математичної статистики для якісної та кількісної обробки дослідницьких результатів та аналізу змін протягом експерименту.

У цьому дослідженні основним методом були спостереження та якісна оцінка кінцевих результатів, яких досягли підлітки у результаті експерименту. У формульовальному етапі дослідження взяли участь 125 підлітків з міст Києва та Дніпра.

Ми оцінили достовірність отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, включаючи t-критерій Стьюдента. Таким чином, ми визначили мету та завдання формульовального етапу експерименту. Розкриємо детальніше. Мета цього експерименту полягала у емпіричній перевірці ефективності розробленої психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності.

Для досягнення цієї мети ми визначили завдання, які вирішувалися протягом формульовального експерименту. Згідно з поставленими завданнями, експериментальне дослідження відбувалося протягом періоду з 2020 по 2022 роки.

Розглянемо аспекти організації та методик експерименту, де вказано мету кожного етапу і використані методи науково-педагогічного дослідження (див. табл. 3.5).

Одержані результати представлено у вигляді таблиць, а також графічно для наглядності виявлених змін.

Таблиця 3.5.

## Зміст формувального етапу дослідження

Назва етапу	Рік	Етапи	Змістове наповнення
Контрольний	Друга половина 2020рр. -друга половина 2021 р.	1. Теоретичне узагальнення, систематизація емпіричного матеріалу. 2. Статистична обробка результатів дослідно-експериментальної діяльності, їх аналіз. 3. Підведення підсумків результатів дослідно-експериментального дослідження	1. Повторне анкетування підлітків 2. Опитування підлітків після упровадження психотехнології психорекційної допомоги 3. Методи математичного оброблення результатів

В таблиці 3.5. розкрито детальніше зміст формувального етапу дослідження: теоретичне узагальнення, систематизація емпіричного матеріалу, статистична обробка результатів дослідно-експериментальної діяльності, їх аналіз, підведення підсумків результатів дослідно-експериментального дослідження

Зазначимо, що повна реалізація цього етапу забезпечила нам загальну картину ходу формувального етапу експерименту для подальшого представлення математичної обробки результатів.

Таблиця 3.6.

**Рівні стресостійкості підлітків  
на констатувальному й формувальному етапах експерименту**

ідс ум - ко ви й	6	2,7	1 2	0,4	5	2 0,5	7	9,2	5	2 6,8	10
	$>0,05$		$<0,01$		$>0,05$		$>0,05$		$<0,001$		
их ід ни й	9	,3	9	,2	9	6 8,5	9	9,2	6	2,2	3 5
ідс ум ко - ви й	6	2,7	1 7	7,7	7	6 9,5	7	5,5	7	7,8	2 4
их ід ни й	4	1,7	1 3	1,2	9	6 2,9	9	3,6	2	5,4	2 2
ідс ум - ко ви й	2	,61	5 6	7,2	7	6 2,4	7	6,5	5	2,	2 3
	$>0,05$		$<0,01$		$>0,05$		$>0,05$		$<0,001$		

Узагальнюючи показники таблиці 3.6. констатуємо, що оброблені значення мають значні розбіжності під час розподілу аналізованих ознак у контрольних та експериментальних групах.

Тож як засвідчила таблиця 3.6. в результаті формувального етапу експерименту в експериментальній групі відбулося статистично значуще зниження питомої ваги підлітків з низьким рівнем стресостійкості (з 33,2 % до 11,2 %, що становить у 3 рази менше,  $p < 0,001$ ).

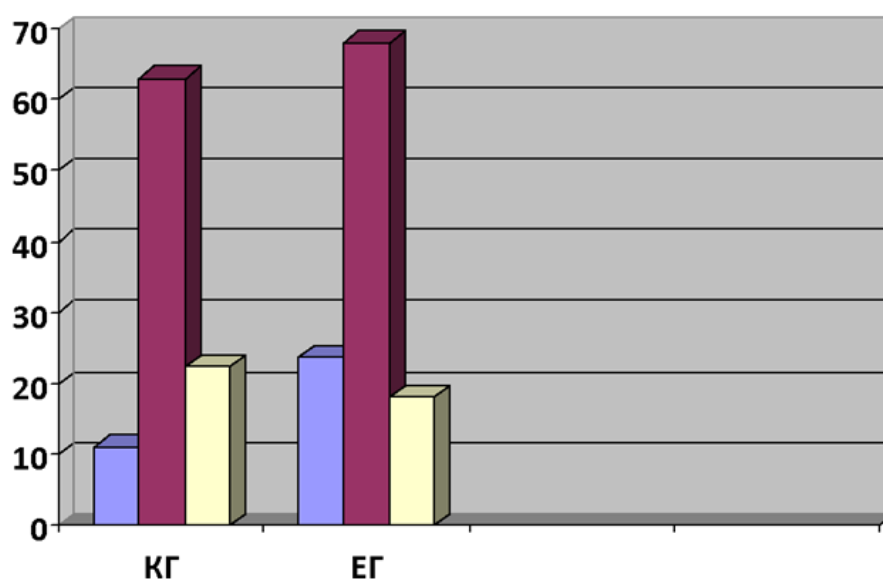
Маємо констатувати, що паралельно, збільшилося відсоткове співвідношення підлітків із середнім рівнем стресостійкості (з 10,6 % до 24,3 %, що становить у 2,3 рази більше). Отримані відмінності є статистично значущими при  $p < 0,001$ , а зміни у відсотковому співвідношенні виявилися на рівні 1,15 %. Таблиця 3.6 також ілюструє виявлені рівні стресостійкості підлітків на констатувальному й формувальному етапах експерименту. Зазначимо, що натомість, у контрольній групі, де не відбувався експеримент з розвитку стресостійкості, вказані зміни за аналогічні періоди не є статистично значущими ( $p > 0,05$ ). Це свідчить про досягнутий значущий ефект психокорекційних втручань через впровадження психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності у експериментальній групі. Щоб визначити загальний коефіцієнт розподілу частот рівнів розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги та отримані дані наводяться в табл. 3.7.



Таблиця 3.7.

**Загальні дані розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги на констатувальному й формувальному етапах експерименту (у %)**

Група	Етапи контролю	Рівні		
		Високий	Середній	Низький
КГ	Вихідний	12,5	59,2	28,4
	Підсумковий	14,8	59,9	25,4
	Р	>0,05	>0,05	>0,05
ЕГ	Вихідний	12,7	59,4	27,9
	Підсумковий	25,6	63,2	11,3
	Р	<0,001	>0,05	<0,001



**Рис. 3.2. Динаміка розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги**

Відтак, отримані результати дослідження після статистичного оброблення зведені в узагальнені таблиці за кожним рівнем зумовили кількісні і якісні зміни у

динаміці розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги.

Згідно рис. 3.2 нами визначена динаміка розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги . Вона ілюструє оброблені значення мають значні розбіжності під час розподілу аналізованих ознак у контрольних та експериментальних групах.

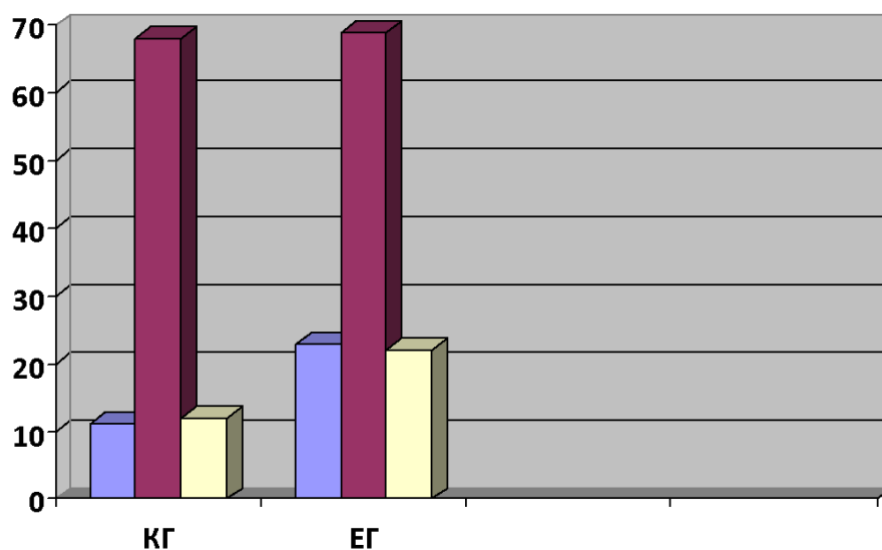
Згідно з отриманими узагальненими відомостями, після проведення формувального експерименту в експериментальній групі підлітків з низьким рівнем розвитку стресостійкості з 27,9% до 11,3% (тобто в 2,5 разів) і одночасно збільшився відсоток підлітків із високим рівнем з 12,7% до 25,6% (тобто в 2 рази).

Отримані результати представлено на рисунку (рис.3.6).

У контрольній групі за порівнювані періоди часу не виявлені статистично значущі зміни питомої ваги підлітків з низьким, середнім і високим рівнем розвитку стресостійкості.

Зазначено, що отримані результати дослідження після статистичного оброблення зведені в узагальнені таблиці за кожним рівнем зумовили кількісні і якісні зміни у динаміці розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги.

Тож загальні дані розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги на констатувальному й формувальному етапах експерименту ілюструють наступну динаміку: рівнем розвитку стресостійкості з 27,9% до 11,3% (тобто в 2,5 разів) і одночасно збільшився відсоток підлітків із високим рівнем з 12,7% до 25,6% (тобто в 2 рази).



**Рис. 3.3 Порівняльні дані рівнів розвитку стресостійкості у підлітків за результатами констатувального та формувального етапів експерименту**

Отже, під час проведення формувального етапу експерименту виявлено, що загальний низький рівень розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги менший в експериментальній групі у порівнянні з контрольною (відмінність в 2,36 рази при  $p < 0,05$ ) і навпаки: високий рівень розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги в експериментальній групі вищий в порівнянні з контрольною (відмінність в 2,1 рази при  $p < 0,05$ ), до того ж середній загальний рівень розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги майже не розрізняється в порівнюваних групах підлітків.

Таким чином, показники рівнів розвитку стресостійкості у підлітків після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги у контрольних та експериментальних груп підтверджують ефективність запропонованої психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності.

