

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв

Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія, Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

В ОСІБ З РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ УЯВЛЕНЬ

Студентки **Оксани Анатоліївни Полоз**

Науковий керівник:

кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології.

Ніжинського державного університету

імені Миколи Гоголя **Олег Никоненко**

Зовнішній рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки початкової освіти,

психології та менеджменту

Ніжинського державного університету

імені Миколи Гоголя **Оксана Щотка**

Внутрішній рецензент:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології

Ніжинського державного університету

імені Миколи Гоголя **Інна Кошова**

Допущено до захисту: _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

Ніжин-2024

АНОТАЦІЯ

Мета дослідження полягає у дослідженні зв'язку між показниками світоглядних уявлень та копінг-стратегіями в групі підлітків. Об'єктом дослідження є копінг-стратегії. Предмет дослідження – чинники формування стратегій подолання стресових ситуацій.

Кваліфікаційну роботу присвячено вивченню проблеми впливу світоглядних уявлень на стратегії подолання стресових ситуацій у підлітків. У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми, зокрема розкрито поняття «стрес», «стресостійкість», «копінг-стратегії» та «світоглядні уявлення». Другий розділ роботи зосереджено на організації емпіричного дослідження, що включає характеристику вибірки, опис використаних методик та процедуру збору даних. У третьому розділі представлено результати дослідження: проаналізовано особливості світоглядних уявлень підлітків, визначено специфіку застосування ними стратегій подолання стресових ситуацій, а також встановлено взаємозв'язок між цими характеристиками. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів щодо формування у підлітків конструктивних копінг-стратегій із врахуванням їхніх світоглядних уявлень.

Результати роботи можуть бути використані для розробки індивідуальних та групових програм психологічної підтримки підлітків з різними світоглядними уявленнями у стресових ситуаціях.

Ключові слова: стрес, стратегії подолання, світоглядні уявлення, підлітковий вік, психологічна допомога

ANNOTATION

The aim of the study is to study the relationship between indicators of worldviews and coping strategies in a group of adolescents. The object of the study is coping strategies. The subject of the study is the factors of formation of strategies for overcoming stressful situations.

The qualification work is devoted to studying the problem of the influence of worldviews on strategies for overcoming stressful situations in adolescents.

The first section presents a theoretical analysis of the problem, in particular, the concepts of «stress», «stress resistance», «coping strategies» and «worldviews» are revealed. The second section of the work focuses on the organization of an empirical study, which includes a description of the sample, a description of the methods used and the data collection procedure. The third section presents the results of the study: the features of adolescents' worldviews are analyzed, the specifics of their use of strategies for overcoming stressful situations are determined, and the relationship between these characteristics is established. Based on the results obtained, practical recommendations for psychologists have been developed for the formation of constructive coping strategies in adolescents, taking into account their worldviews.

The results of the work can be used to develop individual and group programs of psychological support for adolescents with different worldviews in stressful situations.

Keywords: stress, coping strategies, worldviews, adolescence, psychological assistance

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ З РІЗНИМИ СВІТОГЛЯДНИМИ УЯВЛЕННЯМИ.....	9
1.1 Теоретичний аналіз понять «стрес» і «стресостійкість».....	9
1.2 Поняття та різновиди стратегій подолання стресу	17
1.3 Поняття уявлення в психології	24
1.4 Світоглядні уявлення та їх вплив на стратегії подолання стресу	28
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ З РІЗНИМИ СВІТОГЛЯДНИМИ УЯВЛЕННЯМИ.....	34
2.1 Організація дослідження	34
2.2 Методи, методики та процедура дослідження	35
2.3 Характеристика емпіричної вибірки	40
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ З РІЗНИМИ СВІТОГЛЯДНИМИ УЯВЛЕННЯМИ (НА ПРИКЛАДІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ)	42
3.1 Результати вивчення світоглядних уявлень підлітків	42
3.2 Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій підлітків.....	55
3.3 Встановлення взаємозв'язку між стратегіями подолання стресових ситуацій і світоглядними уявленнями підлітків	64
3.4 Методичні рекомендації психологам щодо навчання осіб підліткового віку конструктивним стратегіям подолання стресу	73
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ.....	76
ВИКОРИСТАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Для сучасного людства характерне високе стресове навантаження, адже стресові ситуації виникають постійно та у всіх сферах життя (від робочих та навчальних навантажень до особистих проблем), а емоційне благополуччя значною мірою залежить від вибору ефективних копінг-стратегій, що включають в себе різні підходи, які люди використовують для управління стресом, зменшення його негативного впливу та покращення якості життя. Індивідуальні стилі подолання стресу та здатність до побудови інтегративної поведінки визначають рівень стійкості до психічного стресу, ефективність діяльності, якість міжособистісної взаємодії, стан здоров'я та загальну якість життя індивіда. Ефективність цих стратегій може значно відрізнятись залежно від індивідуальних особливостей, життєвого досвіду.

Дуже помітну роль у визначенні поведінки людини, її реакцій на стрес та виборі копінг-стратегій відіграють світоглядні уявлення, що включають вірування, цінності, переконання та життєві цілі. Люди з різними світоглядними уявленнями можуть по-різному сприймати та реагувати на стресові ситуації, використовуючи різні підходи до їх подолання. Наприклад, особи з позитивним та оптимістичним світоглядом можуть частіше використовувати активні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем, тоді як люди з більш песимістичним світоглядом можуть надавати перевагу уникненню чи емоційно-фокусованим стратегіям.

Актуальність дослідження даної теми обумовлена зростаючим рівнем стресу у сучасному суспільстві та необхідністю пошуку ефективних підходів до його подолання, що враховують індивідуальні особливості особистості. Вивчення взаємозв'язку між світоглядними уявленнями та копінг-стратегіями може сприяти розробці персоналізованих психологічних інтервенцій, що підвищують їх ефективність та адаптивність.

Стан розробленості проблеми дослідження. Стан розробленості проблеми дослідження щодо стратегій подолання стресових ситуацій у осіб

з різними світоглядними уявленнями може бути визначений як досить різноманітний і варіативний. З одного боку, існує значна кількість праць, присвячених стресу та його впливу на психологічний стан людини взагалі (Ю. Бабухівська [2], В. Боженко [5], О. Ворощук [8], О. Гребенюк [12], Г. Діденко [13], М. Кононова [17] та інші). З іншого боку, вивчення впливу світоглядних уявлень на вибір та ефективність стратегій подолання стресу є слабо розробленим напрямком і представлена в малій кількості праць (особливо в українському науковому сегменті). Зокрема, цю тему висвітлювали А. Марченко [31], Л. Міта [33], Н. Родіна [43], Н. Хазратова [53]. Але дослідники вивчали, які конкретні аспекти світогляду впливають на вибір певних стратегій. В той же час, загальний погляд на стратегії подолання стресу в осіб з різними світоглядними уявленнями може бути складним, оскільки різні світогляди можуть призводити до різних переконань, цінностей та підходів до самої ідеї стресу та його подолання. Тому дослідження в цьому напрямку мають значний потенціал для подальшого розвитку.

Мета дослідження: дослідити зв'язок між показниками світоглядних уявлень та копінг-стратегіями в групі підлітків.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії.

Предмет дослідження: чинники формування стратегій подолання стресових ситуацій.

Гіпотеза дослідження: різні показники уявлень (спрямованість та глибина), які є складниками світогляду, мають неоднаковий характер кореляційних зв'язків з кількісним виразом копінг-стратегій у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз інформаційних джерел, що висвітлюють провідні поняття дослідження (стрес, стресостійкість, світоглядні уявлення, стратегії подолання стресу).
2. Виявити сутність світоглядних уявлень в підлітковому віці.
3. Дослідити різновиди стратегій подолання психологічного стресу, яким надають перевагу особи підліткового віку.

4. Встановити взаємозв'язок між стратегіями подолання стресових ситуацій і світоглядними уявленнями підлітків.

5. Сформулювати методичні рекомендації психологам освітніх закладів щодо навчання осіб підліткового віку конструктивним стратегіям подолання стресу.

Методи дослідження. Використано комплекс методів, серед яких: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової інформації); емпіричні (тестування); математико-статистичні (відсотковий аналіз, контент-аналіз, кореляційний аналіз). У роботі застосовано такі методики: «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан), «Копінг-тест» (WCQ) (С. Фолкман, Р. Лазарус), «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Хейм), «Шкала базисних переконань», (Р. Янов – Бульман), твори на теми «Походження світу», «Походження людини і тварини», «Сенс життя» і «Покликання людини».

Новизна дослідження. Дослідження ставить перед собою завдання виявлення специфічних стратегій, які обирають підлітки з різними світоглядними уявленнями для подолання стресу. Такий підхід дозволяє поглибити розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі подолання стресу у підлітковому віці, та врахувати індивідуальні особливості та світоглядні уявлення підлітків в розробці програм психологічної підтримки.

Теоретичне значення результатів дослідження. Дослідження поглиблює розуміння процесів подолання стресу у підлітків з урахуванням їхніх світоглядних уявлень, що може сприяти вдосконаленню психологічної підтримки осіб зазначеного віку.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані результати можуть бути використані для розробки індивідуальних та групових програм психологічної підтримки підлітків з різними світоглядними уявленнями у стресових ситуаціях.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося на базі м. Борзна, КЗ «Борзнянський ліцей». У дослідженні взяли участь дівчата та хлопці віком від 13 до 15 років (загальна кількість досліджуваних – 44 особи).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 71 найменування. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок, основний зміст роботи викладено на 75 сторінках. В роботі подано 1 таблицю, 15 рисунків, 5 додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ З РІЗНИМИ СВІТОГЛЯДНИМИ УЯВЛЕННЯМИ

1.1 Теоретичний аналіз понять «стрес» і «стресостійкість»

Сучасний світ, наповнений екстремальними екологічними, соціальними, техногенними та політичними викликами, значною мірою впливає на психічний і фізичний стан людини. Постійне емоційне напруження, поєднане з перевантаженням організму, спричиняє втрату життєвого тону, ослаблення імунітету, уповільнення метаболічних процесів та загальне погіршення здоров'я. У цих умовах питання управління стресом і розвитку стійкості до нього набувають особливої ваги, враховуючи виклики, пов'язані з науково-технічним прогресом та швидким темпом життя.

У середині ХХ століття канадський вчений, фізіолог і ендокринолог Ганс Сельє вперше запровадив термін «стрес» у науковий обіг, працюючи над теорією «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС). Він стверджував, що всі живі істоти мають вроджений механізм збереження внутрішньої стабільності та гомеостазу. Коли сильні зовнішні чинники порушують цю стабільність, організм відповідає універсальною адаптаційною реакцією. Цей стан неспецифічної реакції організму був визначений як стрес. Згодом цей термін набув популярності, охопивши різні наукові сфери, і навіть перевершив за відомістю саму концепцію ЗАС [22].

Річард Лазарус розширив концепцію стресу, запропонувавши поняття «психологічного стресу», яке трактувалося як динамічний процес, а не просто реакція організму. У цій моделі акцент зроблено на тому, як людина оцінює вимоги середовища у контексті власних ресурсів і можливостей вирішення ситуації. На відміну від біологічного стресу, описаного Гансом Сельє, психологічний стрес має унікальні риси. Він може виникати не лише у

відповідь на реальні події, але й через очікування або страх перед ймовірними ситуаціями. Однією з ключових характеристик є те, наскільки особистість відчуває себе здатною вплинути на проблему для її розв'язання. Психологічний стрес чинить вплив на широкий спектр функціональних систем організму – від незначних змін у настрої до серйозних порушень здоров'я. Реакції на стрес можуть проявлятися у різних формах, включаючи поведінкові, когнітивні, емоційні та фізіологічні зміни, що робить цю проблему комплексною та багатогранною для дослідження [36].

Різні дослідники пропонували численні теорії та моделі для пояснення природи стресу. В. Рубінський виділяє серед них такі основні концепції:

1. Генетично-конституціональна теорія Дж. Фуллера: стверджує, що здатність організму долати стрес визначається вродженими захисними механізмами, які функціонують незалежно від поточних обставин.

2. Модель схильності до стресу П. Парсона: підкреслює роль спадкових і зовнішніх чинників середовища. Ця модель акцентує увагу на взаємодії передбачуваних та несподіваних факторів у формуванні стресових реакцій.

3. Психодинамічна модель: базується на ідеях З. Фрейда і описує два типи тривоги. Перша – сигналізуюча, яка виникає як реакція на реальну зовнішню небезпеку, друга – травматична, яка зумовлена внутрішніми, несвідомими джерелами.

4. Модель Х. Воффа: розглядає стрес як фізіологічну відповідь на соціально-психологічні стимули, де ключову роль відіграють особистісні атитюди, мотиви та суб'єктивне сприйняття ситуації.

Ці підходи підкреслюють багатогранність стресу, враховуючи як біологічні, так і психологічні аспекти його виникнення та перебігу [45].

Сьогодні загальноприйнятим вважається таке визначення терміну «стрес»: «...неспецифічна реакція організму на вплив, що порушує його гомеостаз і потребує пристосування; це стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних умовах у повсякденному житті, в момент сильної реакції, яка виходить з-під контролю» [17, с. 29].

Л. Наугольник розглядає стрес як реакцію, зумовлену взаємодією людини з її соціальним та психологічним середовищем, а не лише фізичними умовами. Дослідник підкреслює, що стрес значною мірою визначається когнітивними процесами, здатністю до образного мислення, оцінкою особистих ресурсів і вибором відповідних стратегій поведінки. Залежно від того, наскільки ефективно людина оцінює і застосовує свої ресурси у конкретній ситуації, можуть виникати різні реакції. Це пояснює, чому одна й та сама стресова подія викликає відмінні емоційні чи поведінкові відповіді в різних людей, а також у тієї самої особи в різні моменти часу [35].

Стреси, які переживає людина, можна умовно поділити на такі категорії:

1. За емоційним забарвленням:

- емоційно позитивні – виникають у ситуаціях, які викликають радість або хвилювання, наприклад, досягнення мети чи отримання важливої нагороди;
- емоційно негативні – пов'язані з подіями, що викликають тривогу, страх, розчарування чи злість.

2. За тривалістю впливу:

- короткочасні (гострі) – виникають раптово та тривають недовго, наприклад, реакція на несподівану ситуацію;
- довготривалі (хронічні) – розвиваються поступово і тривають тривалий час, часто через постійні навантаження або невирішені проблеми.

3. За характером впливу:

- фізіологічні – викликані зовнішніми фізичними чинниками, такими як зміна температури, травма, хвороба чи фізичне навантаження;
- психоемоційні – пов'язані з переживаннями сильних емоцій, таких як образа, страх, загроза чи інформаційне перенавантаження. [17].

Динаміка розвитку стресу в індивіда традиційно розглядається через три основні стадії, що відображають його прогресування та вплив на організм:

1. Стадія активації. Це початковий етап, який розпочинається із появою стресора. Організм реагує на загрозу, включаючи механізми фізіологічної адаптації: прискорюється дихання, підвищуються артеріальний тиск і частота

пульсу. Психіка перебуває в стані підвищеної тривожності, увага концентрується на джерелі загрози, і активізується контроль над ситуацією. На цьому етапі запускаються захисні реакції та процеси саморегуляції, спрямовані на швидке вирішення проблеми. У більшості випадків стрес завершується саме на цій стадії.

2. Стадія адаптації. Якщо вплив стресора триває, організм переходить до фази активного опору. Тут залучаються додаткові ресурси, що дозволяють протистояти негативному впливу. Всі системи працюють на межі своїх можливостей, забезпечуючи адаптацію до стресової ситуації, хоча цей стан вимагає значних витрат енергії.

3. Стадія виснаження. У разі тривалого впливу стресових факторів резерви організму виснажуються, і можливості для подальшої боротьби зі стресом стають обмеженими. Це призводить до зниження загальної стійкості, що може викликати фізичні й психологічні порушення, а також розвиток захворювань.

Таким чином, три стадії демонструють послідовність змін в організмі під впливом стресорів, від початкової мобілізації до можливого виснаження [2].

Стрес є багатогранним явищем, яке може проявлятися у різному ступені інтенсивності – від малопомітного до надзвичайно сильного:

1. Легкий ступінь. У цьому випадку психічний стан людини майже не зазнає змін, а фізичні та фізіологічні показники залишаються стабільними. Стрес не впливає на загальну активність або функціонування організму.

2. Помірний ступінь. Цей рівень стресу часто має позитивний вплив. Людина стає більш сконцентрованою, організованою, впевненою у своїх силах і витривалою. Покращується робота когнітивних функцій, зокрема мислення та мовлення, що сприяє ефективному вирішенню завдань.

3. Сильний (надмірний) ступінь. Надмірний стрес, навпаки, негативно впливає на всі сфери функціонування. Виникають порушення фізичних, фізіологічних та психічних функцій. Людина може відчувати внутрішній дискомфорт, втрачає здатність контролювати свої дії, а увага, пам'ять і

мислення значно погіршуються. Домінуючими стають автоматичні, стереотипні дії, тоді як здатність до зосередження та усвідомленого управління діяльністю знижується [12; 28].

При взаємодії з стресовими ситуаціями людина може переживати різноманітні емоційні стани, такі як напруга, дратівливість, гнів, розгубленість або безвихідь. Якщо ці стани стають постійними, це може призвести до серйозного фізичного та психічного виснаження, що негативно позначиться на здоров'ї.

Термін «стресостійкість» з'явився в результаті досліджень стресу та адаптації до нього, але, незважаючи на численні роботи в цій галузі, досі не існує єдиного визначення цього поняття. Це свідчить про відсутність чіткого розуміння його суті в науковій спільноті. Існує кілька підходів до визначення стресостійкості, які можна поділити на чотири основні.

Перший підхід розглядає стресостійкість як складову особистості, її структурно-функціональну та динамічну властивість, що проявляється в її здатності адаптуватися до стресогенних впливів. Згідно з цим підходом, стресостійкість може бути визначена як: психічна здатність ефективно діяти в стресових умовах (Г. Ришко) [41; 42]; психологічна властивість, яка зберігає внутрішній психофізіологічний баланс і допомагає адаптуватися до зовнішніх емоційно важких обставин (Х. Стельмащук) [49].

Другий підхід визначає стресостійкість як комплексну якість особистості, що залежить від різноманітних процесів на різних рівнях. У цьому випадку стресостійкість включає: емоційну стійкість і здатність контролювати емоції (Е. Мілерян); психологічну характеристику, яка забезпечує нормальне функціонування людини та ефективну поведінку в умовах стресу (Б. Величковській); здатність підтримувати гомеостаз на біологічному, фізіологічному та психологічному рівнях (Л. Карапетян) [24].

Третій підхід визначає стресостійкість як здатність людини витримувати великі навантаження та успішно справлятися з екстремальними ситуаціями. Тут стресостійкість розглядається як: здатність адаптуватися до великих стресових

навантажень (Н. Данилова) [43]; можливість саморегуляції та корекції поведінки в умовах стресу (Г. Цейтіна) [24]; індивідуальна здатність підтримувати нормальну працездатність (К. Судаков) [56].

