

10. Островська К.О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : монографія. Львів : Тріада плюс, 2012. 520 с.
11. Скрипник Т. В. Система психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі. *Особлива дитина : навчання та виховання*. 2013. №4. С. 28-32.
12. Супрун Г.В. Особливості вивчення міжособистісних стосунків у дошкільників з розладами аутистичного спектра. *Особлива дитина : навчання і виховання*. 2016. № 2. С. 76-82.
13. Чуприков А. П., Хворова Г. М. Розлади спектра аутизму: медична та психолого-педагогічна допомога. Львів : Мс, 2012. 184 с.
14. Шульженко Д. І., Андрєєва Н. С. Корекційний розвиток аутичної дитини : книга для батьків та педагогів. Київ : Д. М. Кейдун, 2011. 344 с.
15. Fogt J. B., Miller D. N., Zirkel P. A. Defining autism : Professional best practices and published case law. *Journal of School Psychology*. 2003. №41. С. 201-216.

УДК 159.922.6-053.6-056.2/.3

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ З ТИПОВИМ ТА ПОРУШЕНИМ РОЗВИТКОМ

Супрун М. О.
Марціновська І. П.

В статті описано результати аналізу сучасних наукових підходів щодо розуміння та формування психічного здоров'я особистості у контексті сформованості конструктивної копінг-поведінки. Акцентовано увагу на тому, що фізичний та емоційний стан у підлітковому віці залежить від вибору індивідом копінг-стратегії в момент зіткнення з психотравмуючою та стресовою ситуацією. Представлено дослідження копінг-ресурсів у підлітків у ситуації тривалого стресу. Запропоновано основні напрямки побудови соціально-психологічних програм формування адаптивної копінг-поведінки у ситуаціях стресу, пов'язаного із війною.

Ключові слова: підлітки, порушений розвиток, стрес, копінг-поведінка, програми розвитку опановуючої поведінки.

The article describes the results of the analysis of modern scientific approaches to understanding and shaping the mental health of an individual in the context of the formation of constructive coping behavior. It is emphasized that the physical and emotional state in adolescence depends on the choice of a coping strategy by an individual when faced with a psycho-traumatic and stressful situation. The article presents a study of coping resources in adolescents in a situation of prolonged stress. The main directions of building socio-psychological programs for the formation of adaptive coping behavior in situations of war-related stress are proposed.

Keywords: adolescents, impaired development, stress, coping behavior, programs for the development of coping behavior.

Стресові фактори, що пов'язані із війною в країні, значною мірою впливають на емоційний стан і здоров'я школярів. Особистісний розвиток дітей у підлітковому віці суттєвою мірою залежить від їх здатності конструктивно

реагувати на кризові ситуації, уникаючи непродуктивних механізмів психологічного захисту. Досить актуальним є це питання і для підлітків з порушеним розвитком. У цьому контексті важливого значення набуває розвиток конструктивних стратегій копінг-поведінки, які використовуються підлітками у процесі подолання кризових ситуацій у різних сферах життєдіяльності. Тому серед нагальних проблем психологічної служби освітніх закладів та педагогічного колективу в цілому, чітко виокремлюються нові вимоги щодо допомоги старшокласникам у розвитку опанувальних компетенцій під час навчання та формування адаптивних стратегій копінг-поведінки.

Стресор – це будь-який чинник, який викликає напруження. Стресори можна розділити на дві групи: фізіологічні та психологічні. Переважна більшість причин стресу відноситься до психічної сфери. Кожного разу, коли особистість усвідомлює, що отримує не те, що їй хочеться, кожного разу, коли вона розцінює будь-яку ситуацію як загрозову для її благополуччя або самооцінки, запускається в організмі стресова реакція. Психологічний стресор завжди складається з двох послідовних чинників: ситуації, що викликає стрес; ставлення людини до цієї ситуації. Досить усунути будь-яку з цих складових, щоб зупинити розвиток стрес-реакцій.

Існують три основні рівні управління стресом: нейтралізація симптомів; зменшення напруги; усунення його причин. Перший рівень – найлегший, однак і дає найменш стабільний результат, останній – є найбільш складним, але проте і найбільш надійнішим. Звідси випливають *можливі стратегії управління стресом*, а саме: стратегія створення середовища, стратегія попередження, стратегія реакцій. Кожну із цих стратегій можна розглянути із позиції мети використання, ефективності впливу, підходів щодо використання, а також з позиції часу, протягом якого стратегія є ефективною. *Стратегія створення середовища* має на меті анулювання факторів, що викликають стрес. Відповідно, від використання цієї стратегії буде постійний ефект у довготривалій перспективі. Підхід, що використовується у цій стратегії, полягає у створенні й

забезпеченні відповідного середовища. Проте можемо говорити, що у фахівців навчального закладу не завжди є можливості щодо використання цієї стратегії.

Наступна стратегія – *стратегія попередження*, її метою є розвиток стратегій протистояння стресу. Використання цієї стратегії буде мати довготривалий ефект, втім її реалізація можлива лише за наявної проактивної позиції особистості; для формування у підлітків навичок використання цієї стратегії необхідний час середньої тривалості.