Статистичний аналіз результатів експерименту із застосуванням t-критерію Стьюдента підтвердив не випадковий характер відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3.8.

**Динаміка рівнів сформованості ступенів стресостійкості підлітків за результатами констатувального та формувального етапів експерименту (%)**

Рівні	Контрольна група			Експериментальна група		
	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Динаміка	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Динаміка
Високий	12,9	14,8	+1,9	12,7	25,6	+12,9
Середній	59,2	59,8	+0,6	59,4	63,1	+3,7
Низький	27,9	25,4	-2,5	27,9	11,3	-16,6

Отже, ефективність впровадження психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності оцінювалася шляхом використання різноманітних форм (дискусії, ігри, вправи, міні-тренінги) та методів (презентації, тренінги, ігрові процедури, дискусії, виконання творчих завдань). Результати ефективності перевірялися за методикою визначення рівнів стресостійкості у підлітків, яка була використана на початковому етапі. Порівняння результатів вказаного етапу з даними контрольного зрізу свідчить про позитивну динаміку у формуванні стресостійкості в експериментальних групах. Після завершення формувального етапу в експериментальній групі зафіксовані такі поліпшення: збільшення кількості підлітків із високим рівнем на 12,9%, підвищення середнього рівня на 3,8%, а також зменшення кількості осіб із низьким рівнем на 16,6% (див. табл. 3.8). В результаті цього дослідження можна зробити висновок, що підтверджує вірогідність гіпотези та демонструє досягнення мети та виконання поставлених завдань.

Розглянемо порівняння результатів експериментальної та контрольної груп до та після впровадження психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності. Воно здійснювалося за допомогою рангового Т-критерія Уїлкоксона, критерія  $\chi^2$ , U-критерія Мана-Уїтні. Результати представимо у таблицях 3.8-3.9.

Таблиця 3.9.

**Показники стресостійкості у підлітків із ненадійним типом прив'язаності до та після формувального експерименту (у балах)**

<b>Стресостійкість</b>	ЕГ до експ.	643
N=69	ЕГ після експ.	451,5
N=67		
	КГ до експ.	582
	КГ після експ.	773,5
	КГ і ЕГ до експ.	U 282 126,5
	КГ і ЕГ після експ.	p 0,01 p 0,01

За отриманими даними виявлено, що до впровадження психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності експериментальної та контрольної груп були відсутні значні відмінності. Тож показник стресостійкості ( $U=282$ ,  $p<0,01$ ), що якісно, а не тільки кількісно підтверджує тотожність розподілень підлітків в обох групах.

Після впровадження психокорекційної технології допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності експериментальної було отримано якісне підтвердження того, що між показниками експериментальної та контрольної груп є істотні позитивні зміни ( $U=126,5$ ,  $p<0,01$ ).

Рівні стресостійкості учасників експериментальної та контрольної групи виявили значні зміни до та після застосування психокорекційної технології для підлітків з ненадійним типом прив'язаності. Ці зміни представлено в таблиці 3.10.

Аналіз показників рівнів стресостійкості в експериментальній та контрольній групах до ( $\chi^2=0,09$ ;  $p\leq 0,05$ ) та після ( $\chi^2=90,1$ ;  $p\leq 0,05$ ) експерименту вказує на позитивну динаміку змін, яка відбулася в експериментальній групі.

Показники низького рівня стресостійкості знизилися на 40%, середнього – на 28%, а високого збільшилися на 68%.

У контрольній групі показники рівнів стресостійкості майже не змінилися: високий знизився на 4,2%, середній збільшився на 4,2%, а рівень низької стресостійкості залишився сталим.

У контрольній групі показники рівнів стресостійкості залишилися майже незмінними: високий рівень знизився на 4,2%, середній збільшився на 4,2%, а низький залишився на сталому рівні. Отримані дані констатують про значний позитивний вплив впровадження психокорекційної технології підліткам з ненадійним типом прив'язаності.

Підлітками експериментальної групи було зазначено про позитивні зміни: зниження тривожності, зменшення рівня агресивності та підвищення рівня комунікаційних навичок.

Таблиця 3.10

**Рівні розвитку стресостійкості у підлітків у контрольній та експериментальній групах до та після експерименту впровадження психокорекційної технології підліткам з ненадійним типом прив'язаності (у %)**

Стресостійкість	Групи	Кількість	Значення
		N=69 N=67	
Високий	ЕГ	до експ.	44
	ЕГ	після експ.	4
	КГ	до експ.	41,7
	КГ	після експ.	37,5
	КГ і ЕГ	до експ.	$\chi^2$ 0,09 P≤0,05
	КГ і ЕГ	після експ.	$\chi^2$ 90,1 P≤0,05
Середній	ЕГ	до експ.	56
	ЕГ	після експ.	28
	КГ	до експ.	58,3
	КГ	після експ.	62,5
	КГ і ЕГ	після експ.	$\chi^2$ 0,09 P≤0,05
	КГ і ЕГ	після експ.	$\chi^2$ 90,1 P≤0,05
Низький	ЕГ	до експ.	0
	ЕГ	після експ.	68
	КГ	до експ.	0
	КГ	після експ.	0
	КГ і ЕГ	до експ.	$\chi^2$ 0,09 P≤0,05
	КГ і ЕГ	після експ.	$\chi^2$ 90,1 P≤0,05

Отримані дані констатують про значний позитивний вплив впровадження психокорекційної технології підліткам з ненадійним типом прив'язаності. Пропонуємо ознайомитися із відгуками підлітків:

Артем Б. наголошує, що: «... я став відчувати себе спокійніше. Мені дуже сподобалися активності під час вправ».

Владислав Я. зізнався, що: «... мені значно легше після вправ, яких нас навчали впоратися зі стресом самостійно. Мені зайшло».

Аліна Ш. наголошує, що: «...я навчалась виражати злість та емоції, які раніше я не помічала. Це виявилось дуже цінним».

Ірина М. наголошує, що: «...мені сподобались мінілекції та вправи. Дякую, було весело».

Роман Р. зізнався, що: «...я став більш сміливіше спілкуватися з дівчатами. Виявилось, що в нас багато тем для спілкування та обговорення».

Дмитро П. наголошує, що: «...мені сподобався блок про стрес та емоції – перша психологічна допомога».

Віолета Л. наголошує, що: «я задоволена, що можна вільно спілкуватися на теми про твої емоції та не соромитися визнавати, що ти відчуваєш».

Анастасія М.: «я не знала, скільки багато емоцій ми відчуваємо протягом дня. Мені особисто сподобалося, що можна визначити тригери, які викликають в мене тривожність та занепокоєння».

Ангеліна Б. наголошує, що «мені надзвичайно сподобалось заповнювати щоденник рефлексії. Круто, дякую!»

Тож, можна спостерігати, що підліткам сподобався інтерактивний формат, який ми заклали в нашу психокорекційну програму, зважаючи на віковий період та особистісні новоутворення підліткового віку.

Підлітки експериментальної групи зазначили, що проходження тестувань та ведення щоденника дозволило їм по-іншому подивитися на себе. Учасники змогли відчути та використати свої можливості та внутрішні резерви для протистояння тривозі та поганому настрою.



В експериментальній групі відбулося покращення результатів на високому рівні стресостійкості – на 18 %, середньому – на 24 %, та низькому – на 39 %. Таким чином, можна визначити, що ці зміни відбулися взаємопропорційно.

Позитивна динаміка змін у розвитку стресостійкості підлітків пов'язана з впровадженням психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності: міні-лекції. «Що таке стрес та як він впливає на мій емоційний стан, на моє спілкування з іншими?», дискусія на теми: «Стресові ситуації в школі: як пережити тривожність перед невизначеністю» і «Стрес і негативне мислення та сприйняття себе», вправи з використанням проєктивних методик: («Снігова куля», «Тригери», «Я та мої емоції», «Мої життєві цінності», «Ресурси і кризи», «Стрес та тригер», «Намалюй свою тривожність»); обговорення на тему: «Як я можу протидіяти стресу» і «Стоп, тригери»; вправи з елементами використання МАК-карт («Моя внутрішня сила – це моя стресостійкість»), презентації зі слайдами на теми: «Швидка допомога при стресі» та «Як емоції впливають на стрес»; ведення щоденника з метою рефлексії «Я та моє емоційне благополуччя в майбутньому».

Відтак, аналіз результатів формувального експерименту, зумовив висновок, що більшість підлітків експериментальної групи почала мати середній та високий рівень стресостійкості, що для нас означало зміни в виявах особистої тривожності, розвиток рефлексії та можливість оцінювання власного емоційного стану. Все це сприяло підвищенню самооцінки та внутрішнього локус-контролю.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У розділі представлено загальну процедуру та методи психокорекції.

Обґрунтовано результати теоретичного аналізу проблеми та даних, отриманих у процесі констатувального експерименту.

Ці результати довели, що між типом прив'язаності та рівнем стресостійкості у дітей підліткового віку спостерігається значний зв'язок, що підтверджує нашу гіпотезу.

Розроблена та апробована психотехнологія психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності.

Вона складалась з 10 тематичних блоків роботи з підлітками, зокрема проведення мінілекцій, бесід, обговорень, дискусій, використання проєктивних методик.

За результатами впровадження психотехнології психокорекційної допомоги підліткам з ненадійним типом прив'язаності ми дійшли висновку, що відсутність розроблених психологічних технологій для формування стресостійкості у підлітків, а також надання соціально-психологічної допомоги у важких життєвих ситуаціях, що самі по собі є стресогенними, разом із недостатністю психопрофілактичних заходів, заснованих на сучасних методах психологічної корекції стресу в підлітків; обмеженою поширеністю в світі набутого позитивного досвіду застосування психодинамічних технік у роботі з підвищення стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого травматичного досвіду можна вважати ефективною, а припущення дослідження підтверджені.

## ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукової проблеми, що полягає в обґрунтуванні основних стратегій психокорекційної роботи з підлітками для підвищення рівня їх стресостійкості.

Відповідно до завдань нашого дослідження було здійснено:

- 1) Теоретичний аналіз проблеми формування стресостійкості підлітків, з різним типом прив'язаності;
- 2) Досліджено типи ранньої дитячої прив'язаності та рівні вираженості стресостійкості у підлітків;
- 3) Досліджено взаємозв'язок між типом ранньої дитячої прив'язаності та рівнем стресостійкості підлітків;
- 4) Розроблено та випробувати модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу.