Четвертий підхід виводить стресостійкість як складну системну характеристику особистості, що захищає її від стресових впливів і запобігає розвитку психічних розладів. Згідно з цим підходом стресостійкість розглядається як: характеристика особистості, що забезпечує захист від труднощів і перешкод у житті, попереджаючи психічні розлади (Д. Блок); активний процес адаптації, що дозволяє позитивно реагувати на труднощі (А. Мастен) [24].

Отже, підходи до трактування стресостійкості є багатограними та варіативними, оскільки цей аспект залежить від різних чинників. Стресостійкість можна розглядати як сукупність психологічних особливостей, які визначають здатність індивіда ефективно справлятися з емоційними напруженнями, підтримуючи контроль над емоціями, а також розв'язувати складні та відповідальні задачі в умовах стресових ситуацій, при цьому адекватно оцінюючи обставини і плануючи свої дії відповідно до них.

Формування стресостійкості, як і багатьох інших психологічних властивостей, є поступовим процесом і залежить від різноманітних факторів. Так, І. Мельничук пропонує концепцію, за якою стресостійкість складається з двох рівнів. Перший рівень стосується фізіологічних аспектів, таких як емоційний фон, витривалість, точність виконання завдань, рухливість, стабільність та інші характеристики нервових і фізіологічних процесів, що визначають можливість організму стабільно функціонувати в умовах стресових ситуацій. Другий рівень зосереджений на психічних особливостях, що розвиваються під впливом соціального середовища, навчання та життєвого досвіду [32].

Хоча спадковість може впливати на певні аспекти здатності до стресової стійкості, вона лише частково визначає цей процес. Основна роль належить умовам середовища та життєвому досвіду. Постійне зіткнення з різними

труднощами, адаптація до змін і вміння долати перешкоди сприяють розвитку психічної стійкості. Тому стресостійкість – це змінний і комплексний процес, який формується через взаємодію вроджених і зовнішніх чинників [14].

Структура стресостійкості є динамічною і змінюється залежно від типу діяльності особистості. Х. Стельмащук виділяє такі ключові аспекти цієї властивості:

- психофізіологічний аспект – показує резерви енергії організму та визначає типи і властивості його нервової системи;
- когнітивно-рефлексивний аспект – охоплює здатність до самоаналізу, оцінки своїх вчинків, коригування поведінки в умовах стресу та самооцінки своїх якостей;
- емоційно-вольовий аспект – виявляється у здатності контролювати емоційну напругу та адекватно реагувати на переживання і тривогу;
- мотиваційно-ціннісний аспект – зумовлює процеси, що спонукають до дії і надають їй емоційного забарвлення;
- комунікативний аспект – визначає ступінь готовності особистості до взаємодії та адаптації в нових соціальних умовах [49].

Подолання стресу відбувається через кілька етапів. Спочатку в критичних обставинах людина орієнтується на встановлення мети, спрямованої на вирішення проблеми чи зниження рівня стресу. Оцінка ситуації та власних можливостей здійснюється на основі сприйняття та аналізу отриманої інформації, після чого приймається рішення щодо вибору відповідної стратегії. Наступним етапом є активація емоційно-вольових механізмів, які коригуються відповідно до обраного підходу. Людина спрямовує свої енергетичні ресурси на виконання конкретних дій, направлених на подолання труднощів. Завершальним кроком є оцінка результатів виконаних дій. Цей процес може тривати від миттєвих реакцій до багатьох місяців або років, в залежності від ситуації [7].

У процесі подолання стресу важливу роль відіграють індивідуальні ресурси, стратегії поведінки та методи дії в складних ситуаціях. Ці фактори

формують механізми психічної регуляції та визначають характер реакцій на стрес. Ресурси в цьому контексті охоплюють усе, що людина використовує для підтримки своєї стресостійкості. Ю. Теплюк у результаті дослідження звертається до різних класифікацій ресурсів, які включають такі категорії:

- фізіологічні фактори (здоров'я, генетичні схильності, відсутність хвороб), психологічні якості (самоконтроль, віра в себе, адекватна самооцінка), когнітивні здатності (вміння вчитися, здатність до критичного мислення, управління часом) та соціальна підтримка (К. Матені);

- особистісні фактори (мотивація, здатність до саморегуляції, емоційна стійкість, фізичні можливості); інформаційні ресурси (уміння аналізувати ситуацію, структурувати її та приймати рішення), інструментальні навички та матеріальні можливості (В. Крайнюк);

- позитивне мислення, здатність до формулювання цілей, духовні практики (Г. Моніна).

Загалом, Ю. Теплюк зазначає, що стресостійкість є результатом взаємодії різноманітних факторів – фізіологічних, психологічних, соціальних та інших – які разом підтримують здатність людини адаптуватися і ефективно долати стрес [50].

Згідно з В. Боженком, здатність до стійкості перед стресами є ключовим елементом для досягнення психологічного благополуччя особистості. Різноманітні навантаження, які переживає нервова система та психіка сучасної людини, можуть викликати емоційну напругу, що, в свою чергу, є важливим чинником ризику для розвитку ряду хвороб [5].

Тож, стресостійкість – це комплексний процес, який формує здатність людини адаптуватися до стресу через поєднання фізіологічних, особистісних та соціальних аспектів. Основними критеріями стресостійкості є здатність до емоційної стабільності, контролю за емоціями, самоконтролю, психологічної стійкості та прийняття стресових ситуацій. Подолання стресу передбачає поетапні зміни в системі психологічної діяльності, оцінці ситуацій, активації

особистих ресурсів (фізичних, психічних і соціальних) і виборі та застосуванні ефективних стратегій поведінки.

1.2 Поняття та різновиди стратегій подолання стресу

Люди можуть по-різному реагувати на одні й ті ж стресові ситуації. Проте більшість здатна зберігати працездатність або швидко її відновлювати, навіть за наявності негативних емоцій та психологічної напруги. Індивідуальні відмінності в реакціях на стрес і розвитку стресостійкості привертають все більше уваги дослідників, які прагнуть зрозуміти механізми регулювання цього стану і знайти шляхи його подолання.

Поведінка, орієнтована на подолання життєвих труднощів, називається копінг-поведінкою. Відомо, що при недостатньо розвинених конструктивних формах цієї поведінки підвищується ймовірність виникнення психосоматичних захворювань та інших проблем зі здоров'ям [59]. Копінг-поведінка є специфічною соціальною поведінкою, що сприяє підтримці здоров'я, працездатності та благополуччя в умовах стресу та невизначеності [23]. Вона спрямована на балансування вимог середовища та наявних ресурсів, що дозволяють задовольняти ці вимоги. Головною метою копіngu є те, щоб людина могла адаптуватися до ситуації, контролювати її або мінімізувати її негативний вплив [64].

Структура копінг-поведінки складається з: копінг-реакцій – емоційних і когнітивних реакцій на стресори; копінг-дій – практичних вчинків у контексті стресової ситуації; копінг-стратегій – стійких послідовностей дій, що утворюють копінг-стиль [37].

Г. Діденко підкреслює, що наявність різноманітних копінг-стратегій є важливою умовою для зниження стресових реакцій та покращення психологічного стану. Вона зазначає, що люди, які використовують широкий спектр підходів до подолання стресу в схожих кризових ситуаціях,

демонструють вищий рівень психічного благополуччя, порівняно з тими, хто обмежує себе лише кількома стратегіями [13].

Огляд наукових джерел дає можливість стверджувати, що на сьогодні існують різні класифікації копінг-стратегій, що базуються на різних підходах і використовуються для дослідження різних аспектів цього питання. Розглянемо кілька з них.

Д. Амірхан вказує, що вибір стратегій подолання стресу є стабільною характеристикою людини протягом її життя і незначно залежить від конкретного стресора. Він поділяє стратегії на три основні категорії: активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникання проблеми. Стратегія вирішення проблем включає активний пошук шляхів для подолання ситуації за допомогою внутрішніх ресурсів. Пошук соціальної підтримки полягає у зверненні за допомогою до оточення, таких як родина, друзі або колеги, для вирішення проблеми. Стратегія уникання передбачає ухилення від проблеми та відсутність спроби її вирішення [38].

Р. Лазарус виділяє два основні копінг-стилі:

1. Проблемно-орієнтований стиль – це раціональне обмірковування проблеми та створення і реалізація плану її вирішення, що включає самостійний аналіз ситуації та звернення за допомогою до інших осіб.

2. Емоційно-орієнтований стиль проявляється у відповідь на емоційні переживання, що не супроводжуються конкретними діями. Вони можуть проявлятися у бажанні уникнути думок про проблему, зверненні до оточення для підтримки або в прагненні втекти від ситуації за допомогою сну, алкоголю чи наркотиків. Це включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, спрямовані на зменшення емоційної напруги [67].

С. Фолкман у своїх дослідженнях виділяє два основних види копінг-поведінки в залежності від того, як інтерпретується ситуація (як неминуча чи така, що піддається активному впливу). Цілеспрямована поведінка передбачає активну реакцію на загрозу через боротьбу або уникнення, що передбачає зміну соціального чи фізичного оточення. Це активна форма копінгу. Пасивна копінг-

поведінка, навпаки, включає внутрішні стратегії зменшення емоційного напруження без зміни зовнішньої ситуації [65].

К. Віллс і Д. Шифман розділяють стратегії подолання стресу на антиципаторні та відновні. Антиципаторний копінг спрямований на передбачувану реакцію на майбутні стресові події з метою управління ними ще до їх настання. Відновний копінг допомагає людині відновити психічну рівновагу після перенесеного стресу [59].

Р. Шварцер зазначає, що подолання стресових ситуацій залежить не тільки від часу їх виникнення, але й від відчуття визначеності. Він описує чотири основні стратегії копінгу:

1. Реактивний копінг спрямований на подолання вже існуючого стресу та компенсацію втрат або пошкоджень.
2. Антиципаторний копінг передбачає підготовку до подій, які, ймовірно, відбудуться в найближчому майбутньому.
3. Превентивний копінг включає підготовку до подій, що можуть виникнути в майбутньому з високим рівнем невизначеності.
4. Проактивний копінг не передбачає негативного сприйняття ситуації, а натомість спрямований на позитивне ставлення до вимог життя та активне впровадження конструктивних дій [69].

Е. Фріденберг та Р. Льюїс виділили низку стратегій подолання стресу, які вони згрупували у три основні стилі, що відрізняються за підходами до вирішення проблем:

1. Продуктивний стиль. Цей стиль орієнтований на конструктивне розв'язання проблем. Він включає стратегії, спрямовані на глибоке осмислення ситуації, враховуючи різноманітні точки зору, наполегливу працю та прагнення до високих результатів. Люди, що обирають цей стиль, схильні до позитивного мислення, активного відпочинку через фізичну активність та іншими способами підтримують емоційну рівновагу.
2. Проміжний стиль. Фокусується на здобутті соціальної підтримки. Цей стиль включає пошук підтримки від близьких, друзів чи колег, а також

звернення до фахівців для професійної допомоги. Він також може включати прагнення до духовної опори чи бажання бути частиною соціальної групи, що дає відчуття безпеки та підтримки.

3. Непродуктивний стиль. Стратегії цього стилю не призводять до ефективного вирішення проблеми і часто погіршують ситуацію. До таких стратегій можна віднести надмірну тривогу, надію на випадковість або чудо, розчарування, уникання проблеми через емоційну розрядку, а також самозвинувачення або втечу від реальності, наприклад, через алкоголь чи інші деструктивні звички [66].

В сучасній психології застосовують класифікацію копінг-стратегій за трьома основними напрямками:

1. Оцінка ситуації: фокус на аналізі стресора та виявленні ресурсів, які можна використовувати для подолання труднощів.

2. Проблемно-орієнтована стратегія: активне втручання в ситуацію для її зміни або пошуку конкретних рішень, що дозволяють впоратися зі стресом.

3. Емоційно-орієнтована стратегія: включає в себе техніки для управління власними емоціями, підтримки психологічної стійкості та благополуччя під час стресових ситуацій.

Кожна з зазначених стратегій має свої переваги в залежності від обставин і того, як людина сприймає стресову ситуацію, а також від її здатності адаптуватися до змінюваних умов. Тому вибір відповідної стратегії залежить від багатьох чинників, включаючи характер стресора, наявні ресурси і готовність людини до змін [43].

Процес подолання стресу є складним і багатоаспектним. Він включає кілька етапів, кожен з яких має важливе значення для ефективного вирішення проблем. Спочатку необхідно усвідомити наявність стресової ситуації та визначити бажання її подолати, зосередившись на проблемі. Далі важливо оцінити ситуацію і доступні ресурси, враховуючи як внутрішні, так і зовнішні фактори, які можуть бути корисними для вирішення проблеми. Після цього потрібно вибрати стратегію дій, виходячи з аналізу ситуації. Далі важливо

здійснити емоційну і мотиваційну регуляцію, щоб уникнути паніки чи тривоги, підтримуючи внутрішню мотивацію для досягнення мети. Завершальний етап включає виконання обраних дій і подальшу оцінку їх результатів. Якщо результат не відповідає очікуванням, необхідно повернутися до попередніх етапів і внести необхідні корективи. Зазначені етапи допомагають підходити до вирішення стресових ситуацій систематично і з чітким планом дій [30].

В. Осьодло підкреслює, що процес вибору стратегії копіngu є багатофакторним і залежить від кількох важливих чинників, кожен з яких має свій вплив на ефективність подолання стресових ситуацій:

1. Особистісний (диспозиційний) чинник є одним із основних факторів, що визначають індивідуальні стратегії подолання стресу. Він включає особистісні характеристики, такі як темперамент, рівень оптимізму, схильність до тривоги, самопочуття, а також загальний рівень нейротизму та впевненості в собі. Люди з високим рівнем самоповаги та оптимізму можуть більш ефективно долати стрес, обираючи стратегії, що базуються на активному вирішенні проблем. Однак ті, хто схильний до високої тривожності чи нейротизму, можуть бути більше схильні до уникання проблем або емоційних реакцій, що можуть погіршити ситуацію. Локус контролю — вірування в те, що індивід має або не має контроль над подіями в своєму житті, — також має великий вплив на вибір копіng-стратегії: люди з високим локусом контролю зазвичай використовують більш активні стратегії вирішення проблем, тоді як ті, хто відчуває себе безсилим, можуть використовувати більш пасивні або емоційно орієнтовані стратегії.

2. Ситуаційний (динамічний) чинник включає фактори, пов'язані з конкретною ситуацією, в якій людина опиняється. Важливою є суб'єктивна оцінка людиною стресовості ситуації та її здатності впоратися з нею. Це означає, що одна й та сама подія може сприйматися як значно більш стресова для однієї людини, ніж для іншої, в залежності від їхнього попереднього досвіду, рівня стресової готовності та оцінки ресурсів. Зовнішні фактори, такі

як економічна ситуація, соціальна підтримка чи культурні норми, також впливають на те, як людина сприймає стрес і обирає стратегію подолання.

3. Соціокультурний чинник охоплює вплив соціальних і культурних норм, у тому числі рольових моделей і стереотипів, які визначають, як саме люди реагують на стрес. Наприклад, гендерні стереотипи можуть впливати на вибір стратегії: чоловіки, як правило, можуть використовувати більше активних стратегій подолання, тоді як жінки часто звертаються до соціальної підтримки або емоційної обробки проблеми. Культурні уявлення про емоції, взаємодопомогу та роль соціальної підтримки визначають, як люди реагують на стрес у різних соціальних контекстах. Також на цей чинник можуть впливати міжкультурні відмінності, де різні культури можуть по-різному ставитись до прояву емоцій, запиту на допомогу та вирішення проблем.

4. Регулятивний чинник вказує на здатність людини до саморегуляції та розвитку стратегій подолання через навчання та самовдосконалення. Цей чинник важливий для створення адаптивних стратегій подолання, оскільки людина може свідомо вибирати чи змінювати стратегії залежно від ситуації, намагаючись знайти найбільш ефективний спосіб реагування на стрес. Це включає як самонавчання, так і здатність до корекції своїх реакцій, зокрема через тренінги, психологічну підтримку або інші форми розвитку психологічної гнучкості. Оскільки стратегії подолання можуть варіюватися в залежності від ситуації, набуття та формування нових навичок дозволяє людині бути більш адаптивною і ефективною в майбутніх стресових ситуаціях.

Усі чинники взаємодіють, формуючи унікальний підхід індивіда до подолання стресових ситуацій. Різноманітність і комплексність цих чинників підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення копінг-поведінки, що дозволяє краще зрозуміти, чому люди вибирають ті чи інші стратегії та як їх можна оптимізувати для покращення психологічного благополуччя [37].

А. Бандура наголошує на важливості саморегуляції як основного фактора, що впливає на вибір стратегій подолання стресу. В рамках концепції реципрокного детермінізму люди спочатку реагують на свої досягнення та мету

реактивно, а згодом стають проактивними, встановлюючи нові цілі, щоб зменшити різницю між своїми досягненнями та метою. Бандура виокремлює два основних типи факторів саморегуляції – зовнішні та внутрішні. Зовнішні фактори включають стандарти, за якими індивідууми оцінюють свою поведінку, а також підкріплення, яке може бути як матеріальним, так і соціальним. Внутрішні фактори включають самоспостереження, процес винесення суджень і активну реакцію на себе. Самоспостереження передбачає контроль за власними діями, винесення суджень допомагає регулювати поведінку через мислення, а активна реакція на себе реалізується через стандартні уявлення, які визначають емоційні реакції на власну поведінку [59].

Дж. Сингер вказує, що ефективність подолання стресу безпосередньо залежить від різниці між об'єктивними характеристиками стресора та їх суб'єктивною оцінкою. Для одних людей стресова ситуація сприймається як загроза, для інших — як виклик. Оцінка стресової події визначається тим, як людина оцінює свої ресурси для подолання стресу, що в свою чергу залежить від її особистого досвіду, знань і самооцінки [70]. П. Вонг підкреслює, що успішність подолання стресу залежить від наявності відповідних ресурсів та стратегій і здатності їх ефективно використовувати [71]. Таким чином, регулятивний підхід до вивчення стресу акцентує увагу на важливості регуляції та саморегуляції, де різноманітні ресурси, що підтримують активність людини, визначають її здатність досягати цілей і виконувати завдання.

Копінг-поведінка індивіда формується завдяки когнітивним, емоційним та поведінковим зусиллям, спрямованим на подолання труднощів. Кожен з цих компонентів має свою специфіку. Когнітивні зусилля орієнтовані на аналіз ситуації, розробку планів дій і пошук альтернативних рішень. Емоційні зусилля сприяють контролю над емоціями та зверненню за підтримкою до оточуючих. Поведінкові зусилля дають змогу досягти бажаного результату [8].