Третя стратегія – *стратегія формування реакції*, що має на меті розвиток тимчасових механізмів опанування в умовах стресогенних факторів. Ця стратегія має миттєвий результат, проте ефект від використання стратегії – короткотривалий, а підхід у використанні – реактивний. Симптоматичний рівень допомоги при стресі дає швидкі, але вкрай нестійкі результати. Метафорично це можна описати таким чином: якщо стовбур дерева та його коренева система не ушкоджується, то на місці одного зірваного листочка незабаром з'являється інший, і цикл розпочинається знову. Тому важливо розвивати випереджувальні стратегії опанування стресовими факторами. До таких превентивних чинників попередження стресу можна віднести конструктивні поведінкові копінг-стратегії особистості.

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самого підлітка та його досвіду. Важливими показниками у суб'єктивній картині складної життєвої ситуації являються уявлення про ситуацію та способи її подолання.

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або

пом'якшити її виклики, уникнути або звикнути до них і таким чином знизити рівень стресу, який виникає внаслідок дії ситуації. За твердженням Р. Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я, задоволення соціальними відносинами. Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії в момент зіткнення з психотравмуючою та стресовою ситуацією.

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття людини. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникати проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги. Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До *активних стратегій* відносять стратегію вирішення проблем, як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію пошуку соціальної підтримки, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. *Пасивна копінг-поведінка* забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію уникання. Втім, як свідчать результати деяких досліджень, слід враховувати, що певні форми уникання можуть мати й активний характер.

Отже, під копінг-стратегіями розуміємо засоби управління стресовими факторами, які використовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати виклики сьогодення. Також можна припустити, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і вибором нею стратегії поведінки при стресі.

Нами було досліджено особливості формування опановуючої поведінки у

підлітковому віці та з'ясовано специфіку подолання ситуації тривалого стресу. Ситуація тривалого стресу, такого як служба близьких родичів у ЗСУ та їх участь у бойових діях, може порушувати формування адаптативних поведінкових копінгів у підлітковому віці. Це припущення підтверджено дослідженням, що проводилося на вибірці, до складу якої увійшли учні 9-11 класів. Загальна кількість респондентів – 305 особ, із них: 1 група – це 150 підлітків, що не перебували під дією стресових факторів та 155 підлітка, близькі члени родини яких є військовими, 60 дітей (із загальної кількості респондентів) мали особливі освітні потреби.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що ситуація тривалого стресу, в якій знаходяться школярі, близькі родичі яких беруть участь у бойових діях, з психологічної точки зору характеризуються сильним психоемоційним напруження та негативним впливом на психіку підлітків, а також у непередбачуваності та невизначеності свого майбутнього.

За наявності стресогенного впливу на людину, особливості копінг-стратегій особистості значною мірою визначають наслідки стресу: різні форми особистісних порушень пов'язані або з недостатністю ресурсів подолання, або з надмірністю дезадаптивних стрес-факторів. А в момент зіткнення зі стресовою ситуацією, такою, як перебування близької людини у ситуації бойових дій, психічне і фізичне самопочуття може залежати саме від вибору особистістю копінг-стратегії. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. Намагання ж уникнути проблеми і застосування пасивних стратегії, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги можуть призвести до дезадаптивної поведінки, погіршення самопочуття та наростання негативної психічної та фізичної симптоматики.

Набір складних життєвих ситуацій, як і репертуар способів їх подолання може суттєво змінюватися впродовж життєвого шляху людини. У підлітковому віці особливої актуальності набуває оволодіння адаптивними способами копінгу.

Враховуючи результати наших досліджень, можемо констатувати неготовність багатьох підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій. У зв'язку з чим постає питання про необхідність розробки просвітницьких та корекційних програм для школярів, які б спрямовувались на інформування та розвиток навичок використання різних конструктивних стратегій опанування у стресі; актуалізацію у підлітків мотивації розвитку своєї особистості за допомогою усвідомлення своїх переживань і причин, що їх викликають; спонукання підлітків до усвідомлення й рефлексивного аналізу непродуктивних способів поведінки у кризових ситуаціях; формування комунікативних навичок.

Література:

1. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник / Л. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. –324 с.
2. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. – К.: 2022
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. - К.: Кондор, 2005.- 278 с.
4. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.

УДК 159.931:316.4.063.3

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКАМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Тиліська І. Я.

Рецензент: Сухіна І. В.

У статті досліджено умови та особливості здійснення професійного самовизначення старшокласниками з особливими освітніми потребами. Професійне самовизначення розглядається як складний і динамічний процес орієнтації особистості у професійно-трудовому середовищі, розвитку та самореалізації її духовних і фізичних можливостей, формування адекватних професійних намірів і планів, реалістичного образу себе як професіонала. Показано, що професійне самовизначення старшокласників з особливими освітніми потребами має такі складові: професійні інтереси, потреби, нахили, наміри, здібності, ціннісні орієнтації, ідеали, переконання, мотиви та наміри, досвід. Важливим показником професійного самовизначення старшокласників з особливими освітніми потребами визначено зв'язок життєвих і професійних очікувань, ціннісних орієнтацій і