На підставі аналізу концепції «стресостійкості» стало очевидним, що вивчення впливу стилю прив'язаності на стресостійкість підлітків, їх автономію та віру в себе сприяє успішній соціалізації та підтримує психічне здоров'я. У результаті цього виникає оптимальна взаємодія підлітків з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності..

Встановлено, що підлітки активно переосмислюють свої стосунки з дорослими та батьками, виявляючи прагнення до самостійності й самовираження.

Розширено уявлення про характерні риси стресостійких підлітків: стійке сприйняття власного «Я», усвідомлення особистісної індивідуальності та її властивостей, схильність до самопостереження, зіставлення особистісних особливостей і форми поведінки з певними нормами в позитивному ключі, зменшуючи при цьому знецінення себе та своїх станів.

Уточнено, що фізичний та функціональний стан підлітка спричиняє підвищену емоційність та чутливість, які можуть бути важко контрольовані.

З'ясовано, що підлітковий вік є найбільш сенситивним для розвитку стресостійкості, але в водночас, цей процес потребує вироблення цілісної системи дослідження, які б демонстрували перевагу процесів збудження над гальмуванням,

що вимагають включення та передбачають активні форми подолання стресу та формують механізми стресостійкості у дітей підліткового вік

Вперше розглянуто взаємозв'язок між типом ранньої дитячої прив'язаності та рівнем стресостійкості у підлітків. Важливо відмітити, що бажання мати сильні стосунки існує паралельно з розвитком автономії, а потреба у самостійності доповнює це. Більше того, надійна прив'язаність є основою для розвитку автономії, самостійності та вміння довіряти собі. Впевненість у прив'язаності виникає, коли люди можуть довіряти.

З огляду на те, що тип прив'язаності впливає на формування особистості дитини, можна зазначити, що діти з надійним типом прив'язаності проявляють більшу самостійність, активність у вивченні навколишнього світу, мають впевненість у підтримці своїх батьків, готовність до надання допомоги іншим. У той час як у дітей з ненадійним типом прив'язаності часто може виникати залежність від батьків, складно встановлювати контакти, вони можуть відчувати тривогу та мати тенденцію до зниження самооцінки. Очевидно, що ці фактори впливають на ефективність ранньої соціалізації дитини, особливо з урахуванням критерію адаптації до нових умов.

Діти, у яких спостерігається надійний тип прив'язаності, проявляють вищу адаптаційну здатність до нових соціальних умов. Зокрема, протягом 2-3 років вони рідше хворіють. Крім того, вони відзначаються легкістю у встановленні контактів з іншими дітьми та дорослими, проявляють ініціативність та активність, та мають сприятливий емоційний стан. У підлітковому віці можемо спостерігати, що надійний тип прив'язаності має вплив на розвиток адаптації до стресових ситуацій і конструктивним реагуванням на стресогенні фактори.

Уточнено, що надійний тип прив'язаності сприяє розумінню, послабленню стресу, впливає на спільну регуляцію, самооцінку та свободу дії, формуючи основу для довготривалих і більш гнучких стратегій стійкості у підлітковому віці.

Створено систему психологічних методик для формування стресостійкості у підлітків, а також надання соціально-психологічної допомоги молоді у важких життєвих обставинах, пов'язаних зі стресогенними ситуаціями.

Розроблено психопрофілактичні заходи, засновані на сучасних методах психологічної корекції стресу в підлітка. Вперше застосовано психодинамічні техніки у роботі з підвищенням стресостійкості у підлітків за допомогою корекції типу прив'язаності та опрацювання раннього дитячого травматичного досвіду.

Подальшого наукового вивчення потребують питання розробки нового концептуального підходу до роботи з підлітками, що опинилися у складних життєвих ситуаціях: вимушена еміграція, втрата батьків, тощо.

Отримані дані можуть бути використані психологами для розробки спрямованої корекції особистісних характеристик, що сприятиме організації вибору нових копінг-стратегій за рахунок підвищення стійкості підлітків у різних кризових умовах.

Перспективи подальшого нашого дослідження вбачаємо у вдосконаленні психодіагностичного інструментарію дослідження стресостійкості, в розробці поглиблених програм, соціально-психологічних тренінгів, ворк-шопів, щоденників чи лайф-гайдів для підлітків.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ainsworth M. D. (1963). *The development of infant-mother interaction among the Ganda*. Determinants of infant behavior. (11), 67-104.
2. Ainsworth M., Blehar M., Waters E., & Wall S. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
3. Bandura A., Blanchard E. B., Ritter B. (1969). Relative efficacy of desensitization and modeling approaches for inducing behavioral, affective, and attitudinal changes. *Journal of Personality and Social Psychology*, (13), 173-199.
4. Bowlby J. *Attachment and loss*. (1973). Separation. Anxiety and anger. – Basic Books, N.Y.
5. Cann C. (2013). *Resilience in the Health Professions: A Review of Recent Literature* / [https://www.researchgate.net/publication/236160209\\_Resilience\\_in\\_the\\_Health\\_Professions\\_A\\_Review\\_of\\_Recent\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/236160209_Resilience_in_the_Health_Professions_A_Review_of_Recent_Literature).
6. Cannon W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. Appleton & Company.
7. Cassidy J. (2001). Truth, Lies, and Intimacy: An Attachment Perspective. *Attachment & Human Development*, (3), 121-155.
8. Cassidy J. (1988). *The self and related to mother-child attachment at age six children* // *Child Develop*, (59), 121–134.
9. Erikson, Erik H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton Company
10. Fraser M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*. – Washington, DC: National Association of Social Workers Press.
11. George C., Kaplan N., & Main M. (1985). Adult Attachment Interview. Unpublished manuscript, Berkeley, CA: University of California.
12. Hall G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. New York: Appleton and Company.
13. Holmes J. Roots and routes to resilience: attachment/psychodynamic perspectives. *Psychoanalytic discourse*, (3), 20-33.

14. Izard Carroll. *Human Emotions*. (1977). New York: Plenum.
15. Jackson D. *Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review* / D. Jackson, A. Firtko. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17824934/>.
16. Kernberg O. (1994). *Severe Personality Disorders*. Yale University Press.
17. Khoshaba D., Maddi S. (1999). *Early Antecedents of Hardiness*. *Consulting Psychology Journal*. Spring (5), 116-117. <https://aec6905spring2013.files.wordpress.com/2013/01/khoshabamaddi-1999-hardinessdevelopment.pdf>
18. Kokun O. (2023). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*. DOI <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
19. Lazarus R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*, New York: McGraw-Hill, 108.
20. Maddi S. R., Khoshaba, D. (1994). *Hardiness and Mental Health* // *Journal of Personality Assessment*, (63), 265–269.
21. Main M., & Goldwyn R. (1998). *Adult Attachment Scoring and Classification System*. Unpublished Manuscript, Berkeley, CA: University of California at Berkeley.
22. Masten A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. – New York, NY, Guilford.
23. Masten A. S. (1994) *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In: Wang MC, Gordon EW, editors. *Educational resilience in inner\$city America: Challenges and prospects*. Erlbaum; Hillsdale, NJ. (3), 25-29.
24. Masten Ann. (2018). *Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise*. *Journal of Family Theory & Review*, 12.-31.
25. Möller-Leimküller A. M. (2004). *Societal Stress and Stress-Related Disorders by Gender*. *Social and Clinical Psychiatry*, 14(4), 5-11.
26. Salter E. (1983). *Canadian Journal of Psychology*, (37), 293-299.

27. Selye H. (1993). *History of the stress concept // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York, 7-17.
28. Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.
29. Tyson R. L. (1983). *Some narcissistic consequences of object loss: a developmental view*. *Psychoanalytic Quarterly* 52:205-224, (52), 205-224.
30. Wolff De M., & Van Ijzendoorn, M. H. (1997). *Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment*. *Child Development*, 68(4), 571-591.
31. Антонова О. Є. (2011). Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) // *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції*, (с. 27-31).
32. Андрушко Я. С. (2017). *Психокорекція: навч.- метод. посібник.*– Львів, видавництво ЛьвДУВС.
33. Біла І. М. (2022). Стратегії та тактики щастя. *Матеріали X Міжнародна науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми»*  
[http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2022/Bila\\_Irina\\_2022.pdf](http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2022/Bila_Irina_2022.pdf) .
34. Байдик В. В. & Ключка О. В. (2022). Антикризове управління в закладі освіти в умовах війни: психологічний аспект. *Освітній дискурс: збірник наукових праць*. 40(4-6), (с. 51).
35. Балл Г. (2003) Сучасний гуманізм і освіта : соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти. Рівне: Ліста-М 128, 6.
36. Бандура А. (2018). *Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections*. *Perspectives on Psychological Science*, (13), (с.130-136).
37. Бондарчук О. І. (2003). *Експериментальна психологія: Курс лекцій*. МАУП, 120 с. ISBN 966-608-236-5
38. Бех І. Д. (2018). *Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія*: Київ-Чернівці, 320.
39. Бех І. (2003). *Виховання особистості*. Київ: Либідь, 344 с.



40. Бех І. (2006). Виховання особистості: сходження до духовності: наук. видання. Київ: Либідь, 272.
41. Бех І. Д. (2008). Особистісно зорієнтоване виховання : науково-методичний посібник. К. : ІЗИН, 204
42. Биков В. Ю. (2008). Моделі організаційних систем відкритої освіти: *Монографія*. – К.: Атіка.
43. Білова М. (2007). Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) [Автореф. дис. канд. психол. наук].
44. Боришевський М. (1993). Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат. Київ, 24.
45. Боулби Дж. (2004). Создание и разрушение эмоциональных связей / пер. с англ. В. В. Старовойтова, 2-е изд. – м.: Академический Проект, 232.
46. Боулби Дж. (2003). Привязанность. Перевод с английского (Н.Г.Григорьевой и Г.В.Бурменской: общая редакция и вступительная статья кандидата психологических наук Г. В.Бурменской).
47. Боулби Дж. (2015). Создание и разрушение эмоциональных связей: Руководство практического психолога / Дж. Боулби: пер. с англ. В. В. Старовойтова. – 2-е изд. – М. : «Канон+» РООИ «Реабилитация».
48. Боулби Дж. (2004). Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби; [пер. с англ. В. В. Старовойтова], М. : Академический проект.
49. Боулбі Д. (1982). Прив'язаність і втрата: ретроспектива і перспектива. *Американський журнал ортопсихіатрії*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
50. Бріш К.Г. (2012). Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник, Львів.
51. Булах І. С. (2015) Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій: навчальний посібник.
52. Булах І. С. & Артемчук О. Г. (2008). Психологія: комплекс типових навчальних програм: навчальний посібник / Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Інститут соціології, психології та управління. Київ.