Отже, психологія подолання стресу досліджує механізми, що сприяють регуляції емоційної та раціональної поведінки людини в умовах стресу. Основна мета цього процесу полягає в досягненні оптимальної поведінки, яка

відповідає життєвим обставинам або змінює їх відповідно до індивідуальних намірів. Подолання стресу передбачає активацію особистісних та соціальних ресурсів, що дозволяє індивіду впоратися з труднощами. Вибір стратегії поведінки залежить від ряду факторів, таких як демографічні та особистісні характеристики, вплив зовнішнього середовища, значущість ситуації та інтенсивність емоційно-когнітивних реакцій. Для ефективного подолання стресу необхідна конструктивна активність та здатність ефективно реагувати на труднощі.

1.3 Поняття уявлення в психології

Дослідження поняття «уявлення» в психології триває вже багато років, оскільки це важливий аспект пізнавальної діяльності людини, який має суттєве значення для розуміння її сприйняття реальності. Це поняття вивчається в різних наукових дисциплінах, в тому числі, в психології і філософії, і має багато аспектів, що дозволяють детально розглядати його вплив на когнітивні функції та поведінку.

За визначенням тлумачного словника української мови уявлення – це форма розуміння чи знань, що виникають на основі особистого досвіду [19].

У філософському словнику уявлення визначається як образ об'єктів і явищ реальності, що сприймаються через чуттєві відчуття, включаючи узагальнення як колективного, так і індивідуального досвіду людини [52].

Аналогічне формулювання зустрічається в психологічному тлумачному словнику, де під уявленнями розуміють ментальні образи предметів, подій і сцен, які виникають через пригадування або завдяки творчій уяві [58].

Згідно з тлумачним словником-довідником моральних та духовних понять і термінів, існують два основних види уявлень: уявлення пам'яті та уявлення уяви. Основна різниця між пам'яттю та уявою полягає в різних напрямках їх діяльності та в процесі маніпулювання образами. Пам'ять має за основну функцію відновлення раніше сприйнятих образів, прагне максимально

наблизити їх до «еталону» чи точного відображення реальності. У свою чергу, уява спрямована на перетворення цих образів, створюючи нові варіації, відмінні від початкових. Отже, основною характеристикою пам'яті є відтворення, тоді як уява акцентує увагу на перетворенні. Таким чином, уявлення пам'яті – це образи, що відновлюються з попереднього досвіду, а уявлення уяви – це нові, перетворені образи, що виникають в результаті творчої діяльності свідомості [51].

Отже, узагальнюючи вище зазначене, можна дійти висновку, що уявлення є важливими ментальними конструкціями, які відображають досвід людини, її спогади або створюються в процесі творчої уяви. Вони дозволяють не тільки відтворювати сприйняті раніше образи, а й перетворювати їх, створюючи нові концепти, які можуть включати як індивідуальний, так і колективний досвід. У результаті, уявлення виступають не лише як форма знання, але й як інструмент, що допомагає адаптуватися до змінюваного світу, вирішувати проблеми та прогнозувати можливі ситуації.

На думку Л. Кара, уявлення є випадковим поєднанням образів і їхніх елементів у часі та просторі. Він вважав, що уявлення не створюють нічого принципово нового, а лише комбінують звичайні образи незвичайним чином. Уявлення при цьому є безпосереднім вираженням життєдіяльності та психічної енергії людини і виникають або в результаті інтуїтивних спостережень, або через проникнення несвідомих змістів у свідомість [29].

Д. Юркевич також зазначав, що уявлення є випадковими образами. При цьому він наголошував, що в них відображаються не стільки самі предмети чи явища, скільки особливості людини, яка їх сприймала, або, щонайменше, її випадкове ставлення до них. Уявлення, на думку Д. Юркевича, не завжди відтворюють реальність об'єктивно, а часто є результатом суб'єктивного переживання, яке залежить від індивідуальних психічних процесів і досвіду людини. Якщо в уявленні є якась необхідність, то вона не є об'єктивною, а скоріше відображає внутрішню потребу і інтерпретацію індивіда [60].

За словами С. Рубінштейна, уявлення є динамічними і змінюються в залежності від обставин, відображаючи складність життя людини. Дослідник впевнений в тому, що, якби людина мала лише сприйняття, а не уявлення, вона була б повністю прив'язана до поточної ситуації. Вплив зовнішніх предметів на органи чуття визначав би її поведінку, а її думки й вчинки обмежувалися б лише теперішнім моментом. Минуле зникало б безслідно, а майбутнє залишалося б недоступним. Таким чином, внутрішнє життя було б відсутнє. Уявлення створюють простір для цих процесів, в якому вони розвиваються [61].

Уявлення є вторинними образами, оскільки, на відміну від первинних (відчуттів і сприймань), вони формуються в свідомості без прямого впливу зовнішнього подразника. Як результат, вони характеризуються кількома ключовими рисами, серед яких:

- яскравість – уявлення зазвичай мають образний характер, вони сприймаються через уяву як візуальні чи чуттєві образи, що дозволяє людині створювати ментальні картини, які не завжди є точними чи повними відображеннями реальності;

- фрагментарність – уявлення часто складаються з окремих частин або моментів досвіду, не утворюючи цілісної та завершеної картини, що робить їх частковими і не завжди здатними відобразити всі аспекти об'єкта чи явища;

- мінливість – уявлення можуть змінюватися швидко, залежно від контексту або емоційного стану людини;

- непостійність – внаслідок своєї динамічної природи, уявлення не є фіксованими, їх форма і зміст можуть постійно змінюватися, що робить їх нетривалими і залежними від зовнішніх та внутрішніх умов [63].

Отже, уявлення не мають постійної форми, що робить їх залежними від зовнішніх і внутрішніх чинників. Це означає, що уявлення можуть бути різними для різних людей або в різних умовах, і вони можуть змінюватися в процесі часу, впливу нової інформації чи емоційного стану. Крім того, уявлення можуть бути неповними, не охоплювати всі аспекти реальності,

обмежуватися лише певними фрагментами досвіду або сприйняття, що робить їх суб'єктивними й інтерпретованими.

Уявлення виконують важливі функції, служачи ланкою між конкретними образами і абстрактними поняттями. Ось основні з них:

- сигнальна функція – уявлення, що містять різноманітну інформацію про об'єкт чи явище, під впливом конкретних дій перетворюються на систему сигналів, які направляють поведінку людини;

- регулююча функція – полягає у виборі необхідної інформації, що відповідає умовам конкретної діяльності, і в активізації таких уявлень, які допомагають максимально ефективно досягати поставленої мети;

- настроювальна функція – пов'язана з формуванням образів, що налаштовують свідомість на виконання певних дій; зазначена функція визначає, на які ключові ознаки конкретних предметів і явищ слід орієнтуватися, сприяє більш швидкому їхньому розумінню і забезпечує вибір найбільш підходящих засобів для їх відтворення;

- контролююча функція – забезпечує відповідність образів у свідомості реальним явищам і предметам, перевіряючи їх точність та адекватність [15].

Тож, уявлення допомагають орієнтуватися в навколишньому світі, ефективно планувати й виконувати дії, а також адаптуватися до змінюваних умов. Вони забезпечують зв'язок між конкретними сприйнятими образами і абстрактними концепціями, що дозволяє людині приймати обґрунтовані рішення та здійснювати цілеспрямовану діяльність. Усе це підкреслює важливість уявлень у когнітивних процесах, оскільки вони сприяють адекватному відображенню реальності та оптимізації поведінки.

Л. Ярмол підкреслює, що уявлення є тим фундаментом, на якому будуються людські погляди [61]. При цьому, погляди, за його визначенням, – це судження, що відображають ставлення людини до різних аспектів реальності, таких як події, процеси або факти, що стосуються теперішнього, минулого чи майбутнього. Вони не лише передають ймовірнісну оцінку, але й виражають важливість цих явищ. Погляди є важливою частиною свідомості,

основою пізнавальної діяльності та міжособистісної комунікації. Вони впливають на прийняття рішень та взаємодію в суспільстві, оскільки вираження своїх поглядів дозволяє людині визначити ставлення до різноманітних подій, процесів та фактів, що відбуваються у світі [62].

Людство належить до одного біологічного виду, що передбачає об'єктивну необхідність існування певних універсальних уявлень (констант), які визначають ставлення людей до навколишнього світу, їх місце в ньому та обов'язки щодо природи і інших людей. Формування цих уявлень і їх інтеграція в свідомість є однією з найважливіших задач сучасної цивілізації, адже це становить основний фактор для забезпечення стабільності існування людства на планеті. Однак, поряд із загальними уявленнями, кожна особа має свої індивідуальні світоглядні орієнтири, що формують її унікальне розуміння світу [3]. Свобода вираження цих уявлень є безумовним правом особистості (хоча міжнародні документи не визнають прямого права на свободу світогляду як загального, вони забезпечують умови для реалізації цього права через свободу віросповідання, вираження думок і переконань) [62].

Таким чином, уявлення є ментальними конструкціями, які не лише відображають особистий досвід, а й визначають її ставлення до світу, місце в ньому та взаємодію з ним. Вони виконують важливу функцію адаптації до змінюваних умов, дозволяючи приймати обґрунтовані рішення і ефективно планувати свої дії. Однак, ці уявлення не існують ізольовано. Вони взаємодіють і взаємопов'язані з більш широкими системами переконань, що становлять основу світогляду людини.

1.4 Світоглядні уявлення та їх вплив на стратегії подолання стресу

На сучасному етапі існує безліч інтерпретацій терміну «світогляд», які можна розглянути через три основні аспекти: філософський, культурологічний та психологічний.

З філософської точки зору світогляд є комплексною системою різноманітних елементів свідомості (знань, переконань, уявлень, віри), що утворюють духовно-практичний концепт, який визначає місце людини у світі, її ставлення до навколишньої дійсності та до себе. Основною складовою у цьому контексті є погляди особистості [27].

В енциклопедичних словниках і довідниках культурології зустрічаються визначення світогляду, схожі на філософські підходи. Так, наприклад, світогляд розглядається як органічна система знань про світ, а також місце та роль людини в ньому [1], а також як інтеграція досвіду, знань та самосвідомості в ціннісну картину, що формує життєву орієнтацію людини і визначає її ставлення до світу та до себе [9].

Психологія також активно досліджує термін «світогляд» і також він трактується подібно до філософського визначення. В психологічних енциклопедіях поняття світогляду виглядає таким чином: світогляд – це система уявлень людини про навколишній світ та її місце в ньому, ставлення до реальності і до себе [57]; світогляд є сукупністю узагальнених уявлень про природу, суспільство та роль людини в них, а також вірувань, принципів та ідеалів, що впливають із цих уявлень [40].

У психології, таким чином, світогляд зводиться в основному до системи уявлень людини, які є конкретизацією і практичною реалізацією загальних поглядів (вираження уявлень про певні аспекти реальності, що не завжди мають повне та надійне обґрунтування [62]) людини на навколишній світ, та які визначають, як саме індивід сприймає реальність, як інтерпретує події та явища, що відбуваються навколо нього, і яке місце в цьому процесі він сам займає. Вони є важливою складовою частиною світогляду, оскільки сприяють визначенню поведінкових орієнтирів та ставлення до різних аспектів життя.

Ю. Хайрулліна та В. Хмелько описують світоглядні уявлення як систему загальних поглядів, концепцій і теорій, які відображають як теоретичне, так і практичне ставлення людини до світу. Вони визначають цей процес як спосіб сприйняття, розуміння і оцінки навколишньої реальності, а також

самоусвідомлення людиною себе як суб'єкта пізнання в конкретно-історичному контексті [54; 55].

О. Сокурєнко вважає світоглядні уявлення стійкою системою моральних ідеалів та принципів, що впливає на всі аспекти життя людини. Вона підкреслює, що ці уявлення є важливим компонентом структури особистості, що включає загальну спрямованість життєдіяльності (ставлення, мотиви, оцінки, ідеали) і інтелектуальний бік (уявлення, знання, вміння, навички), а також координує діяльність цієї складної системи взаємозалежностей, що впливає на поведінку людини, її ставлення до світу і до себе [48].

Н. Сайко зазначає, що світоглядні уявлення є комплексом принципів, поглядів і переконань, які визначають напрямок діяльності та ставлення до реальності. Вони є не тільки відображенням образу світу, а й людських переживань, прагнень і очікувань, функціонуючи як мобілізаційна програма для інтеграції людини у відносини зі світом. Світогляд формується через духовно-практичне освоєння світу, в якому поєднуються образ світу, самопізнання і самовизначення людини [47].

Світогляд людини розвивається протягом усього її життя, змінюючись із віком і досвідом. Формування світогляду залежить від численних чинників, але можна виділити три основні джерела, що мають визначальне значення у цьому процесі:

1. Традиції, міфи і пам'ять про далеке минуле. Саме вони стали основою світоглядних уявлень наших предків і продовжують мати значення до сьогодні, оскільки базуються на стародавніх знаннях і інтуїтивних уявленнях, які не зникли в епоху космосу та ядерної енергії. Ці знання, які називаються «езотеричними», мають важливе значення для розуміння взаємин людини з природою.

2. Релігії. Релігії являють собою системи світогляду, які сформувалися пізніше і включають міфи, що сприймаються як догмати віри. Вони глибоко вкорінюються в свідомості людини, що часто призводить до встановлення певних способів життя, як у випадку з ісламом, де ідея єдиного Бога

переплітається з релігійними настановами. У ліберальних країнах релігія зазвичай відокремлена від держави і є справою особистого вибору.

3. Уявлення про природні процеси та місце людини в природі. Це складова світогляду, яка відповідає за розуміння взаємодії людини з природою та її місце в світі. Наукові знання формують «картину світу», яка узгоджується з практичним досвідом людини і визначає її місце в біосфері та Всесвіті. Вони є основою для прийняття рішень у повсякденному житті.

Відокремити або ігнорувати будь-яке з цих джерел в формуванні сучасного світогляду є не тільки складним, але й небезпечним завданням. Всі ці компоненти складають основу духовного світу людини, визначаючи її поведінку і вибір в складних ситуаціях [4; 10].

Поєднання загальнолюдських цінностей з індивідуальними відмінностями вимагає як від суспільства, так і від кожної людини здатності до адаптації та відкритості. Для цього потрібно дотримуватися низки основоположних принципів:

1. Прийняття права кожної людини на власні переконання. Толерантність передбачає здатність уважно слухати й розуміти інші погляди, навіть якщо вони значно відрізняються від власних.

2. Налагодження діалогу між різними культурами, релігіями та поглядами сприяє розвитку взаєморозуміння і взаємоповаги. Спільна робота на основі загальних цінностей дозволяє знаходити ефективні рішення для глобальних проблем.

3. Освітня діяльність відіграє важливу роль у формуванні особистісного світогляду. Вона повинна заохочувати розвиток критичного мислення, уміння аналізувати та синтезувати інформацію, а також ставити під сумнів усталені стереотипи.

4. Створення рівних умов для кожного, незалежно від етнічного походження, статі, віку чи релігійних переконань, є основою для гармонійного та справедливого суспільства.

5. Здатність зрозуміти почуття іншої людини, співпереживати її труднощам і переживанням. Взаємодопомога та підтримка необхідні для формування міцних і здорових соціальних зв'язків [39].

Світоглядні уявлення мають суттєвий вплив на вибір стратегій подолання стресу. Вони можуть визначати реакцію людини на стресові ситуації через такі аспекти:

1. Релігійні переконання. Віра може стати джерелом підтримки в моменти стресу, оскільки молитва, медитація та релігійні обряди часто виступають як способи зниження стресу для багатьох людей [11; 20; 25; 34].

2. Філософські погляди на життя. Різні філософські течії, такі як стоїцизм, буддизм або гедонізм, пропонують різні підходи до подолання стресу. Наприклад, стоїки вчать приймати стрес і перетворювати його на можливість для особистісного розвитку, тоді як інші філософії можуть пропонувати знаходити розраду через приємні відчуття [31].

3. Особисті цінності та життєві цілі. Люди, орієнтуючись на свої власні переконання та життєві прагнення, можуть знаходити мотивацію для подолання стресу. Наприклад, батьки можуть зосередитися на подоланні труднощів, якщо бачать в цьому можливість забезпечити своїм дітям краще майбутнє [21; 33; 53].

4. Самопізнання та самовдосконалення. Для деяких людей стресові ситуації служать приводом для глибшого самопізнання. Вони можуть використовувати ці моменти для розвитку навичок управління стресом або для вивчення власних реакцій на стрес з метою подальшого самовдосконалення [6; 24].

Отже, світоглядні уявлення є важливим чинником, що допомагає людині знайти підтримку та мотивацію в стресових ситуаціях. Віра може бути джерелом сили, філософські переконання можуть допомогти перетворити стрес у шанс для зростання, а особисті цінності стають рушійною силою для подолання труднощів. Таким чином, світогляд визначає, як людина реагує на стрес і зберігає свою емоційну стійкість у складних обставинах.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість є багатограним психологічним процесом, що розвивається на різних рівнях, охоплюючи біологічні, особистісні та соціальні чинники. Ключові аспекти стресостійкості включають емоційну стабільність, здатність до самоконтролю та саморегуляції, психологічну витривалість і здатність справлятися з фрустрацією.

Подолання стресу вимагає активного використання особистісних і соціальних ресурсів. Вибір конкретних стратегій подолання стресу залежить від індивідуальних особливостей, зовнішніх факторів, важливості ситуації та рівня емоційно-когнітивної реакції. Для успішного подолання стресу важлива конструктивна активність і здатність долати труднощі.

Світоглядні переконання відіграють важливу роль у пошуку підтримки, спокою та мотивації під час стресових ситуацій. Віра може стати джерелом сили і надії, філософські концепції – інструментом для прийняття стресу і перетворення його в можливість для саморозвитку, а особисті переконання можуть надихати на подолання труднощів. Тому, світоглядні уявлення значно впливають на способи реагування на стрес і підтримують емоційну стійкість у періоди напруження.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ З РІЗНИМИ СВІТОГЛЯДНИМИ УЯВЛЕННЯМИ

2.1 Організація дослідження

Емпіричне дослідження було проведено у 2024 році на базі КЗ «Борзнянський ліцей» м. Борзна.

Метою емпіричного дослідження виступило вивчення стратегій подолання стресових ситуацій у осіб з різними світоглядними уявленнями, зокрема серед підлітків, з метою розкриття зв'язку світоглядних уявлень та стратегій подолання стресу.

Перед початком роботи було висунуто гіпотезу про те, що існує зв'язок між світоглядними уявленнями та обраними стратегіями подолання стресових ситуацій у підлітків.

Дослідження проводилося в чотири етапи.

На першому етапі дослідження було проведено ознайомлювальну роботу з наявними психодіагностичними матеріалами з досліджуваної проблеми. Зокрема, було встановлено, що вивчення копінг-поведінки може бути проведене за допомогою значної кількості методик. Дослідження ж світоглядних уявлень є доволі утрудненим процесом, оскільки кількість діагностичного інструментарію є доволі обмеженою. Додатково було встановлено, що при проведенні дослідження важливо враховувати етичні аспекти та конфіденційність. Перед початком будь-якого дослідження рекомендується отримати згоду та підтримку від досліджуваних або осіб, що представляють їх інтереси (у випадках, що стосуються неповнолітніх).

На другому етапі було визначено методики, що, на нашу думку, дозволяють об'єктивно вивчити поставлену проблему. Зокрема, було обрано психодіагностичний інструментарій, поданий в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Психодіагностичний інструментарій, обраний
для проведення дослідження**

Методики дослідження	Предмет дослідження	
	Копінг-поведінка	Світоглядні уявлення
	1. «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) 2. «Копінг-тест» (WCQ) (С. Фолкман, Р. Лазарус) 3. «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Хейм)	1. «Шкала базисних переконань» (Р. Янов – Бульман) 2. Твори на теми: – «Походження світу» – «Походження людини і тварини» – «Сенс життя» – «Покликання людини»

На третьому етапі було проведено обстеження 44 осіб підліткового віку. Для проведення дослідження було створено Google Форми як роздатковий матеріал. Учасникам детально пояснювали тему, мету і завдання дослідження. Після цього вони давали згоду на використання своїх персональних даних в узагальненій формі. Потім учасники отримували доступ до тестових матеріалів, які могли заповнювати у зручний для них час.

Четвертий етап дослідження включав у себе опрацювання результатів дослідження. Зведені таблиці та графічні зображення створювалися за допомогою прикладного програмного забезпечення Excel. Для виконання розрахунків використовувалася комп'ютерна система обробки даних «SPSS 21.0».

2.2 Методи, методики та процедура дослідження

При відборі методів та методик дослідження ми керувалися прагненням отримання інформації, що дозволила б максимально повно розкрити

досліджувану проблему. Тож, в рамках проведення дослідження використовувалися **методи стандартизованого самозвіту та аналізу продуктів діяльності**, які було реалізовано через такий психодіагностичний інструментарій:

1. «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан).

Призначення. Опитувальник надає змогу вивчити базові стратегії поведінки в тій чи іншій ситуації.

Стимульний матеріал: список тверджень (ДОДАТОК А).

Інструкція: «На бланку представлено кілька можливих шляхів подолання проблем. Ознайомтеся з твердженнями та визначте, які з запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Оберіть один з трьох найбільш підходящих варіантів відповідей (цілком згоден; згоден; не згоден) для кожного з тверджень».

Обробка даних. Бали начисляються за наступною схемою: відповідь «цілком згоден» оцінюється 3 балами, відповідь «згоден» – 2 балами, відповідь «не згоден» – 1 балом. Далі відповіді досліджуваного співвідносяться з ключем:

- «розв’язання проблем»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33;
- «пошук соціальної підтримки»: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32;
- «уникання проблем»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Для отримання загального балу з відповідної стратегії підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що стосуються її. При цьому мінімальна оцінка по шкала складає 11 балів, а максимальна – 33 бали.

2. «Копінг-тест» (WCQ) (С. Фолкман, Р. Лазарус).

Призначення. Вивчення переважаючих способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності.

Стимульний матеріал: список тверджень (ДОДАТОК Б).

Інструкція: «Вам пропонуються 50 тверджень, що описують Вашу поведінку у скрутній життєвій ситуації. Оцініть, як часто ці варіанти поведінки виявляються у Вас».

Обробка даних. Усі твердження опитувальника розподіляються за субшкалами відповідно до ключа:

- конфронтаційний копінг: 2,3,13,21,26,37;
- дистанціювання: 8,9,11,16,32,35.
- самоконтроль: 6,10,27,34,44,50.
- пошук соціальної підтримки: 4,14,17,24,33,36.
- прийняття відповідальності: 5,19,22,42,45,49.
- втеча-уникнення: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- планування вирішення проблеми: 1,20,30,39,40,43.
- позитивна переоцінка: 15,18,23,28,29,48.

Підраховуються бали за кожною субшкалою, при цьому: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали. Мінімальна кількість балів за субшкалою, яку може набрати респондент – 3 бали, максимальна – 18 балів.

Визначається сума балів за кожною субшкалою та оцінюється рівень напруженості кожної із субшкал.

3. «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Хейм).

Призначення. Методика дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми.

Стимульний матеріал: список тверджень (ДОДАТОК В).

Інструкція: «Ознайомтеся з низкою тверджень щодо особливостей поведінки людини. Постарайтеся згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте важкі та стресові ситуації та ситуації високої емоційної напруги. Позначте той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої труднощі. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся зі складними ситуаціями протягом останнього часу. Не роздумуйте довго – важлива ваша перша реакція».

Обробка даних. Відповіді респондента аналізуються та групуються відповідно до заданої автором класифікації на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні.

4. «Шкала базисних переконань» (Р. Янов – Бульман).

Опитувальник ґрунтується на когнітивній концепції базових переконань особистості та дозволяє виділити найбільш проблемні галузі когнітивної сфери.

Призначення методики: дослідження уявлень індивіда про світ і про себе, які впливають на його мислення, емоційні стани та поведінку.

Стимульний матеріал: бланк з переліком тверджень (ДОДАТОК Г).

Інструкція: «Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте галочкою одну із граф напроти кожного твердження відповідно до шкали: 1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – не зовсім згоден; 4 - загалом, згоден; 5 – згоден; 6 – повністю згоден».

Обробка даних. Бали за шкалами підсумовуються. Якщо твердження входить у шкалу протилежному значенні, то значення пункту віднімається з 7.

Шкали методики:

	Прямі твердження	Зворотні твердження
Доброзичливість світу	15, 31	5, 10, 13, 18, 19, 27, 33
Справедливість	11, 21, 22, 34	6, 29
Образ «Я»	12, 17, 23, 35	2, 7, 37
Успіх	3, 28, 32, 36	8, 14, 20, 25
Переконання про контроль	1, 4, 9, 16, 30	24, 26

Для того, щоб мати можливість зіставляти показники, отримані на основі розподілів різної форми, порівнювати відносну вираженість характеристик базисних переконань у когнітивній моделі світу кожного індивіда, а також будувати «діагностичний» профіль, необхідно бали, отримані досліджуваними, привести до нормалізованих стандартних показників, використовуючи спеціальну таблицю. Як результат, кожна шкала оцінюється так: 1-3 стени –

низький рівень показника; 4-7 стенів – середній рівень показника; 8-10 стенів – високий рівень показника.

5. Написання твору на задану тему (авторська методика).

Призначення. Дослідження світоглядних уявлень індивіда, з метою виявлення того, як він сприймає основні філософські та життєві питання.

Процедура проведення. Респонденту пропонується написати твори на такі теми: «Походження світу», «Походження людини і тварини», «Сенс життя» і «Покликання людини»

Кожен твір має бути розгорнутою та змістовною відповіддю на запропоновану тему.

Обробка даних. Здійснюється контент-аналіз творів за такими критеріями:

- глибина розуміння теми (оцінюється, наскільки детально і розгорнуто респондент розглядає тему);
- виразність світоглядних уявлень (оцінюється, наскільки чітко і зрозуміло респондент виражає свої світоглядні уявлення);
- спрямованість світоглядних уявлень (визначається основний напрямок і характер світоглядних уявлень респондента).

Кожен параметр аналізується окремо (ДОДАТОК Д). За результатами аналізу складається загальна характеристика світоглядних уявлень респондента.

Для обробки даних дослідження застосовувалися такі **методи математичної статистики**:

1. Описова статистика. Це комплекс процедур, метою яких є опис характеру розподілу змінних у вигляді основних статистичних показників.
2. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Це статистичний показник, який вимірює ступінь залежності між рангами двох змінних.

2.3. Характеристика емпіричної вибірки

У дослідженні взяли участь здобувачі середньої освіти, що навчаються у 8 та 9 класах КЗ «Борзнянський ліцей», з них 26 дівчат та 18 хлопців (загальна кількість осіб в вибірці – 44) віком від 13 до 15 років.

Досліджувану групу здебільшого (88,6%) представили підлітки з повних сімей (є батько та мати). Задовільний рівень благополуччя фіксується у 52,3% сімей, незадовільний – у 47,7% сімей. Єдиною дитиною в сім'ї є 43,2% підлітків, у сім'ї з двома дітьми проживають 34,1% підлітків та вихідцями з багатодітних сімей є 22,7% підлітків.

За даними, поданими класними керівниками, більшість підлітків (77,3%) демонструють високий та середній рівні інтелектуального та фізичного розвитку. Аналіз особових справ показав, що загалом підлітки характеризуються як старанні, активні й цілеспрямовані.

Висновки до розділу 2

Метою емпіричного дослідження, проведеного у 2024 році на базі КЗ «Борзнянський ліцей» м. Борзна, було вивчення стратегій подолання стресових ситуацій у підлітків з різними світоглядними уявленнями. Для дослідження копінг-поведінки підлітків використовувалися методики «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан), «Копінг-тест» (С. Фолкман, Р. Лазарус) та «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Хейм). Світоглядні уявлення підлітків вивчалися за допомогою «Шкали базисних переконань» (Р. Янов – Бульман) та творів на теми «Походження світу», «Походження людини і тварин», «Сенс життя» і «Покликання людини». Для проведення дослідження було створено Google Форми. Учасникам детально пояснювали тему, мету та завдання дослідження. Після цього вони давали згоду на використання своїх персональних даних в узагальненій формі. Потім учасники отримували доступ до тестових матеріалів, які могли

заповнювати

у зручний для них час. При обробці даних дослідження застосовувалися відсотковий аналіз, контент-аналіз і кореляційний аналіз.

РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ З РІЗНИМИ СВІТОГЛЯДНИМИ УЯВЛЕННЯМИ (НА ПРИКЛАДІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ)

3.1 Результати вивчення світоглядних уявлень підлітків

Першою методикою, спрямованою на вивчення світоглядних уявлень осіб підліткового віку, стала методика «Шкала базисних переконань» Р. Янова – Бульмана. Результати, отримані за методикою, відображено на рисунку 3.1

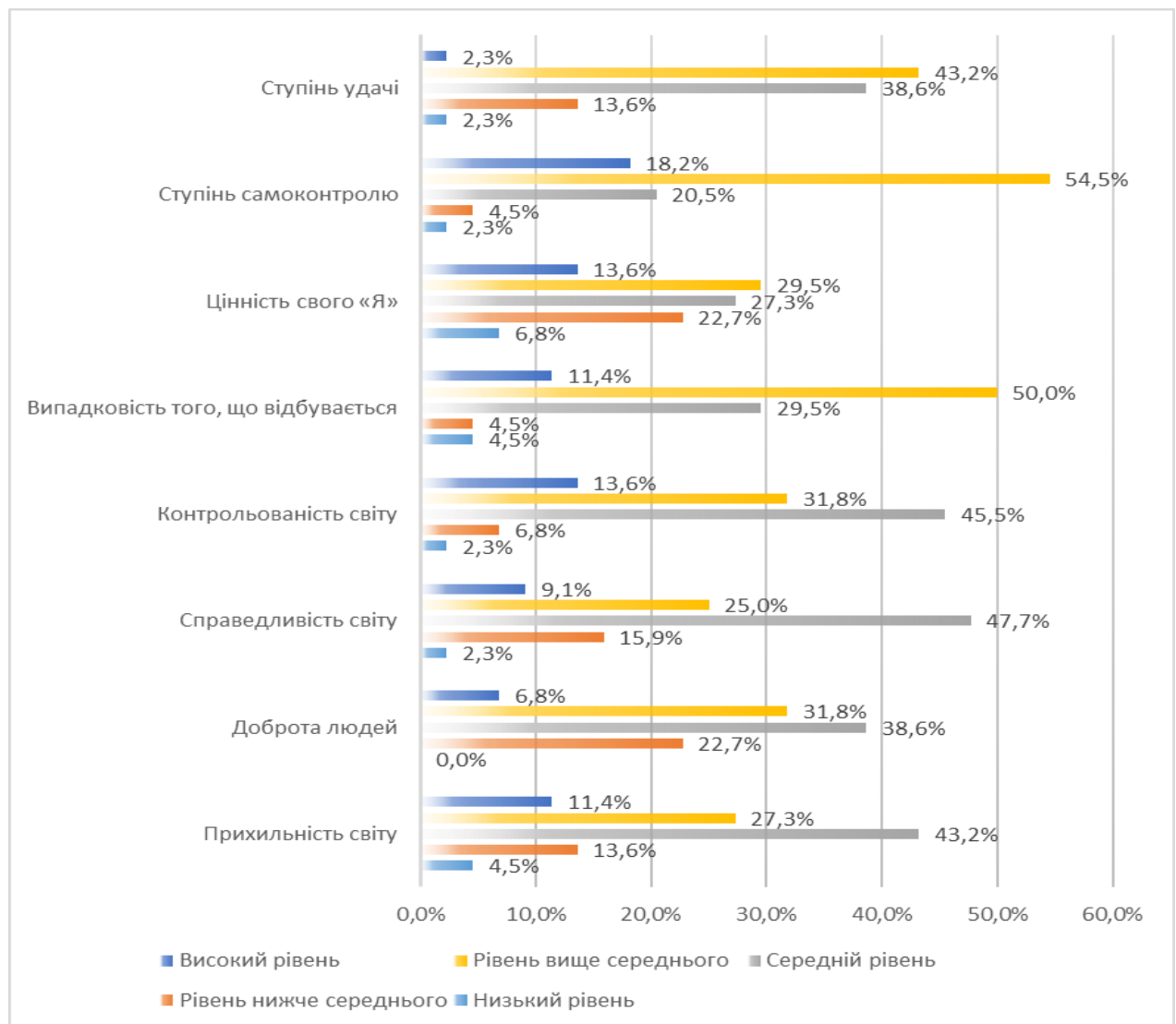


Рис. 3.1. Розподіл осіб підліткового віку за виразністю первинних категорій переконань, %

З даних рисунку 2.4 випливає, що 18,1% підлітків відчувають, що світ ворожий і байдужий до них. Це призводить до виникнення в них почуття ізольованості, самотності та покинутості. Вони часто відчувають тривогу і підозрілі до інших, що може спричинити депресію та песимістичні погляди на життя. 43,2% підлітків світ здається нейтральним, тобто, на їхню думку, існує баланс між доброзичливістю та ворожістю. Вони визнають, що деякі люди добрі, а інші можуть бути байдужими або навіть ворожими, що дозволяє їм адаптуватися до різних ситуацій. В свою чергу, 38,7% підлітків характеризуються сприйняттям світу як загалом доброзичливого. Вони відчувають, що більшість людей мають добрі наміри. Це, в свою чергу, сприяє оптимістичному погляду на життя та високій мотивації до соціальної взаємодії.

22,7% підлітків вірять, що більшість людей егоїстичні, нечесні та небезпечні. Це спричиняє високу підозрілість та недовіру до оточуючих, часті конфлікти та схильність до ізоляції. В свою чергу, 38,6% підлітків визнають, що є як добрі, так і погані люди, що дозволяє їм бути відкритими до нових знайомств, але обережними у стосунках, а в 38,6% підлітків переважає переконання про доброту та щирість більшості людей, що сприяє високій довірі до інших, готовності до співпраці та легкому знаходженню нових друзів.

У 18,2% підлітків констатовано низькі показники справедливості світу, отже, вони відчувають, що світ несправедливий, а погані речі трапляються без причини. Це викликає часті переживання образи та обурення, зневіру у справедливості законів та правил, а також відчуття безсилля перед обличчям несправедливості. 47,7% підлітків виявили впевненість в тому, що справедливість іноді присутня, але не завжди, що дозволяє їй приймати як позитивні, так і негативні події. В той же час, для 34,1% підлітків є характерним переконання, що світ загалом справедливий, і всі отримують те, на що заслуговують. Це, звісно ж, сприяє високій довірі до соціальних інституцій та законів, а також оптимізму щодо майбутнього.

Для 9,1% підлітків притаманною є впевненість в некерованості світу, тобто вони вважають, що нічого не можна контролювати, і події відбуваються

випадково. Це призводить до фаталізму й песимізму, а також низької мотивації до дій через відчуття безпорадності. У 45,5% підлітків виявлено віру в те, що можна контролювати деякі аспекти свого життя, але багато що все ж залежить від зовнішніх обставин, що дозволяє їй балансувати між активністю та прийняттям обставин. Нарешті, 45,4% підлітків характеризуються впевненістю у можливості контролювати більшість аспектів свого життя, високим рівнем самодисципліни та організованості, а також оптимізмом та мотивацією до досягнення цілей.

Не вірять у випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються в житті, 9,1% підлітків. Вони впевнені, що нічого не відбувається випадково, все має свою причину та наслідок. Це сприяє високій впевненості у детермінованості світу, схильності до планування та контролю, але знижує віру у роль випадковості та удачі. 29,5% підлітків визнають, що деякі події відбуваються випадково, але більшість з них мають свою причину, що дозволяє їй балансувати між плануванням та прийняттям випадкових подій. Вірять у випадковість подій в житті 61,4% підлітків. Вони впевнені, що більшість подій відбуваються випадково, що сприяє високій гнучкості та адаптивності до змін, а також відкритості до нових можливостей та вірі в удачу.

Низькі показники цінності свого «Я» продемонстрували 29,5% підлітків. Зазначене дозволяє дійти висновку, що для них є притаманною низька самооцінка і що вони почуваються малозначущими і непотрібними. Це призводить до частих негативних думок про себе, високої вразливості до критики та труднощів у досягненні цілей через низьку віру у власні сили. Для 27,3% підлітків є характерною стабільна, але не завжди висока самооцінка. Вони визнають свою цінність у певних аспектах життя, що дозволяє їм вдаватися до самовдосконалення та особистісного зросту. В свою чергу, 43,1% підлітків виявили високу самооцінку, впевненість у своїй значущості та цінності, позитивне ставлення до себе, віру у власні сили та високу стійкість до критики, що сприяє мотивації до досягнення високих цілей та оптимізму у саморозвитку.

Для 6,8% підлітків притаманний низький рівень самоконтролю, тож, вони виявляють схильність до імпульсивної поведінки та труднощі з управлінням емоціями та бажаннями. Це призводить до частих помилок через необдумані дії. 20,5% підлітків здатні контролювати себе в більшості ситуацій, зрідка піддається імпульсам, але вміють їх контролювати, що дозволяє їй приймати обґрунтовані рішення. Достатньо високий рівень самоконтролю, що характеризується високим рівнем управління емоціями та поведінкою, вмінням стримувати імпульси та приймати раціональні рішення, що сприяє високій ефективності

у досягненні цілей, продемонстрували 72,7% підлітків.

За заключним показником – ступінь удачі – 15,9% підлітків виявили низькі показники, отже вони вважають себе невдахами, рідко очікують позитивних випадкових подій, що призводить до песимізму щодо майбутнього та низької віри у роль удачі в житті. Інші ж підлітки виявили або середні (38,6%), або високі (45,5%) показники за шкалою, тож вони в більшій чи меншій мірі схильні до думок про те, що людині часто щастить, тому завжди очікують позитивних випадкових подій та виявляють віру в свою удачу, що сприяє їхній готовності до нових можливостей та частому відчуттю везіння.