53. Булах І. С. (2004). Психологічні основи особистісного зростання підлітків: [Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова], Київ.
54. Булах І. С. (2003). Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка (соціально-психологічний тренінг) : навчально-методичний посібник / І.С. Булах, Ю.А. Алексєєва ; М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова, Київ.
55. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. (1999). Основи психотерапії. Київ-Москва.
56. Бондаренко М. & Жданюк Л. (2019). Прив'язаність до домівки як фактор соціально-психологічної адаптації в умовах військового стану. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди*, 68.
57. Вавілова А. С. (2012). Диструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-дерпесивних патернів [Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова].
58. Вдовиченко О. М. (2018). Формування соціально-комунікативної культури студентів медичних навчальних закладів у позааудиторній роботі. [Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.07. Уманський держ. ун-т ].
59. Винникотт Д. В. (2007). Разговор с родителями /пер. с англ. М. Н. Почукаевой, В.В. Тимофеева. Москва: «Класс».
60. Волошин С. М. (2019). Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, (9), 73-76.
61. Вознесенська О. Л. (2015). Арт-терапія у подоланні психічної травми: практ. посіб. / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна.
62. Вознесенська О. Л. (2015). Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : [Зб. наук. праць]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 3 (29). 40-47.

63. Графічні методики в психодіагностиці та психокорекції: Навч. посіб. / І. А. Слободянюк (упоряд.).
64. Грись А.М. (2020). Особливості ставлення до майбутнього сімейного життя в період дорослішання. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, XI, 21.* С. 99-114. <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-11/vipusk-21-2020>.
65. Гундештайло Ю. Д. (2009) *Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події.* —зб.статей «Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій Збірник статей».
66. Дерев'янюк Н. З. (2018). Соціально-психологічні особливості просоціальної поведінки у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи*, (11).
67. Дуткевич Т. В. (2005). Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури.
68. Дуткевич, Т. В. (2014). Дитяча психологія: навчальний посібник.
69. Дуткевич Т. В. & Савицька О. В. (2010). Практична психологія: Вступ до спеціальності. (2-ге вид. навч. посіб.).
70. Ейнсворт М., Боулбі Дж. (1965). *Догляд за дітьми та зростання любові.* Лондон.
71. Ейнсворт М. (2015). *Три стиля привязанности младенцев* [електронний ресурс]: <http://doshkolniki.org/doshkolnaya-psixologiya/830-tri-stilya-privyazannosti-mladenczev-meri-ejnsvort.html>).
72. Ейнсворт М. (1967). *Дитинство в Уганді.* Лондон: Книги пінгвінів.
73. Екстремальна психологія: підручник (2007).
74. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. (2004).
75. Зигмунд Фройд (2008). Три нариси з теорії сексуальності / Психологія і суспільство. Тернопіль: ТНЕУ, 4 (34).

76. Зигмунд Фройд (2019). По той бік принципу задоволення: (Зарубіжні авторські зібрання).
77. Зязюн І. А. (1997). Краса педагогічної дії : навч. посіб. для середніх і вищих навч. закл. / І. А. Зязюн, Г. М. Сагач ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України.
78. Зязюн І. А. (2008). Філософія педагогічної дії (монографія).
79. Йомас Ф. & Кларкин Дж. & Кернбегр О. (2018). *Психотерапия, фокусированная на переносе, при пограничных расстройствах личности*. Клиническое руководство.
80. Кокун О.М. (2012). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*: монографія.
81. Кеннон У. (1927). *Физиология эмоций* Л.: Рабочее издательство «Прибой», 175.
82. Кернберг О. (2000). Тяжелые личностные расстройства. М.: «Класс».
83. Кирпенко Т. М. (2014). Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (3), 206-212. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2014\\_3\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2014_3_32).
84. Кісарчук З. & Лазос Г. (2018). Аналіз результатів апробації програми психокорекційної програми психокорекційної допомоги підліткам у подоланні негативних переживань на прикладі групової форми роботи». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. URL: <http://www.kip-ukraine.org/biblioteka/aprobatsia-programi-psichokorektsii-v-grupoviy-formi>.
85. Кісарчук З. & Лазос Г.(2019). «Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу»: *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. URL: <http://www.kip-ukraine.org/biblioteka/model-korektsii-negativnih-perejivan-pidlitkiv-zasobami-kip>.
86. Кляйн М. (2010). Детский психоанализ /пер. Ольги Бессоновой. – Институт общегуманитарных исследований.
87. Кляйн М. (1997). Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. перевод с англ. А.Ф. Ускова. СПб.: Б.С.К.

88. Кокун О. М. (2009). Методологічні засади та практичні заходи психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту. ім. І.Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* (5), 214- 223.
89. Колісник Л. О. (2017). Погляд на емоції з позицій психодинамічного напрямку. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства. Матеріали V Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників,* 253-255.
90. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптированный вариант Т. Крюковой). URL: <http://www.gurutestov.ru/test/193>.
91. Корольчук В. М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології,* (7), 211-214.
92. Корольчук В. М. (2013). Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* (14), 159-161.
93. Корольчук В. М. (2011). Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України,* (1), 164-171.
94. Кохут Х. (2003). Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. Москва: Когито-Центр.
95. Кочубинська Т. (2021). Психокорекція проявів соціально-психологічної дезадаптації учасників бойових дій. *Психологічні перспективи.* (37), 117-118.
96. Крайнюк В. М. (2017). Психологія стресостійкості особистості. *монографія.*
97. Крайнюк В. М. (2007). Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України,* (7), 10, 179-183.

98. Крижановська З., Бабак, К. (2021). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*, (38), 138 -150.
99. Криттенден П. (2002). Трансформація отношений привязанности. *Журнал практической психологии и психоанализа*, (1).
100. Крупник З. І. (2016). Формування відповідального ставлення до здоров'я у вихованців центрів соціально-психологічної реабілітації: теоретичний аспект, (дисертація на здобуття канд. педаг. наук 13.00.05) 98-112.
101. Корнієнко І. (2010). Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неуспіху [Автореф. дис.. ... канд. психол. наук. 19.00.07. - педагогічна та вікова психологія].
102. Кудінова М. С. (2017). Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*, (22), 24-30.
103. Кузікова С. Б. (2012). Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія.
104. Кузікова, С. Б. (2020). *Теорія і практика вікової психокорекції*. Навчальний посібник. Видавництво: Університетська книга.
105. Куттер П. (2004). *Любовь, ненависть, зависть, ревность*. Психоанализ страстей. СПб.: Б.С.К.
106. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. 2018. Вип. 14. С. 26-64.*
107. Лазос Г. П. (2010). Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу. *Актуальні проблеми психології. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, (7), 189-211.

108. Лазос Г. П. (2016). Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*, 45, 120-127. URL:<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf>.
109. Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, (3) (14), 26-64. URL: [http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com\\_content&view=article&id=590&Itemid=442](http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com_content&view=article&id=590&Itemid=442).
110. Лазос Г. П. (2011). Успішність стосунків з батьками: психокорекція негативних переживань підлітків. *Технології розвитку інтелекту*, (1). URL: <http://psytir.org.ua>
111. Lazos G., & Malushka V. (2022). Type of attachments as an important factor in adolescent stress resistance: theoretical aspects of the study. *psychological journal*, 8(1), 120-130. [in Ukrainian]. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.9>.
112. Лейнер Х. (1996). *Кататимное переживание образов: основная ступень. Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву семинар*. Перевод с немецкого. Я.Л.Обухов. Москва: «Ейдос».
113. Ляц О. П. (2022). Особливості взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*, (1), 99-103. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.19>
114. Ляц О. П. (2015). Стресостійкість як різновид емоційних станів у юнацькому віці. *Наука і навчальний процес*, 170-172.
115. Максименко С. Д., Яланська, С. П. (2021). Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія.
116. Малер М. (2011). *Психологическое рождение человеческого младенца: симбиоз и индивидуация*. [https://psychoanalysis.by/wp-content/uploads/2018/03/symbiosis\\_individuation.pdf?189db0&189db0](https://psychoanalysis.by/wp-content/uploads/2018/03/symbiosis_individuation.pdf?189db0&189db0)
117. Малер М. & Мак-Девитт, Дж. Б. (2005). Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности. *Журнал практической психологии и психоанализа*, (2). URL: <http://psyjournal.ru/j3p/20050209/>

118. Матвієнко Х. О. (2013). Життєздатність та соціальна адаптація підлітків з девіантною поведінкою. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід*, (3), 75-77.
119. Маркова М. В. (2022). Інформаційно-психологічна стійкість та її роль у збереженні психічного здоров'я. *VI Нац. конгр. неврологів, психіатрів та наркологів України..* Режим доступу: URL: <https://uvnnpn.com.ua/arkhiv-pomeriv/2022/tom-31-vipusk-1-90-tezi>.
120. Мирлик М. А. (2013). Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, (5).
121. Москаленко О.В. 2013 Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості *Вісник націон. технічн. У. України «КПІ» Філософія. Психологія. Педагогіка №1, (37)* <http://journal-phipsyped.kpi.ua/article/view/28470>
122. Носенко Е .Л. (2004). Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*, (4), 95-109.
123. Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є. (2016). *Формування просоціальної поведінки школярів в умовах превентивного виховного середовища*. Посібник. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241585.pdf>
124. Оржеховська В. М. (2007). *Превентивна педагогіка*. Навч. посібник. Черкаси: вид. Чабаненко Ю.
125. Романчук О. (2019). Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)
126. Кузікова С.Б. (2020) Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. – Суми: вид. СумДПУ.
127. Панчук Н. П. (2021). *Основи психокорекції особистості дитини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5551/Panchuk-N.P.-Osnovy-psykhokorektsii-osobystosti-dytyny.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
128. Н. Г. Матейчук, О. П. Степаненко. (2014) *Педагогічна психологія*. Навч. посібник / уклад.: Чернівці: Технодрук.