Базуючись на отриманих показниках за окремими шкалами, були розраховані показники за трьома узагальненими напрямками відносин підлітків зі світом. Результати розрахунків відображено на рисунку 3.2. Так, за показником «загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» 18,2% підлітків продемонстрували низькі показники, тож, можна зазначити, що вони мають схильність до відчуття ворожості та байдужості у відношенні до світу та відчуття небезпеки та недовіри до інших людей. У 45,5% підлітків констатовано прийняття того, що є як добрі, так і погані сторони у світі, а також здатність знаходити баланс між позитивними та негативними аспектами людей та оточуючого середовища. В свою чергу, 36,3% підлітків виявили віру в доброту більшості людей та позитивний характер світу загалом.

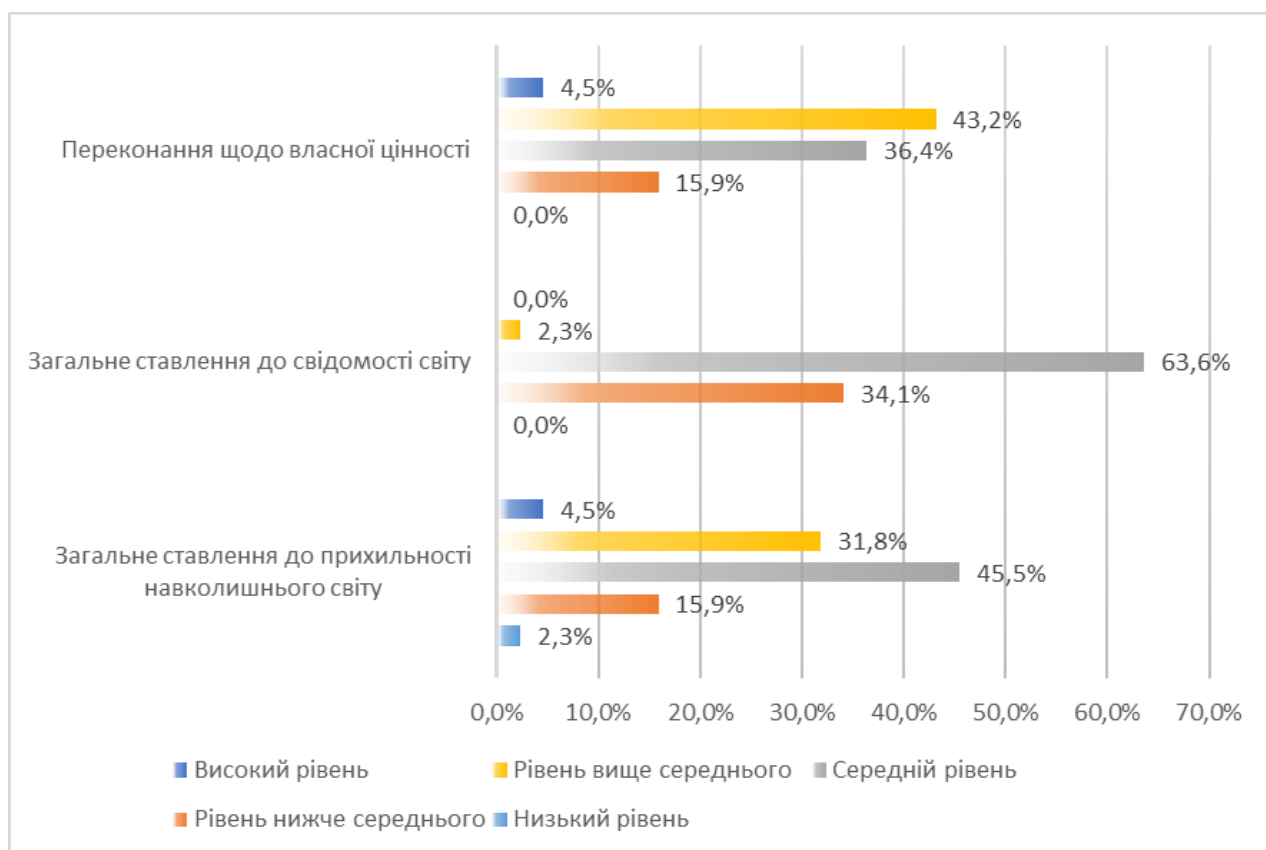


Рис. 3.2. Розподіл осіб підліткового віку за виразністю переконань, що характеризують їхні уявлення про світ навколо них, %

Щодо «загального ставлення до свідомості світу», можна зазначити наступне. Для 34,1% підлітків є характерним відчуття відсутності контролю та невдачі, переконання у несправедливості подій та відчуття безсилля перед обставинами. В свою чергу, 63,3% підлітків виявили прийняття того, що життя має свої випадкові та непередбачувані аспекти, але при цьому вони зберігають віру в деякий рівень контролю та справедливості, а для 2,3% характерна безперечна віра у власну здатність впливати на події та відчуття, що світ досить справедливий. Готовність до прийняття випадкових подій та пошук можливостей в них.

За показником «переконання щодо власної цінності» було визначено наступне. Низьку самооцінку, відчуття безсилля та відсутність віри у власні здібності та везіння продемонстрували 15,9% підлітків. Прийняття та реалістичну оцінку власних можливостей та шансів на успіх, а також здатність

до контролю емоцій та дій виявили 36,4% підлітків. Високу самооцінку, впевненість у власних здібностях, готовність до прийняття викликів та відкритість до можливостей продемонстрували 47,7% підлітків.

Отже, на основі отриманих результатів дослідження можна зробити висновок, що підлітки, які брали участь у дослідженні, загалом мають позитивне сприйняття навколишнього світу і демонструють ситуативну віру в справедливість. Вони виражають значну впевненість у собі, вірять у свої здібності та відчують, що можуть контролювати певні аспекти свого життя. Як наслідок, вони сприймають себе як досить успішних і визнають власну цінність.

Другою методикою, спрямованою на вивчення світоглядних уявлень осіб підліткового віку, стала методика «Написання творів на задану тему» (авторська). Результати, отримані за методикою, відображено на рисунках 3.3 – 3.6.

На рисунку 3.3 подано дані про сформованість у підлітків уявлень по темі «походження світу»:

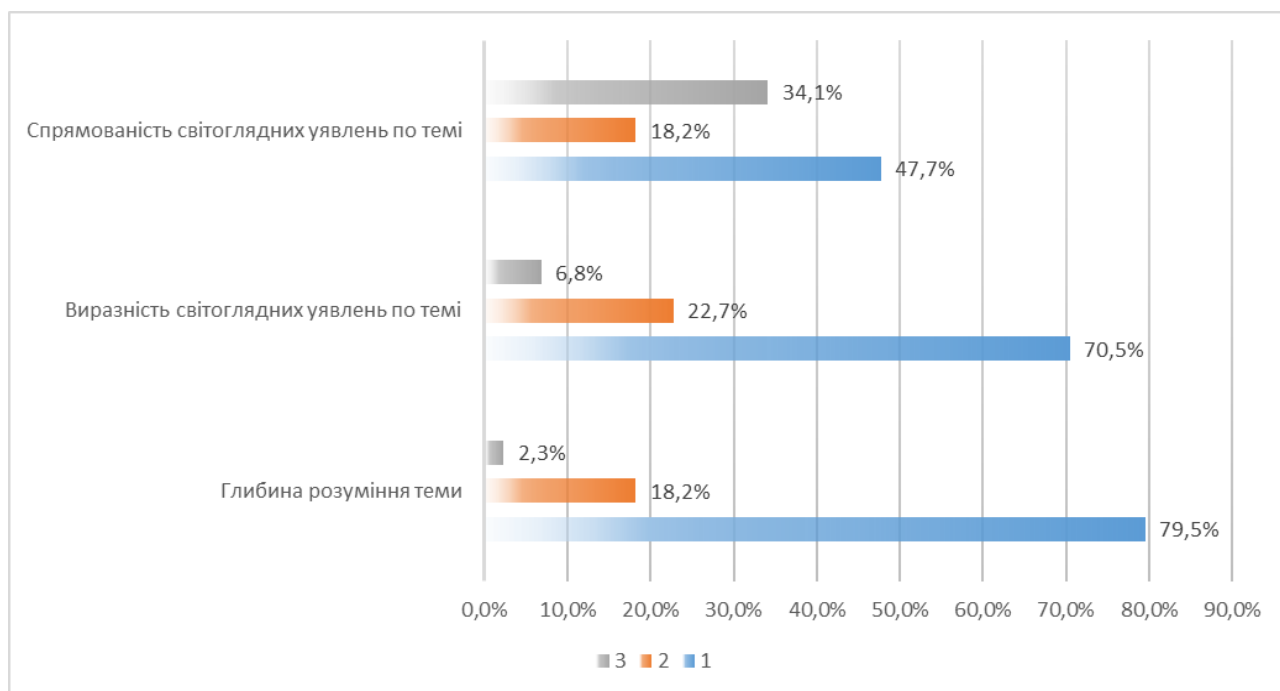


Рис. 3.3. Розподіл осіб підліткового віку за виразністю параметрів, що характеризують їхні уявлення про походження світу, %

Згідно з даними, наведеними на рисунку 3.3, більшість підлітків (79,5%) виявили поверхнєве розуміння теми «походження світу». Це означає, що їхні знання про світ обмежуються простими переказами почутого чи прочитаного матеріалу. Для ілюстрації цього можна навести приклад, коли підліток короткою фразою описує міф про створення світу і не може пояснити його значення. 18,2% підлітків продемонстрували більш глибоке розуміння теми. Вони здатні не тільки переказати відомі міфи чи наукові теорії, але й здійснити короткий аналіз, порівнюючи різні погляди та концепції, наприклад, вони можуть обговорити різницю між біблійною історією створення світу та теорією Великого вибуху. Лише 2,3% підлітків виявили глибоке та вдумливе розуміння теми. Це виявляється у їхній здатності не тільки аналізувати та порівнювати різні концепції, але й синтезувати нові ідеї на основі вивченого матеріалу. Їхні твори відображають чітке та глибоке осмислення теми, включаючи міждисциплінарні зв'язки та критичну оцінку різних теорій. Наприклад, такий підліток може написати твір, у якому досліджується вплив міфів про створення світу на сучасну науку та філософію, демонструючи розуміння як історичних, так і сучасних контекстів.

У 70,5% підлітків виявлено відсутність виражених світоглядних уявлень або невдале їх відображення. Це означає, що більшість підлітків не мають чіткої та осмисленої картини походження світу. Вони можуть мати уривчасті знання або загальні уявлення, але не здатні зв'язати їх у цілісну концепцію. Наприклад, такі підлітки можуть знати про існування теорії Великого вибуху, але не розуміти її сутності або не знати інших альтернативних поглядів. 22,7% підлітків мають достатньо сформовані світоглядні уявлення, які, однак, потребують більшої розробки або чіткості. Ці підлітки вже мають базову концепцію походження світу і здатні обговорювати її з певним рівнем розуміння, але їхні уявлення недостатньо глибокі та комплексні. Наприклад, вони можуть розуміти основи наукових теорій і міфів про створення світу, але не здатні при цьому детально пояснити їхній взаємозв'язок або контекст. Поряд з тим, 6,8% підлітків продемонстрували виражені та добре розвинені

світоглядні уявлення по темі. Ці підлітки володіють доволі глибокими знаннями та здатні чітко й аргументовано викладати свої погляди. Вони можуть інтегрувати різні джерела інформації, аналізувати їх і синтезувати нові ідеї. Наприклад, такий підліток може обговорювати різні міфи про створення світу, наукові теорії, їхню еволюцію та вплив на сучасне мислення, а також робити висновки про важливість цих концепцій у формуванні сучасного світогляду.

Аналізуючи спрямованість світоглядних уявлень підлітків щодо походження світу, ми виділили три основні категорії поглядів: теологічні, філософські та наукові. Так, теологічні уявлення про походження світу виявили 47,7% підлітків. Їхні уявлення базуються на релігійних вченнях і міфах, що пояснюють створення всесвіту через божественне втручання. Зокрема, підлітки вірять, що Бог створив світ за шість днів, як це описано в Біблії у книзі Буття. Наукові уявлення про виникнення світу продемонстрували 34,1% підлітків. Вони спираються на сучасні наукові теорії та дані, наприклад: всесвіт почався з надзвичайно щільного і гарячого стану приблизно 13,8 мільярдів років тому (теорія Великого вибуху), розширення всесвіту, формування галактик, зірок і планет (космологія), виникнення життя на Землі через процеси природного добору та мутацій (еволюція). В свою чергу, філософські уявлення про створення всесвіту було констатовано у 18,2% підлітків, уявлення яких базуються на роздумах та абстрактних концепціях, які розглядають глибші питання існування, буття та природи реальності. Наприклад: віра в ідею існування світу ідей, з якого виникає матеріальний світ, віра в те, що всесвіт – це великий живий організм, де все взаємопов'язане і має духовну суть, тощо.

Отже, спираючись на зазначене вище, можна дійти висновку, що переважна більшість підлітків має обмежені або поверхневі знання з теми походження світу, демонструючи брак глибокого розуміння та систематичності. Лише невелика частина підлітків виявляє здатність до аналітичного мислення, порівняння різних концепцій і критичного осмислення проблеми походження світу. Таким чином, загальний рівень сформованості

світоглядних уявлень про походження світу серед підлітків залишається низьким, з окремими проявами глибокого розуміння зазначеної проблеми.

На рисунку 3.4 подано дані про сформованість у підлітків уявлень по темі «походження людей і тварин»:

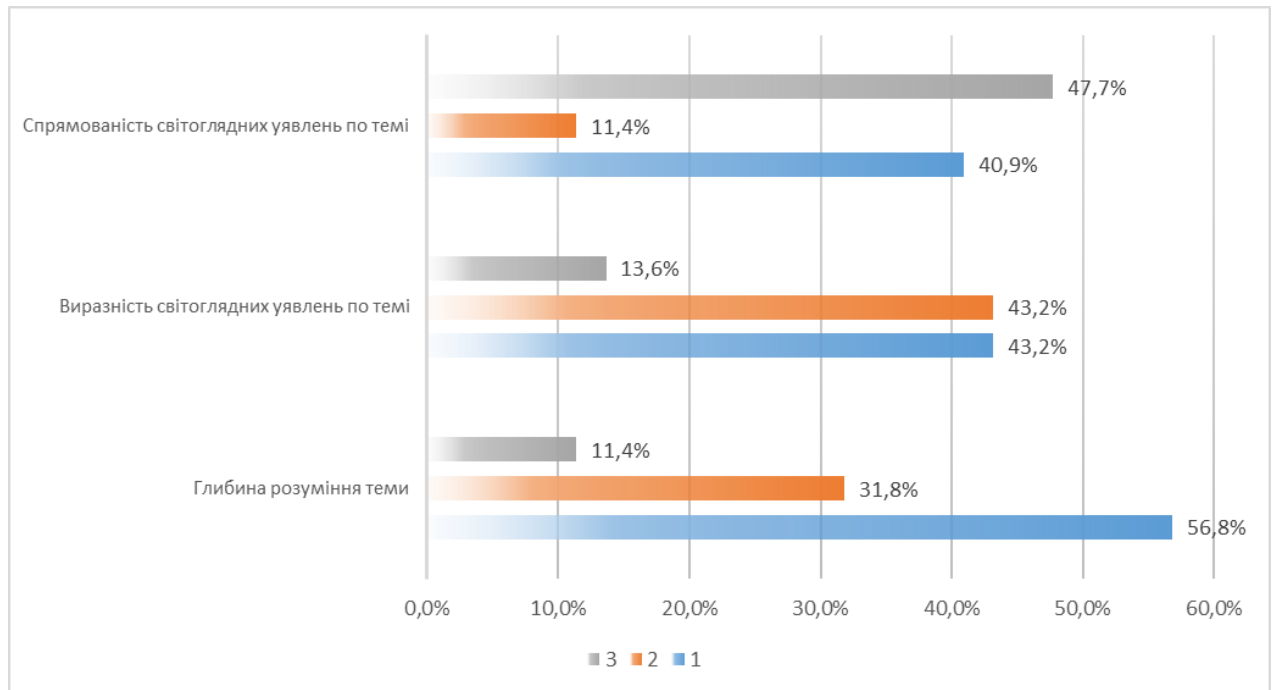


Рис. 3.4. Розподіл осіб підліткового віку за виразністю параметрів, що характеризують їхні уявлення про походження людей і тварин, %

Дані, подані на рисунку 3.4, засвідчують, що поверхнєве розуміння теми «походження людей і тварин» притаманне 56,8% підлітків. Це означає, що більшість підлітків обмежуються простими переказами того, що вони чули або читали, без глибокого осмислення матеріалу. У 31,8% підлітків виявлено певне розуміння теми, але їхні знання потребують більш глибокого опрацювання, оскільки їхнє розуміння часто залишається на рівні базових положень, без врахування складніших аспектів та деталей. В свою чергу, 11,4% підлітків мають глибоке та вдумливе розуміння теми, що чітко відображено у їхніх творах. Ці підлітки не тільки здатні пояснити основні еволюційні процеси, але й аналізувати та критично оцінювати різні теорії походження людей і тварин. Вони також можуть інтегрувати міждисциплінарні зв'язки, наприклад, розглядаючи вплив екологічних факторів на еволюцію видів.

Відсутність виражених світоглядних уявлень по темі або невіддале їх відображення було констатовано у 43,2% підлітків. Поряд з тим, 43,2% підлітків виявили достатньо сформовані світоглядні уявлення, які потребують більшої розробки або чіткості. Ці підлітки вже мають базову концепцію походження людей і тварин і здатні обговорювати її з певним рівнем розуміння, але їхні уявлення ще недостатньо глибокі та комплексні. Наприклад, вони можуть розуміти основи теорії еволюції та релігійних концепцій походження, але не здатні детально пояснити їхній взаємозв'язок або контекст. В свою чергу, 13,6% підлітків продемонстрували добре розвинені світоглядні уявлення. Ці підлітки володіють доволі глибокими знаннями та здатні чітко й аргументовано викладати свої погляди. Вони можуть інтегрувати різні джерела інформації, аналізувати їх і синтезувати нові ідеї. Наприклад, вони здатні обговорювати різні міфи про створення людей і тварин, наукові теорії, їхню еволюцію та вплив на сучасне мислення, а також робити висновки про важливість цих концепцій у формуванні сучасного світогляду.

Спрямованість світоглядних уявлень по темі «походження людей і тварин» така. Теологічне походження уявлень притаманне 40,9% підлітків. Їхні уявлення базуються на релігійних вченнях і міфах, що пояснюють створення людей і тварин через божественне втручання. Філософське походження уявлень відзначено у 11,4% підлітків. Їхні уявлення базуються на роздумах та абстрактних концепціях, які розглядають питання існування, буття та природи реальності. Наукове походження уявлень продемонстрували 47,7% підлітків. Вони спираються на сучасні наукові теорії та дані, такі як теорія еволюції, природний добір, генетика та палеонтологія. Наприклад, підлітки знають про процеси мутацій і природного добору, що ведуть до еволюції видів.