129. Пиаже, Ж. (1994). *Избранные психологические труды*. Пер. с фр. – М.: Прпосвещение.
130. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В., Рибалка В.В., Маценко В. Ф., Кісарчук З. Г., Дзюбко, Л. В. (2006). *Основи практичної психології*. Підручник для студ. вузів. Київ: «Либідь».
131. Пихтіна Н. П. (2021). *Основи наукових досліджень в опорних схемах*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.
132. Пихтіна Н. П., Пісоцький О. П. (2017). *Дитяча психологія*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.
133. Прокоф'єва О. О. (2021). Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*, (7), 82-98.
134. Мелані Кляйн (2007). *Психоаналітичні твори*. Іжевськ: ERGO
135. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник (2016) / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко & Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко.
136. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. (2016) *Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія»* 10. <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/19023/1/Psyhologiya-stresu.pdf>
137. Приходько Ю. О. & Юрченко, В. І. (2012). *Психологічний словник-довідник: навчальний посібник*.
138. Павлик Н. В. Психологічні аспекти змін в структурі особистості під впливом екстремальних умов діяльності. *Вісник Національного технічного університету України (КПІ)/Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2(14), 106–112.
139. Павелків Р.В. (2018). Рефлексія як психолонічний механізм моральної саморегуляції особистості. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. (11).

140. Полянничко А. В. (2020). *Технології соціальної роботи і соціальної допомоги в умовах трансформаційного періоду*. Навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома.
141. Ратєєва В. О. (2016). Формування готовності майбутніх психологів до використання засобів естетотерапії у професійній діяльності: практико зорієнтований аспект. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*, 1 (55), (125-132).
142. Ратєєва В. О. (2016). Формування готовності майбутніх психологів до використання засобів естетотерапії у професійній діяльності [Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 -теорія і практика професійної освіти].
143. Рибалка В. В. (2016) *Словник із психології та педагогіки обдарованості і таланту особистості*. Термінологічний словник. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Rybalka\\_Valentyn/Slovyk\\_iz\\_psykholohii\\_ta\\_pedagogiki\\_obdarovanosti\\_i\\_talantu\\_osobystosti.pdf?PHPSESSID=1b834jom9qfvjuvg5mmsvn9mt7](https://shron1.chtyvo.org.ua/Rybalka_Valentyn/Slovyk_iz_psykholohii_ta_pedagogiki_obdarovanosti_i_talantu_osobystosti.pdf?PHPSESSID=1b834jom9qfvjuvg5mmsvn9mt7).
144. Рибалка В. В. (2014). *Психологія та педагогіка праці особистості : від обдарованості дитини до майстерності дорослого* : посіб. <https://core.ac.uk/download/pdf/32309015.pdf>
145. Роджерс К. (1984). Эмпатия. Психология эмоций: тексты / под ред.: В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер.
146. Розов В. І. (2015). *Адаптивні антистресові психотехнології*, К: Кондор.
147. Сельє Г. (1970). *Некоторые аспекты учения о стрессе*. М.: «Природа».
148. Сельє Г. (1972). *На уровне целого организма*. М.: «Природа».
149. Сельє Г. (2016). Стресс без дистресса. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*, (4)(1), 78-89. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn\\_2016\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13).
150. Скорик О. Д. (2019). Вплив раннього досвіду відносин прив'язаності з матір'ю на формування особистості та особливості будування соціальних відносин дорослою людиною. *Науковий журнал «ЛОГОС. Мистецтво наукової думки»*,(2).

151. Стягайло А. С. (2022). Дослідження макіавеллізму в осіб з різним типом прив'язаності. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*, (15).
152. Соколова Г. Б. (2021). Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «*Методика корекційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами*» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 016 Спеціальна освіта. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/15766/1/Sokolova%20Hanna%20Borysivna.pdf>
153. Соловійова С. Л. (2008). *Довідник практичного психолога: Психотерапія*. М.: АСТ, СПб.: Сова.
154. Савиченко О. В. & Яблонська А. В. (2022). Роль критичного мислення в стигматизації проблем психічного здоров'я. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. [http://eprints.zu.edu.ua/34116/1/\\_збірник%202022.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/34116/1/_збірник%202022.pdf)
155. Слюсаревський М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>.
156. Слюсаревський М. М., & Григоровська, Л. В. (2022). Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник національної академії педагогічних наук України* 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>.
157. Стельмащук Х. Р. (2014). Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти: науково-методичний журнал*. (4), 189-199.
158. Стельмащук Х. Р. (2015). Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського*

- національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. (29), 671-685.
159. Стельмащук, Х. Р. (2018). Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*, (7), 17, 136-151.
160. Стельмащук Х. Р. (2016). Суб'єктивна оцінка стресу та її роль в стресостійкості. *Medzinárodná vedecká konferencia «Realita a perspektívy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty»*, Sládkovičovo, Slovak, 117-120.
161. Стельмащук Х. Р. (2016). Психологічний механізм стресостійкості особистості. *Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціальнопсихологічної трансформації українського суспільства*, 165-168.
162. Тарасова В. В., (2023). Зміст моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків. *Наукові перспективи* (8) (38). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8\(38\)-742-754](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8(38)-742-754).
163. Тарасова В. В., (2023). Програма психологічної корекції стресостійкості підлітків. *Перспективи та інновації науки* 13(31). 571-586. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-571-585](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-571-585).
164. Титаренко Т. М., Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Навч. посіб. [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
165. Титаренко Т. М., Лепіхова, Л. А. (2006). *Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді*: науково-методичний посібник. <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf>
166. Татенко Т. В. (2015). Суб'єктно-вчинковий підхід на службі у соціальній психології, 20-31. <https://www.academia.edu/31138688/> С. 20-31
167. Федій О. А. (2010). Терапевтичний потенціал естетичної системи всесвіту: філософсько-онтологічний підхід. *Педагогіка і психологія*, 3, 80-91.
168. Федій О. А. (2007). *Естетотерапія* : навч. посіб. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10645/1/Естетотерапія.pdf>

169. Фройд Зигмунд (2008). *Три нариси з теорії сексуальності. Психологія і суспільство*, Київ: ТНЕУ 4, 45-91.
170. Фройд Зігмунд. (1991). *Основні категорії психоаналізу*. Київ: Всесвіт, (5) (749), 164-170.
171. Фройд Зігмунд. (1998). *Вступ до психоаналізу*. Київ: Основи.
172. Хоменко-Семенова Л. В., Прохоренко Я. М. (2022). Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*, (20), 129-134.
173. Чиханцова О. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості*. Монографія. Київ: Галком.
174. Шаран Ю. В. (2012). Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, (21), 34-36.
175. Шпак М. М. (2022). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, 39, 199-203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208>.
176. Шевченко Р. М. (2016). Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. *Генеza буття особистості*, 53-55.
177. Шпортун О.М., & Левчук, Н.В. (2022). Емпіричне дослідження Особливостей впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права* 4, 145-153. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.21>
178. Ягупов В. В. (2003). Моделювання навчального процесу як педагогічна проблема. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*, 1. 28-37.
179. Ярош Н. С. (2018). *Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості* [Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 - загальна психологія, історія психологія, Інститут психології імені Г. С. Костюка].
180. Яценко Т. С. (2006) *Основы глубинной психокоррекции: феноменология, теория и практика*. Навч. посібник. Київ: Вища школа.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А.

## Список діагностичних методик

1.	Тест на визначення якості прив'язаності	К. Карвер (MAQ) (адаптація І. Семків).	виявлення здатності встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки з іншими людьми, без страху втратити себе у близьких відносинах
2.	Методика "Визначення стресостійкості та соціальної адаптації"	Т. Холмс і Р. Раге	виявлення ступеню опірності стресу
3.	Методика "Копінг-поведінки в стресових ситуаціях"	С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, (адаптований варіант Т. Крюкова)	визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій
4.	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»	О. Маклаков С. Чермяніна	призначений на виявлення адаптивних здібностей

**ДОДАТОК Б.****Тест на визначення якості прив'язаності  
(Measure of Attachment Qualities - MAQ).**

«Тест на визначення якості прив'язаності» (український переклад (Г. Чайка) тесту автономії-прив'язаності, запропонованого Bekker M.H.J., van Assen M.A.L.M (Нідерланди))

**Інструкція:** Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь.

Будь-ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку.

1 = Я більшою мірою НЕ погоджуюся з твердженням.

2 = Я певною мірою НЕ погоджуюся з твердженням.

3 = Я певною мірою погоджуюся з твердженням.

4 = Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

1. Я почуваюся добре, коли я поруч з людиною.
2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.
3. Мені важко тримати інших настільки близько, наскільки я цього хочу.
4. Мені легко бути поруч з іншими.
5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.
6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.
7. Це приємно бути поруч з кимось.
8. Мені добре поруч з іншими.
9. Я не засмучуюсь, коли мене покидають люди.
10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.
12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час, як я цього прагну.
13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися зі мною.
14. Зближення з кимось надає мені сили.

**Ключ до опитувальника:**

Пункти 4, 8 та 9 зворотно закодовані.

Безпека = Пункт 1, 7 та 14.

Амбівалентність занепокоєння = Пункти 2, 5 та 9.

Уникнення = Пункт 4, 6, 8, 11 та 13.

Амбівалентність заглиблення у себе = 3, 10 та 12.



**ДОДАТОК В.****ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.****ТЕСТ НА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСІВ****ХОЛМСА І РАГЕ****Інструкція:**

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідному стовпці кількість разів, коли ситуація мала місце бути за останні два роки.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ:**

№	Життєві події	Відповіді Кількість разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	Розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена родини	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	
9	Примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна у стані здоров'я членів сім'ї	
12	Вагітність партнерки	
13	Міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	

15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки)	
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, через яку ростуть борги	
22	Зміна посади, підвищення відповідальності по службі	
23	Син або дочка покидають будинок	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання в закладі освіти	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	Проблеми з керівництвом, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
36	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або позика для покупки вагомих речей (машини, телевізора)	

38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
39	Зміна кількості членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	
41	Відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	

Дякуємо за ваші відповіді!

### КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Оцінюваний в бланку з ситуацією зазначає події, які з ним трапилися протягом останнього року. Необхідно порахувати бали відповідно до нижче наведеної таблиці. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше ніж один раз, то кількість балів слід помножити на вказане випробуванням кількість разів.