Узагальнюючи дані про сформованість уявлень підлітків щодо походження людей і тварин, можна сказати, що більшість має лише поверхнєве розуміння теми, без глибокого осмислення. Частка тих, хто виявив глибоке та вдумливе розуміння, є невеликою. Такий стан справ відображає потребу у

покращенні освітнього процесу та стимулюванні критичного мислення серед підлітків щодо цієї важливої теми.

Рисунок 3.5 висвітлює дані про сформованість у підлітків уявлень по темі «сенса життя»:

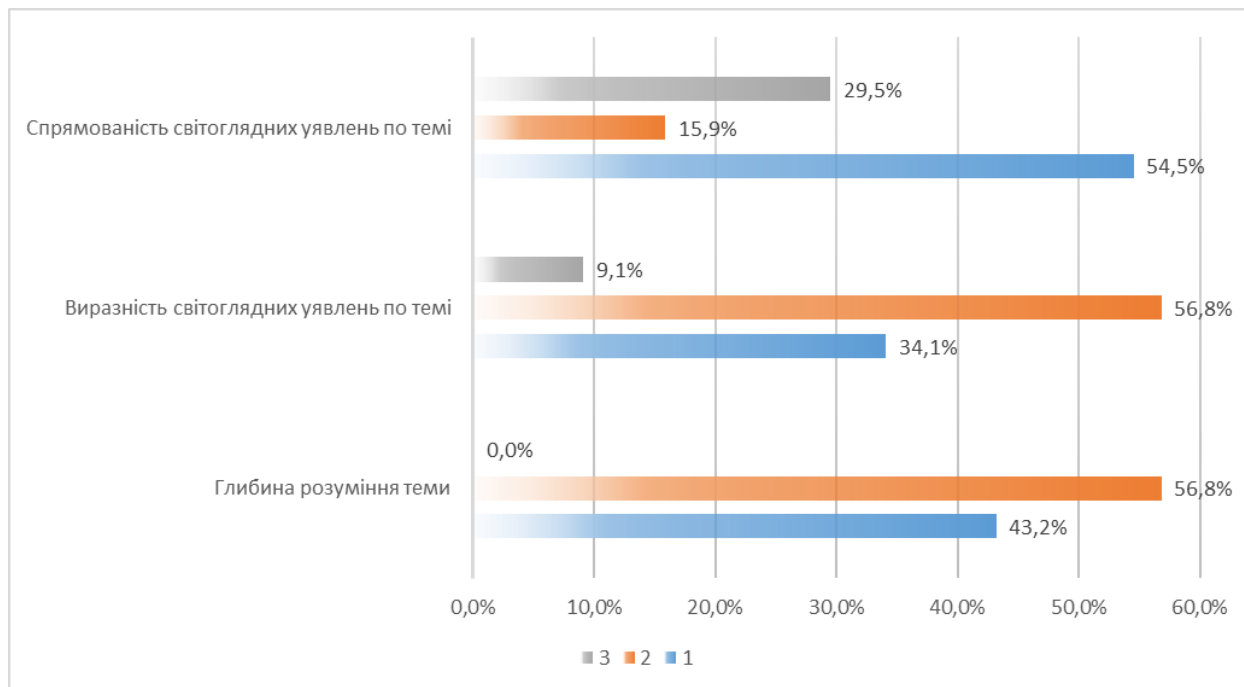


Рис. 3.5. Розподіл осіб підліткового віку за вираженістю параметрів, що характеризують їхні уявлення про сенс життя, %

З даних, поданих на представленому рисунку, випливає, що 43,2% підлітків мають поверхнєве розуміння: висловлювання містять загальні фрази без глибокого аналізу, відсутні приклади або аргументи на підтримку точок зору, знання обмежуються основними ідеями, без розгляду різних підходів та думок. Інші 56,8% підлітків виявили достатнє розуміння теми. Так, їхні висловлювання містять деякий аналіз і конкретні приклади, висвітлюються різні точки зору, проте без глибокого проникнення у суть, пояснюються основні концепції, але без глибокого зв'язку між ними. Глибоке розуміння теми жоден з підлітків не продемонстрував.

Виразність світоглядних уявлень по темі є слабкою у 34,1% підлітків. Їхні уявлення виражені неясно або суперечливо, відсутні чітко сформульовані позиції або вони розмиті, ідеї представлені у вигляді загальних фраз, без

конкретики. 56,8% підлітків виявили помірну виразність уявлень. Вони виражені чіткіше, але з деякими недоліками, є спроба формулювання конкретних позицій, але вони є нечіткими, ідеї представлені з деякою конкретикою, проте зазвичай вони недостатньо аргументовані. Високу виразність уявлень про сенс життя продемонстрували 9,1% підлітків. Їхні уявлення виражені чітко та переконливо, позиції формулюються ясно та аргументовано, ідеї представлені з детальною конкретикою.

Спрямованість світоглядних уявлень по темі є індивідуальною (на себе) у 54,5% підлітків. Їхні уявлення про сенс життя лежать в площині покращення особистого життя, самореалізації, особистого щастя та самовдосконалення. Вони включають розвиток власних талентів, досягнення особистих цілей та задоволення індивідуальних потреб. Соціальна спрямованість (на інших) уявлень констатована у 15,9% підлітків. Сенс життя для них полягає у взаємодії з іншими людьми та пов'язаний із соціальними відносинами, допомогою іншим, підтримкою родини, друзів, громади та суспільства в цілому. Ці уявлення акцентують на важливості співпраці, емпатії та колективних цінностей. Нарешті, етичну спрямованість (на діло) виявили 29,5% підлітків. Уявлення про сенс життя спрямовані в них на здійснення значущих дій, внесок у суспільне благо, дотримання моральних та етичних принципів. Вони включають відданість справі, служіння вищим ідеалам, боротьбу за справедливість та правду, а також реалізацію своїх принципів через конкретні вчинки та досягнення.

Узагальнюючи представлені дані, можна зробити висновок, що сформованість уявлень підлітків про сенс життя є різноманітною, поряд з тим, половина з них мають лише поверхневе розуміння цієї теми. У той же час, спрямованість уявлень підлітків щодо сенсу життя різноманітна, виявляючи себе в індивідуальних (в більшості), соціальних або етичних аспектах. Отже, важливо сприяти подальшому розвитку їхніх уявлень, стимулюючи глибокий аналіз та усвідомлення значення сенсу життя у сучасному світі.

Рисунок 3.6 надає інформацію про сформованість у підлітків уявлень по темі «покликання людини»:

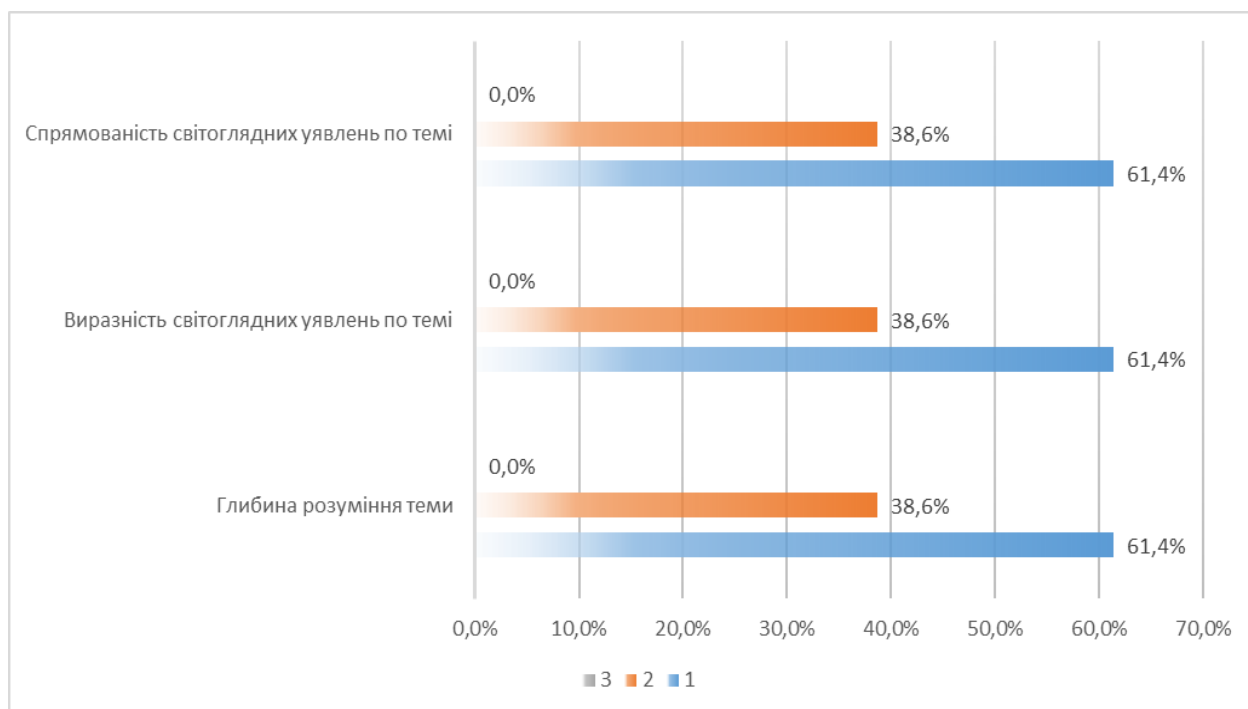


Рис. 3.6. Розподіл осіб підліткового віку за виразністю параметрів, що характеризують їхні уявлення про покликання людини, %

Оцінюючи глибину розуміння цієї теми, ми визначили, що 61,4% підлітків розуміють концепцію покликання, як вибір, але не глибоко розглядають його значення та вплив на життя. В той же час, 38,6% підлітків мають загальне уявлення про те, що покликання може включати в себе не лише професійний аспект, але й особистий розвиток, відносини, духовність та інші сфери життя.

Низьку виразність світоглядних уявлень по темі показали 61,4% підлітків. Їхні уявлення про життєве покликання є нечіткими, неструктурованими або невиразними. Вони відчувають певну невизначеність стосовно своєї життєвої мети. Середню виразність уявлень виявили 38,6% підлітків. Вони вже мають певне уявлення про своє покликання, знають, чим хочуть займатися або які цілі хочуть досягти, але ці уявлення є узагальненими та не досить ясними.

З даних рисунку також впливає, що 61,4% підлітків дезорієнтовані в темі, відчувають сумніви щодо свого покликання і не мають чіткого уявлення про те, яким шляхом йти. Інші підлітки мають загальне уявлення про своє покликання, але все ще розглядають різні альтернативи та можливості.

Отже, можна зробити висновок, що сформованість уявлень підлітків про покликання людини є досить слабкою. Більшість підлітків потребують підтримки та спрямування в процесі самовизначення та виявлення свого справжнього покликання.

Таким чином, аналізуючи зазначене вище, можна зробити висновок, що сформованість уявлень підлітків щодо походження світу, сенсу життя і покликання людини є досить різноманітною, але загалом залишається на низькому рівні. Більшість підлітків мають лише поверхнєве розуміння цих тем, без глибокого осмислення. Особливо хвилює те, що в підлітків слабо розвинені уявлення про сенс життя і покликання людини. Адже це є важливим аспектом особистісного розвитку, оскільки розуміння цих важливих філософських та етичних понять, що стосуються цілісності та значущості існування людської особистості, допомагає молоді зорієнтуватися в світі, визначити свої цілі, цінності та мету. Це не лише впливає на їхні моральні принципи та етичні рішення, але й надихає на самореалізацію та саморозвиток. Невизначеність у цьому плані може поступово спричинити стрес та депресію, тому важливо сприяти формуванню у підлітків чіткого уявлення про зазначені категорії, що сприятиме їхньому психологічному та соціальному благополуччю.

3.2 Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій підлітків

Результати дослідження копінг стратегій осіб підліткового віку, які взяли участь у дослідженні, за методикою «Індикатор копінг-стратегій»

Д. Амірхана, орієнтованою на визначення домінуючої стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях, відображені на рисунку 3.7:

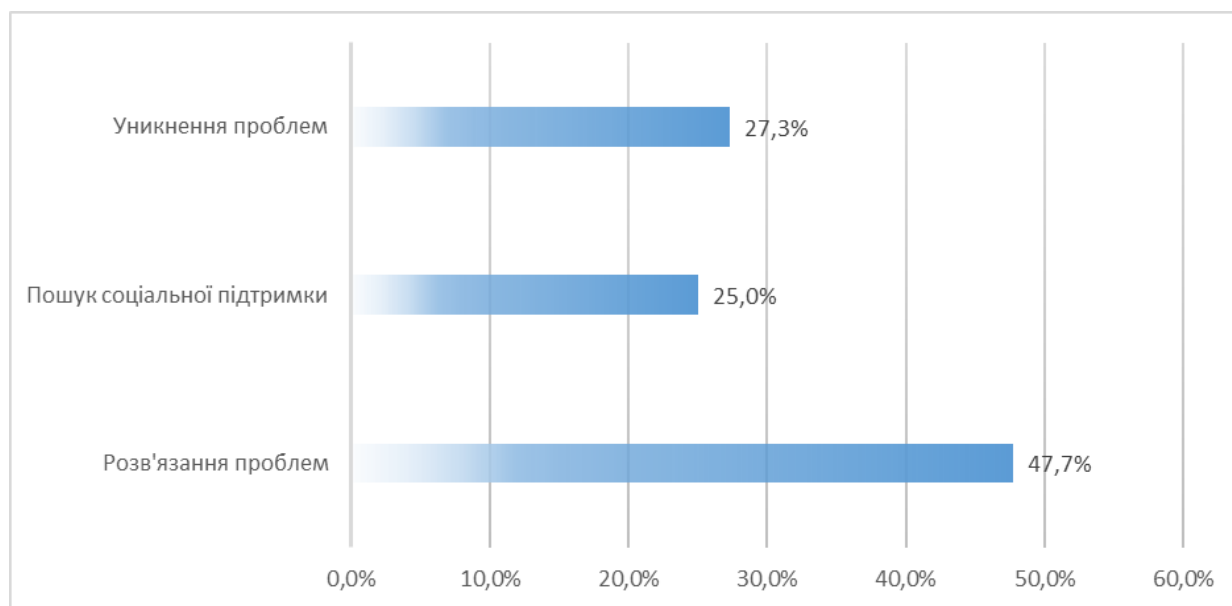


Рис. 3.7. Розподіл осіб підліткового віку за стратегіями поведінки у стресових ситуаціях, %

Згідно з даними, представленими на рисунку, 47,7% підлітків виявили перевагу стратегії, орієнтованої на розв'язання проблем. Вказана стратегія полягає в орієнтації на використання всіх наявних можливостей та ресурсів для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, у зв'язку з чим вона є найбільш ефективною стратегією поведінки у складних ситуаціях, що сприяє збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я.

У 25,0% підлітків було констатовано надання переваги стратегії, яка орієнтована на пошук соціальної підтримки. Це активна поведінкова стратегія, згідно з якою людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища (сім'ї, друзів, інших значимих для них людей).

У 27,3% підлітків визначено перевагу стратегії уникнення проблем. Це поведінкова стратегія, спрямована на зменшення емоційної напруги через уникнення проблемної ситуації шляхом відволікання на ситуації, які не стосуються проблеми, наприклад, шопінг, їжа, читання книг, тощо.

Таким чином, третина підлітків, які вибирають стратегію уникнення проблем, мають потенційний ризик для свого психічного та фізичного здоров'я, оскільки це може призвести до накопичення стресу та інших негативних наслідків. Проте для інших двох третин підлітків характерно використання конструктивних стратегій, які включають або самостійні спроби вирішення проблеми, або звернення за допомогою до інших. Взагалі, виявлені тенденції свідчать про різноманіття стратегій копінгу серед молоді.

За методикою «Копінг-тесту» С. Фолкмана і Р. Лазаруса, було вивчено способи подолання підлітками труднощів у різних галузях психічної діяльності, серед яких зазначаються:

- самоконтроль: управління почуттями та діями для мінімізації негативних впливів;
- прийняття відповідальності: визнання своєї ролі у проблемі та здатність брати відповідальність за її розв'язання;
- планування вирішення проблеми: аналіз і стратегічні дії для зміни ситуації;
- позитивна переоцінка: перегляд проблеми з позитивної точки зору та зосередження на особистісному зростанні;
- пошук соціальної підтримки: залучення зовнішніх ресурсів для підтримки себе в скрутній ситуації;
- конфронтація: активні зусилля, спрямовані на змінення ситуації, іноді агресивно;
- дистанціювання: відділення від ситуації для зменшення її значимості;
- втеча-уникнення: ухилення від проблеми через заперечення, фантазування тощо.

Спираючись на дані дослідження, ми виявили, як розподілилися копінг-стратегії за їхнім значенням для підлітків. Так, згідно з представленими на рисунку 3.8 даними дослідження, підлітки, що брали участь у дослідженні, переважно віддають перевагу таким копінг-стратегіям, як самоконтроль

(14,4 балів), втеча (14,4 балів) і позитивна переоцінка (13,1 балів). Найменшу увагу вони приділяють пошуку соціальної підтримки (9,9 балів) і прийняттю відповідальності (8,3 балів).



Рис. 3.8. Середньогрупові показники вподобання особами підліткового віку копінг-стратегій (ср. знач.)

Таким чином, з одного боку, вони виявляють схильність до пасивних стратегій, таких як втеча, але з іншого боку, вони також демонструють схильність і до активних стратегій, наприклад, до самоконтролю. Це може свідчити про різноманіття підходів, які вони обирають для подолання стресових ситуацій.

Згідно з «Методикою для психологічної діагностики копінг-механізмів», розробленою Є. Хеймом, копінг-стратегії поділяються на три основні групи:

1. Стратегії когнітивної адаптації, які зосереджуються на використанні мислення та зміні ставлення до ситуації.

2. Поведінкові (або проблемно-фокусовані) стратегії, орієнтовані на роботу з причинами проблеми, спрямовані на усунення або зміну її джерела.

3. Емоційно-орієнтовані стратегії, які фокусуються на роботі з емоціями, що супроводжують сприйняття стресу, включаючи активне вираження та управління негативними почуттями.

Результати обстеження підлітків, які брали участь у дослідженні, представлені на рисунках 3.9 – 3.14.