№	бали	№	бали
1.	100	23.	29
2.	73	24.	29
3.	65	25.	28
4.	63	26.	26
5.	63	27.	26
6.	53	28.	25
7.	50	29.	24
8.	47	30.	23
9.	45	31.	20
10.	45	32.	20
11.	44	33.	20

12.	40	34.	19
13.	39	35.	19
14.	39	36.	18
15.	39	37.	17
16.	38	38.	16
17.	37	39.	15
18.	36	40.	15
19.	35	41.	13
20.	31	42.	12
21.	30	43.	11
22.	29		

### Інтерпретація результату:

**Велика ступінь опірності стресу.** Оцінюваний володіє дуже високим ступенем стійкості до стресу. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, що вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

**Високий ступінь опірності стресу.** Оцінюваний володіє високим ступенем стійкості до стресу. Його енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер.

**Порогова (середня) ступінь опірності стресу.** Оцінюваний володіє середнім ступенем стресового навантаження. Його стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість

змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стресоустойчив завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смирення.

**Низька ступінь опірності стресу.** Оцінюваний володіє низьким ступенем стресостійкості (ранимою). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в стресовій ситуації.

Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то оцінюваного загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Нижче пропонується тест, який дозволить вам отримати оцінку вашого рівня стресостійкості. Ви отримаєте тим більш об'єктивний результат, чим більш щирими будуть ваші відповіді. Обведіть відповідний варіант по кожному твердженню.

Твердження рідко іноді часто

10. Своїм недругам я можу дати відсіч

рідко іноді часто

11. Я болісно і досить емоційно переживаю неприємності

рідко іноді часто

12. У мене не вистачає часу на відпочинок

рідко іноді часто

13. У мене виникають конфліктні ситуації

рідко іноді часто

14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе

рідко іноді часто

15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою

рідко іноді часто

16. Я все роблю швидко

рідко іноді часто

17. Я відчуваю страх, що не вступлю в інститут (або втрачу роботу)

рідко іноді часто

18. Я дію зопалу, а потім переживаю за свої справи і вчинки

рідко іноді часто

Сумарне число балів Рівень вашої стресостійкості

51-54 1 - дуже низький

53-50 2 - низький

49-46 3 - нижче середнього

45-42 4 - трохи нижче середнього

41-38 5 - середній

37-34 6 - трохи вище середнього

33-30 7 - вище середнього

29-26 8 - високий

18-22 9 - дуже високий

Чим менше число (сумарне число) балів ви набрали, тим вища ваша стресостійкість, і навпаки.

Якщо у вас 1 -й і навіть 2-й рівень стресостійкості, то вам необхідно кардинально міняти свій спосіб життя

## ДОДАТОК Г.

## Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана

Дана методика спрямована на виявлення бажаних вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ваше ім'я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ вік \_\_\_\_\_

## ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ

Я... ніколи рідко іноді часто

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.

0    1    2    3

2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.

0    1    2    3

3. Намагався схилити «вищих за рівнем» до того, щоб вони змінили свою думку.

0    1    2    3

4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.

0    1    2    3

5. Критикував і картав себе.

0    1    2    3

6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.

0 1 2 3

7. Сподівався на диво.

0 1 2 3

8. Мирюся з долею: буває, що мені не щастить.

0 1 2 3

9. Вів себе, як нібито нічого не сталося.

0 1 2 3

10. Намагався не показувати своїх почуттів.

0 1 2 3

11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.

0 1 2 3

12. Спав більше звичайного.

0 1 2 3

13. Зривав свій гнів на тих, хто спричинив мені проблеми.

0 1 2 3

14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.

0 1 2 3

15. У мене виникла потреба виразити з творчої сторони.

0 1 2 3

16. Намагався забути все це.

0 1 2 3



17. Звертався за допомогою до фахівців.

0 1 2 3

18. Змінювався або ріс, як особистість у позитивну сторону.

0 1 2 3

19. Вибачався або намагався все залагодити.

0 1 2 3

20. Складав план дій.

0 1 2 3

21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.

0 1 2 3

22. Розумів, що я сам спричинив цю проблему.

0 1 2 3

23. Набирався досвіду в цій ситуації.

0 1 2 3

24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.

0 1 2 3

25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.

0 1 2 3

26. Ризикував відчайдушно.

0 1 2 3

27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючи першому пориву.

0 1 2 3

28. Знаходив віру у щось нове.

0 1 2 3

29. Знову відкривав для себе щось важливе.

0 1 2 3

30. Щось змінював таким чином, що все ставало на свої місця.

0 1 2 3

31. Уникав спілкування з людьми в цілому.

0 1 2 3

32. Не підпускав до себе, намагаючись про це, особливо, не замислюватися.

0 1 2 3

33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.

0 1 2 3

34. Намагався, щоб інші не знали, наскільки кепсько йдуть справи.

0 1 2 3

35. Відмовлявся сприймати це надто серйозно.

0 1 2 3

36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.

0 1 2 3

37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.

0 1 2 3

38. Зривався на інших людях.

0 1 2 3

39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти у подібні ситуації.

0 1 2 3

40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.

0 1 2 3

41. Відмовлявся вірити, що це сталося насправді.

0 1 2 3

42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.

0 1 2 3

43. Знаходив декілька інших способів вирішення проблеми.

0 1 2 3

44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.

0 1 2 3

45. Щось змінював у собі.

0 1 2 3

46. Хотів, щоб все це якось швидко налагодилося або скінчилося.

0 1 2 3

47. Уявляв собі, фантазував, на що це могло все обернутися.

0 1 2 3

48. Молився.

0 1 2 3

49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.

0    1    2    3

50. Думав про те, як в даній ситуації діяв би чоловік, яким я захоплююся, і намагався його наслідувати.

0    1    2    3

1. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали.

2. обчислюємо за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів: — це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу: 0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копинга; 7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані; 13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

#### **Ключ:**

Конфронтаційний копінг — пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання — пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль — пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності — пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-унікнення — пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка — пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

#### **Опис субшкал:**

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

**ДОДАТОК Д.****Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»  
(МЛЮ-А М) розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним**

Інструкція. «Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд запитань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природні відповіді, що першими прийдуть вам у голову. Пам'ятайте, що немає «хороших» або «поганих» відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання «Так», поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак «+» (плюс), якщо ви обрали відповідь «Ні», поставте знак «-» (мінус).

**Текст опитувальника**

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай, вранці, я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Наразі я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю так, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якому-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.

13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві я інколи здійснював дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я, без усілякої видимої причини, раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. Я дуже невпевнений у собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай, я вважаю, що життя - складна штука.

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службовій драбині.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших міських заходах.

35. Я вкрай рідко сварюся з членами моєї сім'ї.

36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.

37. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.

38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я себе погано почуваю, то буваю дратівливим.

41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.

42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидша і не повільніша), немає ні хрипоті, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж вдале, як і у більшості моїх знайомих.

46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається поведінкою тих, хто мене оточує.



49. У дитинстві, в мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ані припадків, ані судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться прикладати великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Великі проміжки часу, я відчуваю загальну слабкість.

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, коли мені було важко втриматися від того, щоб щонебудь не поцупити, у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав алкогольними напоями.
73. Мене часто щось непокоїть.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я не страждаю задишками, і в мене не буває підвищеного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи йшов наперекір людям, просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і поблизу немає інших автомобілів, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачать.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і їм байдуже, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти влучну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене, тому інколи, я роблю це заради забави.
92. У грі я віддаю перевагу перемогам.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Найкраще себе відчуваю, коли залишаюся наодинці з собою.
97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець, з якої-небудь причини, залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось, за допомогою гіпнозу, змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я зрідка починаю контактувати з людьми першим.
100. Я ніколи не порушував закон.
101. Мені приємно мати вагомих людей серед своїх знайомих. Це підіймає мою самооцінку у власних очах.
102. Іноді, без усякої причини, у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди, по відношенню до мене, проявляють стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри тому, що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко збити з пантелику.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я хочу з ким-небудь по-пліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що мені усе байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що в глибині душі, я радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки закоренілі, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойність або навіть непристойний жарт викликає у мене сміх.
149. Якщо справа у мене йде погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я віддаю перевагу діям відповідно до власних планів, а не сліпо слідувати вказівкам інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я погані думки про людину або навіть нехтую нею, то мало намагаюся це приховати.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені непохитною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.
158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя усе, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

## КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер

### Вступні зауваження

Адаптований Т. А. Крюкової<sup>1</sup> варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

### Тест і лист для відповідей

*Інструкція:* нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

№ п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5



6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5

22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1,	2	3	4	5
25	Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37	дзвоню одному	1	2	3	4	5

38	відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відіграватися на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги					

**Обробка і інтерпретація результатів.** Враховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

## Презентація для підлітків

### Знайомимось зі стресом

Вперше наукове поняття «стрес – як «сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор» ввів в обіг спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливі впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча».

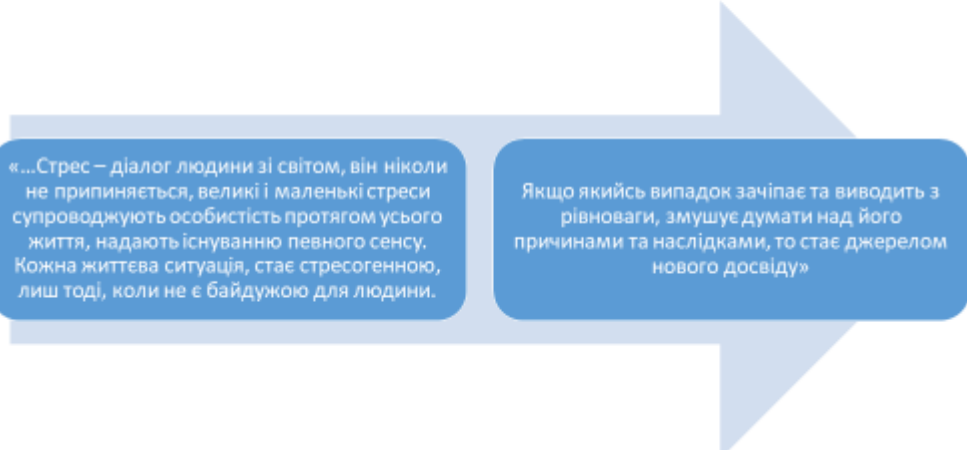
Згодом канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати це поняття. Дослідник «визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу».