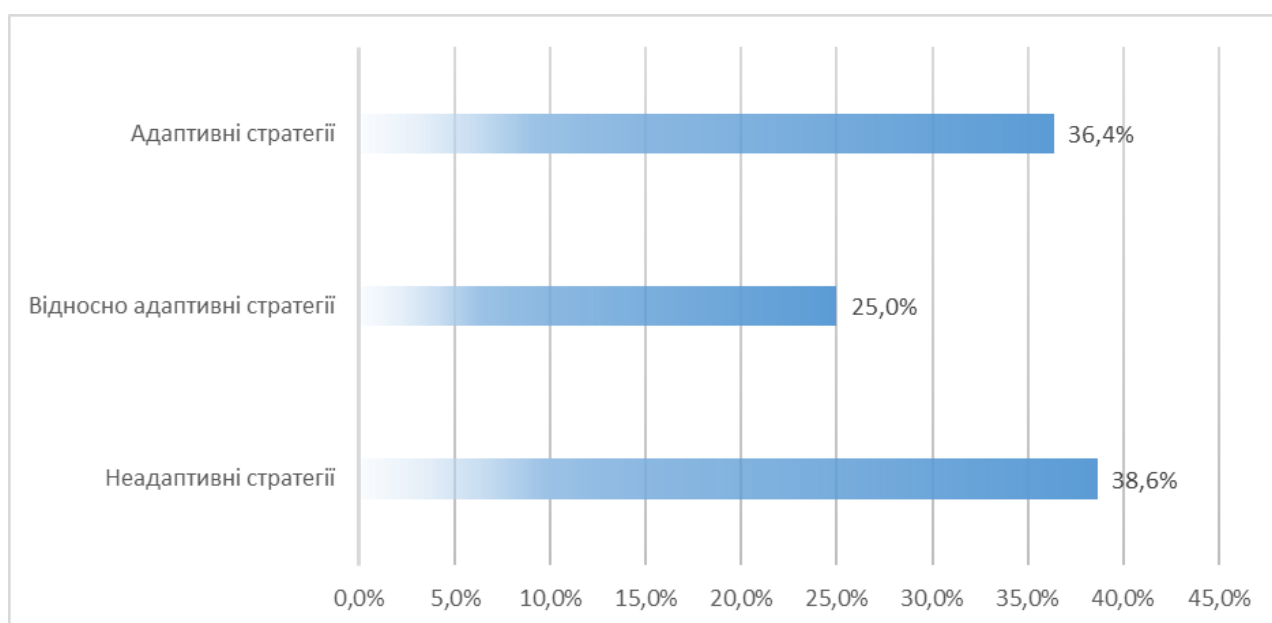


Рис. 3.9. Розподіл осіб підліткового віку за адаптивністю когнітивних копінг-стратегій, %

Згідно з отриманими даними, представленими на рисунку 3.9, 36,4% підлітків обрали адаптивні когнітивні стратегії подолання стресу, що свідчить про їх схильність до аналізу проблем і пошуку рішень. У 25,0% підлітків спостерігається перевага надмірно адаптованих когнітивних стратегій, коли вони порівнюють свої труднощі з проблемами інших, вважаючи, що в інших ситуація більш складна, або ж надають важливість подоланню труднощів як засобу для особистого розвитку. Також частина з них звертається до релігії, переконані в тому, що все визначено волею Бога. Водночас 38,6% підлітків

віддають перевагу неадаптивним когнітивним стратегіям, серед яких розгубленість, смиренність, дисимуляція та ігнорування. Ці стратегії характеризуються пасивним підходом до вирішення проблем, де відсутність віри в свої здібності або зменшене усвідомлення труднощів призводить до відмови від подолання труднощів.

Результати щодо того, які конкретні копінг-стратегії найбільш виражені у підлітків цієї групи, можна побачити на рисунку 3.10.

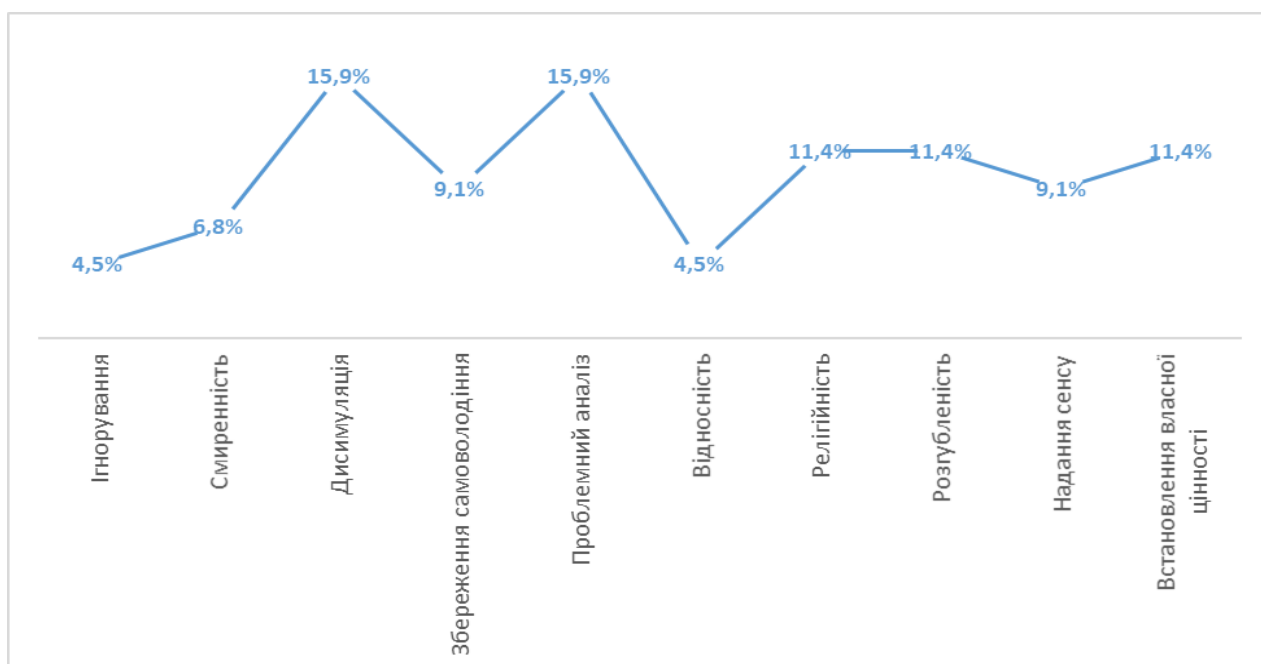


Рис. 3.10. Виразність у осіб підліткового віку когнітивних копінг-стратегій (ср. знач.)

Згідно з даними, наведеними на рисунку, досліджувані підлітки переважно схильні до використання адаптивних (15,9% – проблемний аналіз) та неадаптивних (15,9% – дисимуляція) копінг-стратегій. Найменш привабливими для них виявилися когнітивні стратегії, такі як ігнорування, відносність і смиренність.

Результати, представлені на рисунку 3.11, дозволяють зробити висновок, що 40,9% підлітків виявили перевагу адаптивних емоційних копінг-стратегій, серед яких основними є активний протест та обурення щодо труднощів, а також впевненість у можливості знайти вихід із будь-якої ситуації. Інші підлітки

продемонстрували схильність до адаптивних емоційних стратегій (6,8%), таких як емоційна розрядка та пасивна кооперація, або ж схиляються до використання неадаптивних стратегій (52,3%), що включають пригнічений емоційний стан, відчуття безнадійності, покірне прийняття ситуації, перенесення вини на себе або інших людей, а також прояви злості.

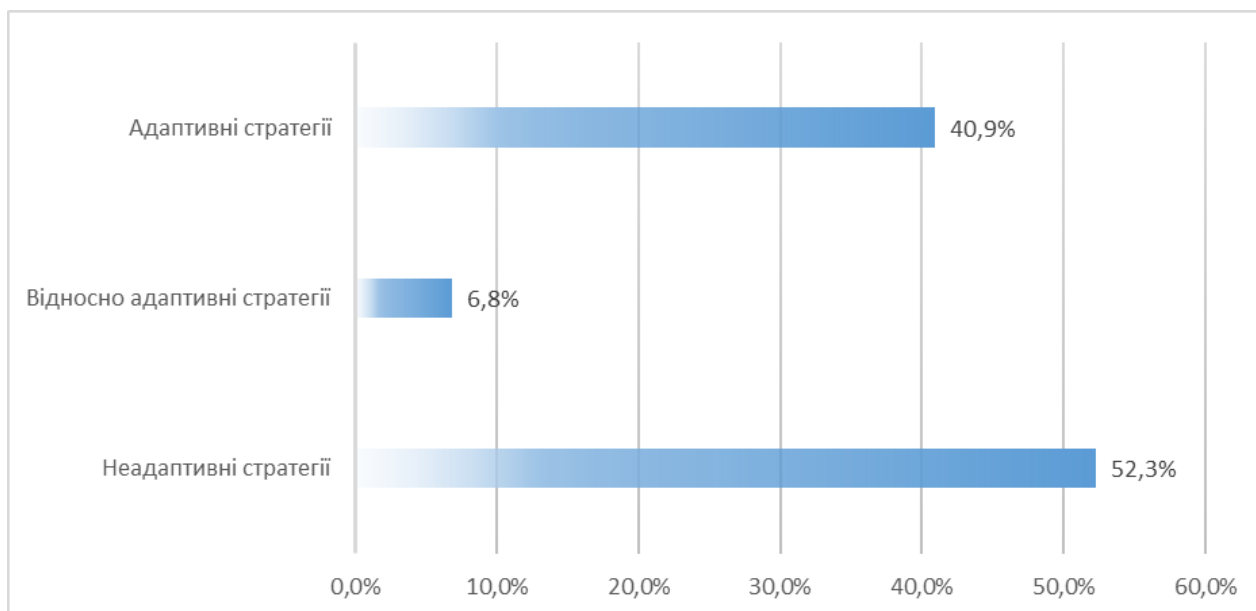


Рис. 3.11. Розподіл осіб підліткового віку за адаптивністю емоційних копінг-стратегій, %

Результати аналізу конкретних копінг-стратегій цієї групи, яким надають перевагу підлітки, що склали досліджувану групу, представлені на рисунку 3.12. З даних представленого рисунка випливає, що в досліджуваній групі у юнаків та дівчат найбільш виражені адаптивні (оптимізм – 36,4%) і, навпаки, неадаптивні (придушення емоцій – 25,0%) копінг-стратегії. Відносно адаптивні стратегії представлені вкрай рідко. Особливо це стосується стратегії «пасивна кооперація» (2,3%).

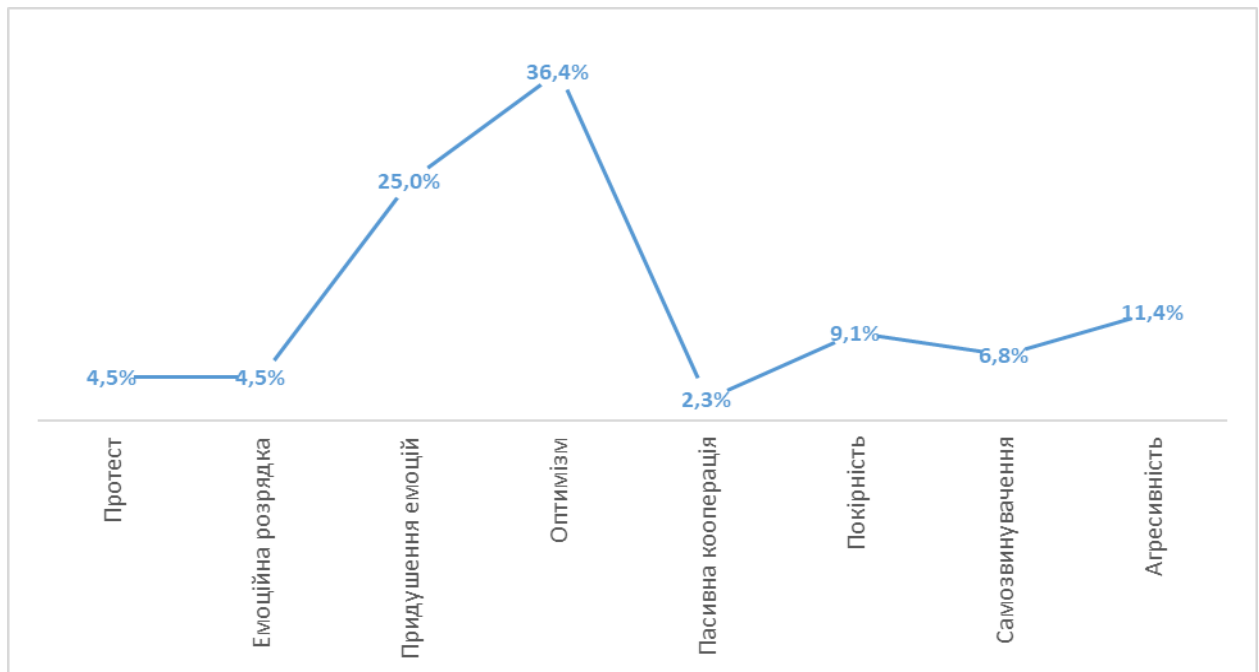


Рис. 3.12. Виразність у осіб підліткового віку емоційних копінг-стратегій (ср. знач.)

Згідно з даними, наведеними на рисунку 3.13, 25,0% підлітків демонструють схильність до адаптивних поведінкових копінг-стратегій, що полягають у співпраці з досвідченішими людьми, зверненні за підтримкою до найближчого оточення або наданні допомоги іншим у подоланні труднощів. 56,8% підлітків схильні до відносно адаптивних поведінкових стратегій, які включають тимчасове відсторонення від вирішення проблем через використання речовин, що впливають на свідомість, занурення в хобі або задоволення особистих бажань. 18,2% підлітків виявили перевагу неадаптивних поведінкових копінг-стратегій, що проявляються в пасивності, ізоляції, уникненні контактів і відмові від вирішення проблем.

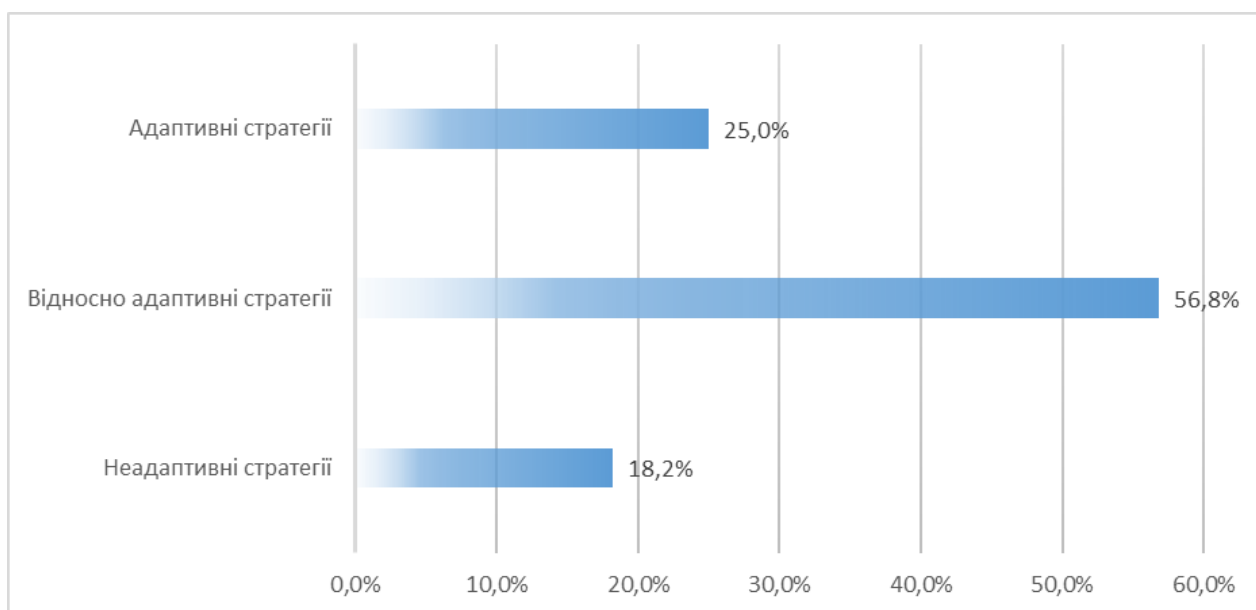


Рис. 3.13. Розподіл осіб підліткового віку за адаптивністю поведінкових копінг-стратегій (%)

Результати аналізу конкретних поведінкових копінг-стратегій в досліджуваних юнаків та дівчат представлені на рисунку 3.14:

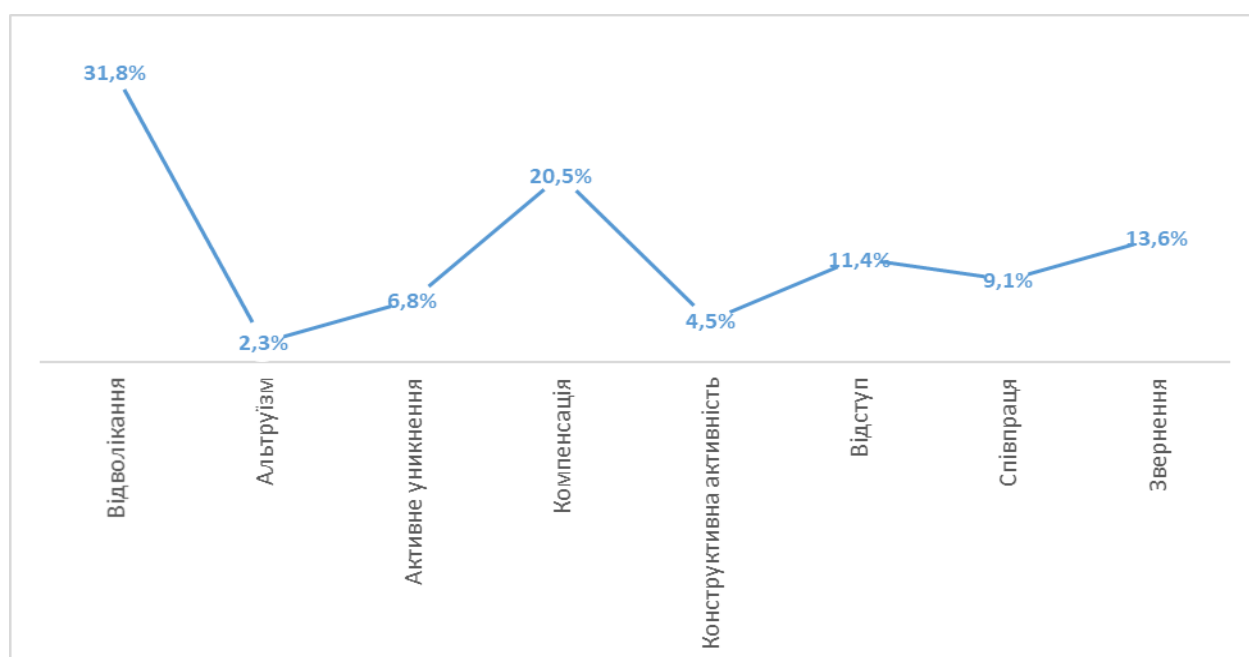


Рис. 3.14. Виразність у осіб підліткового віку поведінкових копінг-стратегій (ср. знач.)