Саме поняття «стрес» було введено в науку близько 70-ти років канадським ученим Г. Сельє, який «відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію»

Учений у своїй праці «Стресс без дистреса» довів, що за «своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом (від англ. stress – напруга, тиск), відображає екстрену мобілізацію внутрішнього запасу сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу»



для щасливого життя необхідно мати свій власний ступінь стресу. Люди самі по собі не схильні до пасивного існування. Вони завжди жадають чогось більшого, воліють вдосконалюватися та мати успіх у різних сферах свого життя, шукають свого покликання і присвячують йому свій час, щоб досягти певних вершин. І бажано, щоб кожен знав свій допустимий рівень стресу



«...Стрес – діалог людини зі світом, він ніколи не припиняється, великі і маленькі стреси супроводжують особистість протягом усього життя, надають існуванню певного сенсу. Кожна життєва ситуація, стає стресогенною, лиш тоді, коли не є байдужою для людини.

Якщо якийсь випадок зачіпає та виводить з рівноваги, змушує думати над його причинами та наслідками, то стає джерелом нового досвіду»

Отже, «стресостійкість – це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації»

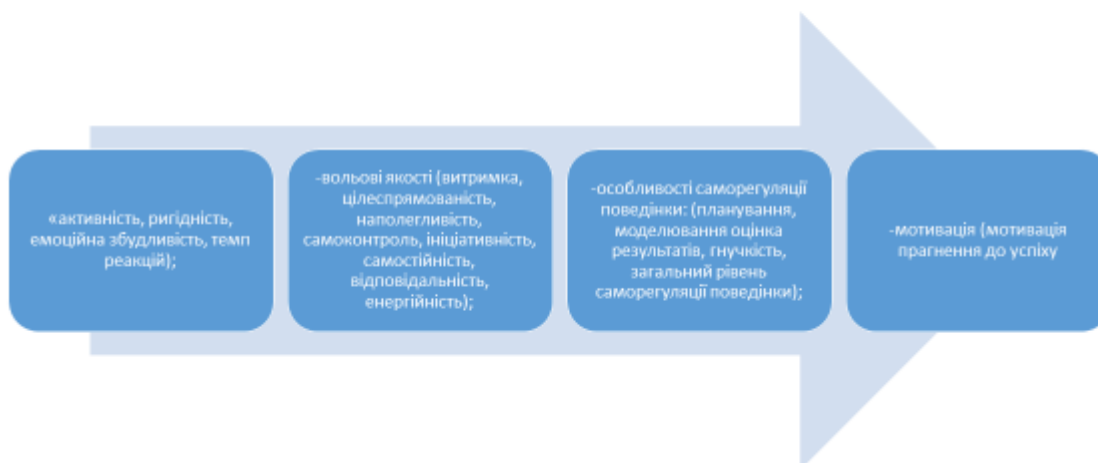
стресостійкість це якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи);

мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;

емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;

вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій; професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань; інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій»





## Розрахункові дані

Множинні порівня						
Залежна змінна: Стресост_Соц_Адапт						
Бонферрони						
(I) Група	(J) Група	Середня різниця(I-J)	Ср.кв.пох	знач.	95% дов. інтервал	
					Нижня границя	Верхня границя
1	2	-97.920*	7.032	<.001	-116.78	-79.06
	3	-113.987*	6.880	<.001	-132.44	-95.53
	4	-116.920*	9.008	<.001	-141.08	-92.76
2	1	97.920*	7.032	<.001	79.06	116.78
	3	-16.067	5.993	.050	-32.14	.01
	4	-19.000	8.350	.148	-41.40	3.40
3	1	113.987*	6.880	<.001	95.53	132.44
	2	16.067	5.993	.050	-.01	32.14
	4	-2.933	8.223	1.000	-24.99	19.12
4	1	116.920*	9.008	<.001	92.76	141.08
	2	19.000	8.350	.148	-3.40	41.40
	3	2.933	8.223	1.000	-19.12	24.99
0.05.						

Множинні порівня							
Бонферрони							
Залежна змінна	(I) Група	(J) Група	Середня різниця (I - J)	Ср. кв. по х	знач.	95% дов. інтервал	
						Нижня границя	Верхня границя
LF_Конфронт_к опінг	1	2	-5.665*	.681	<.001	-7.49	-3.84
		3	-8.107*	.666	<.001	-9.89	-6.32
		4	-10.107*	.872	<.001	-12.45	-7.77
	2	1	5.665*	.681	<.001	3.84	7.49
		3	-2.442*	.580	<.001	-4.00	-.89
		4	-4.442*	.808	<.001	-6.61	-2.27
	3	1	8.107*	.666	<.001	6.32	9.89
		2	2.442*	.580	<.001	.89	4.00
		4	-2.000	.796	.080	-4.14	.14
	4	1	10.107*	.872	<.001	7.77	12.45
		2	4.442*	.808	<.001	2.27	6.61
		3	2.000	.796	.080	-.14	4.14
LF_Дистанцієв	1	2	-2.180*	.794	.042	-4.31	-.05
		3	-4.302*	.777	<.001	-6.39	-2.22
		4	-5.613*	1.017	<.001	-8.34	-2.89
	2	1	2.180*	.794	.042	.05	4.31
		3	-2.122*	.677	.013	-3.94	-.31
		4	-3.433*	.943	.002	-5.96	-.90
	3	1	4.302*	.777	<.001	2.22	6.39
		2	2.122*	.677	.013	.31	3.94
		4	-1.311	.928	.962	-3.80	1.18
	4	1	5.613*	1.017	<.001	2.89	8.34
		2	3.433*	.943	.002	.90	5.96
		3	1.311	.928	.962	-1.18	3.80
LF_Самоконтр	1	2	-5.340*	.801	<.001	-7.49	-3.19
		3	-5.196*	.784	<.001	-7.30	-3.09
		4	1.160	1.027	1.000	-1.59	3.91
	2	1	5.340*	.801	<.001	3.19	7.49
		3	.144	.683	1.000	-1.69	1.98
		4	6.500*	.952	<.001	3.95	9.05
	3	1	5.196*	.784	<.001	3.09	7.30
		2	-.144	.683	1.000	-1.98	1.69
		4	6.356*	.937	<.001	3.84	8.87
	4	1	-1.160	1.027	1.000	-3.91	1.59
		2	-6.500*	.952	<.001	-9.05	-3.95
		3	-6.356*	.937	<.001	-8.87	-3.84
LF_Пошук_соцп ідтр	1	2	-3.835*	.438	<.001	-5.01	-2.66
		3	-7.604*	.428	<.001	-8.75	-6.46
		4	-.893	.561	.683	-2.40	.61
	2	1	3.835*	.438	<.001	2.66	5.01

		3	-3.769*	.373	<.001	-4.77	-2.77
		4	2.942*	.520	<.001	1.55	4.34
	3	1	7.604*	.428	<.001	6.46	8.75
		2	3.769*	.373	<.001	2.77	4.77
		4	6.711*	.512	<.001	5.34	8.08
	4	1	.893	.561	.683	-.61	2.40
		2	-2.942*	.520	<.001	-4.34	-1.55
		3	-6.711*	.512	<.001	-8.08	-5.34
	LF_Прийн_відп ов	1	2	-2.650*	.726	.002	-4.60
3			-3.311*	.710	<.001	-5.22	-1.41
4			-1.200	.930	1.000	-3.69	1.29
2		1	2.650*	.726	.002	.70	4.60
		3	-.661	.619	1.000	-2.32	1.00
		4	1.450	.862	.571	-.86	3.76
3		1	3.311*	.710	<.001	1.41	5.22
		2	.661	.619	1.000	-1.00	2.32
		4	2.111	.849	.086	-.17	4.39
4		1	1.200	.930	1.000	-1.29	3.69
		2	-1.450	.862	.571	-3.76	.86
		3	-2.111	.849	.086	-4.39	.17
LF_Втеча_уник	1	2	-6.770*	.485	<.001	-8.07	-5.47
		3	-6.542*	.474	<.001	-7.81	-5.27
		4	-4.320*	.621	<.001	-5.99	-2.65
	2	1	6.770*	.485	<.001	5.47	8.07
		3	.228	.413	1.000	-.88	1.34
		4	2.450*	.575	<.001	.91	3.99
	3	1	6.542*	.474	<.001	5.27	7.81
		2	-.228	.413	1.000	-1.34	.88
		4	2.222*	.567	<.001	.70	3.74
	4	1	4.320*	.621	<.001	2.65	5.99
		2	-2.450*	.575	<.001	-3.99	-.91
		3	-2.222*	.567	<.001	-3.74	-.70
LF_План_виріш пробл	1	2	-1.085	.512	.218	-2.46	.29
		3	-4.249*	.501	<.001	-5.59	-2.90
		4	1.507	.656	.141	-.25	3.27
	2	1	1.085	.512	.218	-.29	2.46
		3	-3.164*	.437	<.001	-4.34	-1.99
		4	2.592*	.608	<.001	.96	4.22
	3	1	4.249*	.501	<.001	2.90	5.59
		2	3.164*	.437	<.001	1.99	4.34
		4	5.756*	.599	<.001	4.15	7.36
	4	1	-1.507	.656	.141	-3.27	.25
		2	-2.592*	.608	<.001	-4.22	-.96
		3	-5.756*	.599	<.001	-7.36	-4.15
LF_Позит_пере оц	1	2	-7.755*	.548	<.001	-9.23	-6.28
		3	-7.591*	.536	<.001	-9.03	-6.15

		4	-9.280*	.702	<.001	-11.16	-7.40
	2	1	7.755*	.548	<.001	6.28	9.23
		3	.164	.467	1.000	-1.09	1.42
		4	-1.525	.651	.125	-3.27	.22
	3	1	7.591*	.536	<.001	6.15	9.03
		2	-.164	.467	1.000	-1.42	1.09
		4	-1.689	.641	.057	-3.41	.03
	4	1	9.280*	.702	<.001	7.40	11.16
		2	1.525	.651	.125	-.22	3.27
		3	1.689	.641	.057	-.03	3.41
0.05.							

Множинні порівня						
Бонферрони						
Залежна змінна	(I) Група	(J) Група	Середня різниця (I-J)	Ср.кв.пох	знач.	95% дов. інтервал
						Нижня границя
Коп_Виріш_задач	1	2	2.060	1.684	1.000	-2.46
		3	22.960*	1.647	<.001	18.54
		4	29.893*	2.157	<.001	24.11
	2	1	-2.060	1.684	1.000	-6.58
		3	20.900*	1.435	<.001	17.05
		4	27.833*	2.000	<.001	22.47
	3	1	-22.960*	1.647	<.001	-27.38
		2	-20.900*	1.435	<.001	-24.75
		4	6.933*	1.969	.004	1.65
	4	1	-29.893*	2.157	<.001	-35.68
		2	-27.833*	2.000	<.001	-33.20
		3	-6.933*	1.969	.004	-12.22
Коп_Емоц	1	2	-17.655*	1.427	<.001	-21.48
		3	-13.724*	1.397	<.001	-17.47
		4	-15.747*	1.829	<.001	-20.65
	2	1	17.655*	1.427	<.001	13.83
		3	3.931*	1.217	.010	.67
		4	1.908	1.695	1.000	-2.64
	3	1	13.724*	1.397	<.001	9.98
		2	-3.931*	1.217	.010	-7.19
		4	-2.022	1.669	1.000	-6.50

	4	1	15.747*	1.829	<.00 1	10.84
		2	-1.908	1.695	1.00 0	-6.46
		3	2.022	1.669	1.00 0	-2.46
Коп_Уникн	1	2	-38.120*	1.090	<.00 1	-41.04
		3	-25.587*	1.067	<.00 1	-28.45
		4	-25.853*	1.397	<.00 1	-29.60
	2	1	38.120*	1.090	<.00 1	35.20
		3	12.533*	.929	<.00 1	10.04
		4	12.267*	1.295	<.00 1	8.79
	3	1	25.587*	1.067	<.00 1	22.73
		2	-12.533*	.929	<.00 1	-15.03
		4	-.267	1.275	1.00 0	-3.69
	4	1	25.853*	1.397	<.00 1	22.11
		2	-12.267*	1.295	<.00 1	-15.74
		3	.267	1.275	1.00 0	-3.15

<b>Множинні порівня</b>			
<b>Бонферрони</b>			
Залежна змінна	(I) Група	(J) Група	95% дов. інтервал
			Верхня границя
Коп_Виріш_задач	1	2	6.58
		3	27.38
		4	35.68
	2	1	2.46
		3	24.75
		4	33.20
	3	1	-18.54
		2	-17.05
		4	12.22
	4	1	-24.11
		2	-22.47
		3	-1.65
Коп_Емоц	1	2	-13.83
		3	-9.98
		4	-10.84
	2	1	21.48
		3	7.19
		4	6.46
	3	1	17.47
		2	-.67
		4	2.46
	4	1	20.65
		2	2.64
		3	6.50
Коп_Уникн	1	2	-35.20
		3	-22.73
		4	-22.11
	2	1	41.04
		3	15.03
		4	15.74
	3	1	28.45
		2	-10.04
		4	3.15
4	1	29.60	
	2	-8.79	
	3	3.69	

0.05.

Множинні порівня						
Бонферрони						
Залежна змінна	(I) Група	(J) Група	Середня різниця (I - J)	Ср. кв. пох	знач.	95% дов. інтервал
						Нижня границя
Адапт_НПС	1	2	3.265*	.260	<.001	2.57
		3	3.596*	.254	<.001	2.91
		4	4.840*	.333	<.001	3.95
	2	1	-3.265*	.260	<.001	-3.96
		3	.331	.221	.827	-.26
		4	1.575*	.308	<.001	.75
	3	1	-3.596*	.254	<.001	-4.28
		2	-.331	.221	.827	-.92
		4	1.244*	.304	<.001	.43
	4	1	-4.840*	.333	<.001	-5.73
		2	-1.575*	.308	<.001	-2.40
		3	-1.244*	.304	<.001	-2.06
Адапт_КС	1	2	.445	.233	.348	-.18
		3	1.631*	.228	<.001	1.02
		4	2.120*	.298	<.001	1.32
	2	1	-.445	.233	.348	-1.07
		3	1.186*	.198	<.001	.65
		4	1.675*	.276	<.001	.93
	3	1	-1.631*	.228	<.001	-2.24
		2	-1.186*	.198	<.001	-1.72
		4	.489	.272	.448	-.24
	4	1	-2.120*	.298	<.001	-2.92
		2	-1.675*	.276	<.001	-2.42
		3	-.489	.272	.448	-1.22
Адапт_МН	1	2	3.960*	.264	<.001	3.25
		3	4.493*	.259	<.001	3.80
		4	3.960*	.339	<.001	3.05
	2	1	-3.960*	.264	<.001	-4.67
		3	.533	.225	.117	-.07
		4	.000	.314	1.000	-.84
	3	1	-4.493*	.259	<.001	-5.19
		2	-.533	.225	.117	-1.14
		4	-.533	.309	.523	-1.36
4	1	-3.960*	.339	<.001	-4.87	
	2	.000	.314	1.000	-.84	
	3	.533	.309	.523	-.30	



<b>Множинні порівня</b>			
Бонферрони			
Залежна змінна	(I) Група	(J) Група	95% дов. інтервал
			Верхня границя
Адапт_НПС	1	2	3.96
		3	4.28
		4	5.73
	2	1	-2.57
		3	.92
		4	2.40
	3	1	-2.91
		2	.26
		4	2.06
	4	1	-3.95
		2	-.75
		3	-.43
Адапт_КС	1	2	1.07
		3	2.24
		4	2.92
	2	1	.18
		3	1.72
		4	2.42
	3	1	-1.02
		2	-.65
		4	1.22
	4	1	-1.32
		2	-.93
		3	.24
Адапт_МН	1	2	4.67
		3	5.19
		4	4.87
	2	1	-3.25
		3	1.14
		4	.84
	3	1	-3.80
		2	.07
		4	.30
	4	1	-3.05
		2	.84
		3	1.36

0.05.

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ОСВІТИ  
“СЕРЕДНЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА № 15”  
ДНІПРОВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

вул. Д. Кедріна, 53, м. Дніпро, 49008, тел. 780-03-51 email: [sz015@dhp.dniprorada.gov.ua](mailto:sz015@dhp.dniprorada.gov.ua)

07.07.2023 № 144/01-20

**Довідка**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**«Вплив типу прив’язаності на формування стресостійкості у підлітків»**

Дисертанткою В. В. Тарасовою було проведено експериментальну роботу на базі Комунального закладу освіти «середня загальноосвітня школа № 15» Дніпровської міської ради протягом 2021 р.

В. В. Тарасовою запропоновано впровадження моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного методу. Представлена модель була логічно побудована відповідно до психічних утворень дітей підліткового віку. Такими виявились заняття в інтерактивній формі, зокрема, тренінгові вправи, арт-терапевтичні вправи тощо.

Авторська модель психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного методу зорієнтована на трансформацію взаємин із дорослими та однолітками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та навчальної діяльностей.

На увагу заслуговує практико-прикладний аспект моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного методу, заснованої на сучасних методах психологічної корекції стресу в підлітка.



Тетяна НСМЦЕВА

### Довідка

#### про впровадження результатів дисертаційного дослідження «Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків»

Дисертанткою було проведено експериментальну роботу на базі Тернопільського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I – III ступенів-економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич» протягом 2021 р. В. В. Тарасовою запропоновано впровадження моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу у форматі 10 тематичних зустрічей.

Зазначимо, що при апробації цієї програми для дітей підліткового віку групові заняття об'єднувалися в послідовні блоки. Підлітки отримали знання про стрес, усвідомлення сутності стресостійкості у сучасному житті, розуміння своєї відповідальності за розвиток власної стресостійкості та адаптаційних механізмів у кризових ситуаціях.

Заслугує на схвалення практичний аспект психокорекційної програми стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу, заснованої на сучасних методах корекції стресу у підлітків. В процесі виконання тренінгових вправ у підлітків поступово розвинувся інтерес до цінностей збереження психічного здоров'я, дотримання просоціальної поведінки, оволодіння вміннями протистояти стресові, формування відповідального ставлення до психічного здоров'я у суб'єкт-суб'єктних взаєминах з іншими. Отже, можемо констатувати, що впровадження моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу мала позитивний вплив.

В.о. директор ТНВК «Загальноосвітня  
школа I-III ступенів-економічний  
ліцей № 9 імені Іванни Блажкевич»



Олена БАРМАК

**Школа I-III ступенів № 25  
Шевченківського району м. Києва**

вул. Володимирська, 1, м. Київ, 01001, тел. 0 (44) 278-78-24, тел./факс 0 (44) 279-45-21,  
e-mail: school\_25.kiev@ukr.net Ідентифікаційний код 22880786

Від 22.08.2023 № 147/04-02  
На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**

про впровадження результатів дисертації

**«Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків»**

В. В. Тарасовою було проведено експериментальну роботу на базі школи I-III ступеню № 25 Шевченківського району м. Києва протягом 2021 р.

Дисертанткою запропоновано впровадження моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу у форматі 10 тематичних зустрічей.

Позитивним ми вважаємо те, що у процесі апробації зазначеної програми для дітей підліткового віку групі заняття об'єднувалися в послідовні та логічні блоки. Підлітки отримали знання про стрес, усвідомлення сутності стресостійкості у сучасному житті, розуміння своєї відповідальності за розвиток власної стресостійкості та адаптаційних механізмів у кризових ситуаціях.

У процесі виконання тренінгових вправ підлітки виявили зацікавленість до цінностей збереження психічного здоров'я, дотримання просоціальної поведінки, володіння уміннями протистояти стресові, формування відповідального ставлення до психічного здоров'я у суб'єкт-суб'єктних взаєминах з іншими.

На увагу заслуговує практичний аспект моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу, заснованої на сучасних методах психологічної корекції стресу у підлітків.

Тож впровадження моделі психологічної корекції стресостійкості підлітків засобами психодинамічного підходу мала вплив на їхню когнітивну та емоційно-ціннісну сфери.

Директор школи



Федір ГУБЕНКОВ