З даних поданого вище рисунка випливає, що досліджувані підлітки надають перевагу відносно адаптивним копінг-стратегіям «відволікання»

(31,8%) і «компенсація» (20,5%). Інші копінг-стратегії обираються підлітками в поодиноких випадках.

Таким чином, отримані за методикою результати дозволяють укласти, що серед підлітків переважає використання адаптивних та неадаптивних когнітивних та емоційних стратегій та відносно-адаптивних поведінкових стратегій. Проте, також було виявлено певну частку осіб, які вдаються до неадаптивних стратегій. Це свідчить про те, що підлітки використовують різноманітні способи управління стресом і відповідають на нього відповідно до своїх індивідуальних потреб та ресурсів.

3.3 Встановлення взаємозв'язку між стратегіями подолання стресових ситуацій і світоглядними уявленнями підлітків

Перед початком дослідження ми припустили, що між світоглядними уявленнями та стратегіями подолання стресу у підлітків існує певний зв'язок. Для перевірки цього припущення було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Цей метод дозволяє оцінити ступінь зв'язку між двома змінними. Основні етапи кореляційного аналізу за методом Спірмена включали:

1. Ранжування даних: для кожної змінної значення були впорядковані за зростанням або спаданням.

2. Визначення рангових відмінностей: для кожної пари спостережень було обчислено різницю між їхніми рангами.

3. Розрахунок коефіцієнта кореляції: цей коефіцієнт оцінював ступінь лінійної залежності між рангами двох змінних. Значення коефіцієнта варіюється від -1 до +1: -1 означає повну від'ємну кореляцію, +1 – повну позитивну кореляцію, а 0 – відсутність кореляції.

4. Перевірка статистичної значущості: для визначення значущості коефіцієнта кореляції використовувався відповідний критерій значущості.

Виявлені під час аналізу взаємозв'язки відображені на рисунку 3.15. З даних зазначеного рисунку випливає, що в групі осіб підліткового віку утворилися такі зв'язки між світоглядними уявленнями і копінг-стратегіями, виділеними Е. Хеймом:

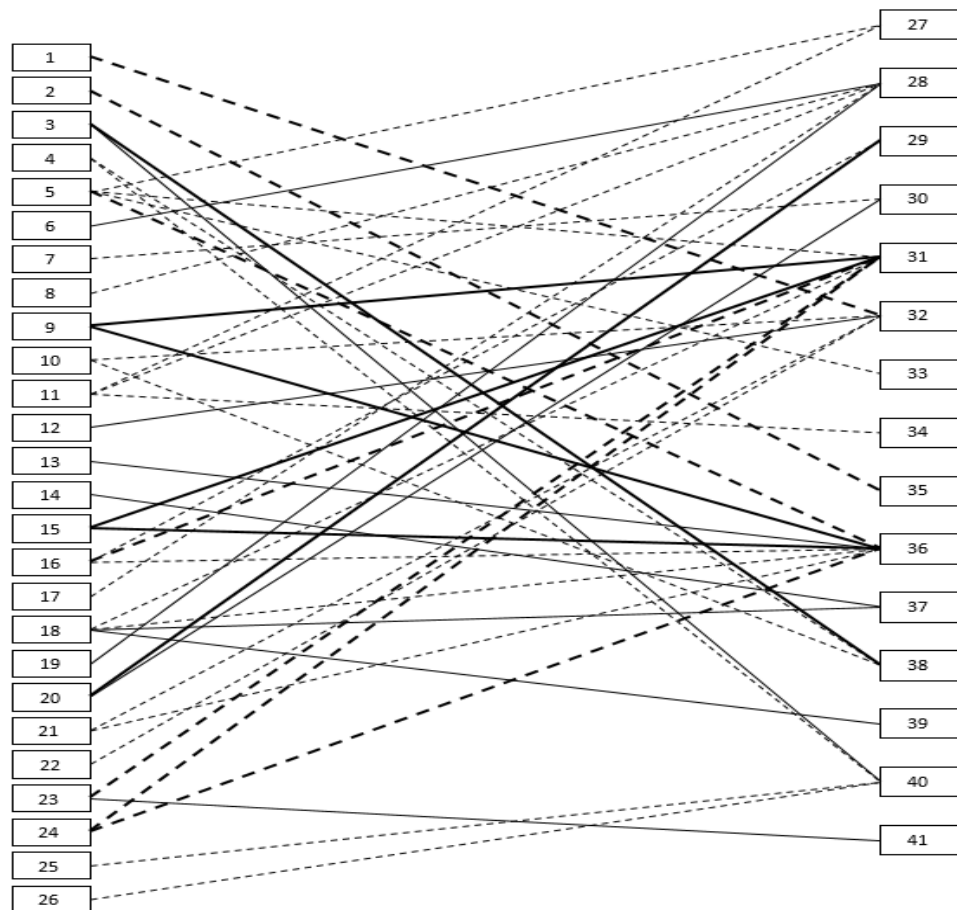
– показник «збереження самоволодіння» (адаптивна когнітивна стратегія) продемонстрував сильний прямопропорційний зв'язок з показником «спрямованість світоглядних уявлень щодо походження світу» ($r = ,393$; $p = ,008$) і слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «спрямованість світоглядних уявлень про походження людини і тварини» ($r = ,316$; $p = ,037$), отже, що чим більш впевнені підлітки у своїх уявленнях про походження світу, тим краще вони зберігають самоволодіння;

– показник «встановлення власної цінності» (адаптивна когнітивна стратегія) продемонстрував слабкий зворотньопрпорційний зв'язок з показником «випадковість того, що відбувається» ($r = -,357$; $p = ,017$), тобто, підлітки, які вважають події менш випадковими, мають кращу самооцінку;

– показник «протест» (адаптивна емоційна стратегія) продемонстрував слабкий зворотньопрпорційний зв'язок з показником «доброта людей» ($r = -,313$; $p = ,039$) тож, чим більш негативне ставлення до людської доброти мають підлітки, тим більше вони схильні до протестних настоїв;

– показник «оптимізм» (адаптивна емоційна стратегія) продемонстрував сильні прямопропорційні зв'язки з показниками «прихильність світу» ($r = ,611$; $p = ,000$) і «переконання щодо власної цінності» ($r = ,550$; $p = ,000$), що може свідчити про важливість позитивного світогляду та високої самооцінки для розвитку оптимізму;

– показник «співпраця» (адаптивна поведінкова стратегія) продемонстрував слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «переконання щодо власної цінності» ($r = ,313$; $p = ,039$); зв'язок вказує на те, що позитивне уявлення про власну цінність сприяє кооперативній поведінці підлітків;



Умовні позначення:

- Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$
 - - - - - Негативні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$
 - - - - - Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$
 ········ Негативні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$

- | | |
|--|---|
| 1. Смирність | 24. Втеча-уникнення |
| 2. Дисимуляція | 25. Планування вирішення проблеми |
| 3. Збереження самоволодіння | 26. Позитивна переоцінка |
| 4. Релігійність | 27. Прихильність світу |
| 5. Розгубленість | 28. Доброта людей |
| 6. Надання сенсу | 29. Контрольованість світу |
| 7. Встановлення власної цінності | 30. Випадковість того, що відбувається |
| 8. Протест | 31. Цінність свого «Я» |
| 9. Оптимізм | 32. Ступінь самоконтролю |
| 10. Покірність | 33. Ступінь удачі |
| 11. Агресивність | 34. Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу |
| 12. Компенсація | 35. Загальне ставлення до свідомості світу |
| 13. Співпраця | 36. Переконання щодо власної цінності |
| 14. Адаптивні когнітивні копінг-стратегії | 37. Глибина розуміння теми "Походження світу" |
| 15. Адаптивні емоційні копінг-стратегії | 38. Спрямованість світоглядних уявлень теми "Походження світу" |
| 16. Неадаптивні емоційні копінг-стратегії | 39. Глибина розуміння теми "Походження людини і тварини" |
| 17. Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії | 40. Спрямованість світоглядних уявлень теми "Походження людини і тварини" |
| 18. Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії | 41. Глибина розуміння теми "Сенс життя" |
| 19. Розв'язання проблем | |
| 20. Конфронтаційний копінг | |
| 21. Дистанціювання | |
| 22. Пошук соціальної підтримки | |
| 23. Прийняття відповідальності | |

Рис. 3.15. Кореляційна плеяда по результатам дослідження

– показник «релігійність» (відносно адаптивна когнітивна стратегія) продемонстрував слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «спрямованість світоглядних уявлень щодо походження світу» ($r = -,323$; $p = ,033$) і «спрямованість світоглядних уявлень про походження людини і тварини» ($r = -,353$; $p = ,019$), отже, чим більше підлітки схильні до наукових концепцій походження світу та всього живого в ньому, тим менше вони схильні до використання релігійної поведінки в стресових ситуаціях;

– показник «надання сенсу» (відносно адаптивна когнітивна стратегія) продемонстрував слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «доброта людей» ($r = ,360$; $p = ,016$), що вказує на те, що віра підлітків в доброту людей сприяє наданню сенсу подіям;

– показник «компенсація» (відносно адаптивна поведінкова стратегія) продемонстрував слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «ступінь самоконтролю» ($r = ,308$; $p = ,042$); зв'язок показує, що здатність до самоконтролю сприяє компенсаторній поведінці підлітків;

– показник «смирненість» (неадаптивна когнітивна стратегія) продемонстрував сильний зворотньопропорційний зв'язок з показником «ступінь самоконтролю» ($r = -,397$; $p = ,008$), отже, робимо висновок, що високий самоконтроль не сприяє смиренності підлітків в скрутних обставинах;

– показник «дисимуляція» (неадаптивна когнітивна стратегія) продемонстрував сильний зворотньопропорційний зв'язок з показником «загальне ставлення до свідомості світу» ($r = -,467$; $p = ,001$) вказує на те, що менш позитивне ставлення підлітків до свідомості світу сприяє дисимуляції;

– показник «розгубленість» (неадаптивна когнітивна стратегія) продемонстрував сильний зворотньопропорційний зв'язок з показником «переконавання щодо власної цінності» ($r = -,385$; $p = ,010$) і слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «прихильність світу» ($r = -,302$; $p = ,047$), «цінність свого Я» ($r = -,299$; $p = ,049$) і «ступінь удачі» ($r = -,347$; $p = ,021$); отримані зв'язки вказують на те, що підлітки, які менш впевнені у своїй цінності і удачі, більш схильні до розгубленості в стресі;

– показник «покірність» (неадаптивна емоційна стратегія) продемонстрував слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «спрямованість світоглядних уявлень щодо походження світу» ($r = -,311$; $p = ,040$) і «ступінь самоконтролю» ($r = -,348$; $p = ,021$); зв'язки свідчать про те, що покірність у скруті є тим більш вираженою, чим більше підлітки спрямовані на сприйняття світу як результату божественного втручання, і чим менше вони орієнтовані на самоконтроль;

– показник «агресивність» (неадаптивна емоційна стратегія) продемонстрував слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «прихильність світу» ($r = -,302$; $p = ,044$), «доброта людей» ($r = -,305$; $p = ,044$) і «загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» ($r = -,318$; $p = ,036$), тож, чим менш позитивним є сприйняття підлітками світу та оточуючих їх людей, тим більш схильними вони є до агресивної моделі поведінки в ситуаціях невизначеності;

– показник «адаптивні когнітивні копінг-стратегії» продемонстрував слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «глибина розуміння теми походження світу» ($r = ,327$; $p = ,030$); зв'язок показує, що більш глибоке розуміння теми походження світу сприяє використанню підлітками адаптивних когнітивних копінг-стратегій;

– показник «адаптивні емоційні копінг-стратегії» продемонстрував сильні прямопропорційні зв'язки з показниками «цінність свого Я» ($r = ,635$; $p = ,000$) і «переконання щодо власної цінності» ($r = ,483$; $p = ,001$); визначені зв'язки підкреслюють важливість позитивної самооцінки підлітків для використання ними адаптивних емоційних копінг-стратегій;

– показник «неадаптивні емоційні копінг стратегії» продемонстрував сильний зворотньоопорційний зв'язок з показником «цінність свого Я» ($r = -,447$; $p = ,002$) і слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «контрольованість світу» ($r = -,318$; $p = ,035$) і «переконання щодо власної цінності» ($r = -,303$;

$p = ,046$), тож, менш позитивні уявлення про себе та світ сприяють використанню неадаптивних емоційних копінг-стратегій;

– показник «неадаптивні поведінкові копінг-стратегії» продемонстрував слабкий зворотньопропорційний зв'язок з показником «доброта людей» ($r = -,323$; $p = ,033$); зв'язок вказує на те, що негативне уявлення про доброту людей сприяє використанню неадаптивних поведінкових копінг-стратегій;

– показник «відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії» продемонстрував слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «цінність свого Я» ($r = -,353$; $p = ,019$) і «переконання щодо власної цінності» ($r = -,341$; $p = ,024$), а також слабкі прямопропорційні зв'язки з показниками «глибина розуміння теми походження світу» ($r = ,299$; $p = ,049$) і «глибина розуміння теми походження людей і тварин» ($r = ,317$; $p = ,036$), отже, менш позитивні уявлення про себе сприяють використанню відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій, проте, більш глибоке розуміння тем походження світу і людей сприяє використанню відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

Проведений аналіз виявив значущі зв'язки між світоглядними уявленнями та копінг-стратегіями підлітків, що дозволяє зробити кілька важливих висновків:

1. Позитивна самооцінка та впевненість у світоглядних уявленнях сприяють використанню адаптивних копінг-стратегій. Підлітки, які мають високу самооцінку та чіткі позитивні уявлення про світ, частіше використовують ефективні методи подолання стресу. Вони краще зберігають самовладання, встановлюють власну цінність, демонструють оптимізм і співпрацюють з оточуючими. Це свідчить про їхню здатність знаходити позитивні рішення та підтримувати гармонійні стосунки з іншими.

2. Негативні уявлення про світ і людей, а також низька самооцінка асоціюються з використанням неадаптивних копінг-стратегій. Підлітки, які вважають, що світ і люди навколо них недоброзичливі, частіше реагують на

стрес негативно і деструктивно. Вони можуть демонструвати агресивність або протест, що вказує на їхні труднощі у вирішенні стресових ситуацій. Низька самооцінка також сприяє використанню неадаптивних копінг-стратегій, таких як розгубленість або смиренність, що свідчить про їхню нездатність ефективно справлятися з труднощами та віру у власну невдачу.

3. Глибоке розуміння світоглядних тем може сприяти використанню як адаптивних, так і відносно адаптивних копінг-стратегій. Підлітки, які мають глибоке розуміння складних тем, таких як походження світу чи людей, краще орієнтуються у складних ситуаціях і знаходять відповідні стратегії для подолання стресу. Вони можуть використовувати відносно адаптивні стратегії, такі як релігійність чи надання сенсу подіям, що дозволяє їм знайти розраду і підтримку у важкі моменти.

Далі розглянемо зв'язки між світоглядними уявленнями підлітків і копінг-стратегіями, виділеними Д. Амірханом. Так, згідно даним, поданим на рисунку 2.15, зв'язок було утворено лише однією зі стратегій, а саме стратегією «розв'язання проблем». Зазначена стратегія утворила слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «доброта людей» ($r = ,307$; $p = ,043$). Отже, можна зробити висновок, що позитивне уявлення про доброту людей сприяє використанню стратегії «розв'язання проблем» у підлітків. Це означає, що підлітки, які вірять у доброту людей і позитивні наміри оточуючих, більш схильні вирішувати проблеми активно і конструктивно. Вони намагаються знайти рішення і долати труднощі, спираючись на підтримку і допомогу інших людей. Такий підхід дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та знаходити вихід з проблем.

Нарешті, визначимо зв'язки, утворені між світоглядними уявленнями підлітків і копінг-стратегіями, виділеними С. Фолкманом і Р. Лазарусом. Так:

– показник «конфронтаційний копінг» утворив сильний прямопропорційний зв'язок з показником «контрольованість світу» ($r = ,406$; $p = ,006$) і слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «випадковість того, що відбувається» ($r = ,348$; $p = ,020$);

– показник «дистанціювання» утворив слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «ступінь самоконтролю» ($r = -,323$; $p = ,032$) і «переконання щодо власної цінності» ($r = -,310$; $p = ,041$);

– показник «пошук соціальної підтримки» утворив слабкий зворотньопропорційний зв'язок з показником «ступінь самоконтролю» ($r = -,305$; $p = ,044$);

– показник «прийняття відповідальності» утворив сильний зворотньопропорційний зв'язок з показником «цінність свого Я» ($r = -,402$; $p = ,007$) і слабкий прямопропорційний зв'язок з показником «глибина розуміння теми сенсу життя» ($r = ,344$; $p = ,022$);

– показник «втеча-уникнення» утворив сильні зворотньопропорційні зв'язки з показниками «цінність свого Я» ($r = -,433$; $p = ,003$) і «переконання щодо власної цінності» ($r = -,515$; $p = ,000$);

– показник «планування вирішення проблеми» утворив слабкий зворотньопропорційний зв'язок з показником «спрямованість світоглядних уявлень про походження людей і тварин» ($r = -,313$; $p = ,039$);

– показник «позитивна переоцінка» утворив слабкий зворотньопропорційний зв'язок з показником «спрямованість світоглядних уявлень про походження людей і тварин» ($r = -,352$; $p = ,019$).

З поданих зв'язків випливає, що світоглядні уявлення підлітків значною мірою впливають на вибір копінг-стратегій, які вони використовують для подолання стресу. Зокрема, можна зробити кілька важливих висновків:

1. Підлітки, які вважають, що світ можна контролювати, частіше використовують конфронтаційний копінг, що проявляється в їх активній протидії стресорам і спробах змінити ситуацію на свою користь. Слабкий прямопропорційний зв'язок між конфронтаційним копінгом і вірою у випадковість подій свідчить про те, що навіть ті, хто вірить у випадковість, можуть використовувати конфронтаційні методи, хоча цей зв'язок є менш вираженим.

2. Підлітки з низьким самоконтролем і низькою самооцінкою частіше застосовують дистанціювання, уникаючи стресових ситуацій або емоційно відсторонюючись від них. Це може свідчити про їхні труднощі у ефективному справлянні зі стресом та нездатність активно вирішувати проблеми.

3. Підлітки з нижчим рівнем самоконтролю частіше шукають соціальної підтримки у інших людей, що може бути пов'язано з відчуттям власної недостатності у здатності справлятися зі стресом самотійно. Потреба в соціальній підтримці може бути ознакою невпевненості у власних силах та залежності від допомоги інших.

4. Підлітки з низькою самооцінкою частіше беруть на себе відповідальність за негативні події, що свідчить про тенденцію до самообвинувачення. Водночас, глибоке розуміння сенсу життя сприяє більш відповідальному підходу до проблем, оскільки такі підлітки, ймовірно, мають більш структуровані та осмислені світоглядні концепції.

5. Підлітки з низькою самооцінкою та низьким переконанням у власній цінності частіше використовують стратегії втечі або уникнення, намагаючись уникнути стресових ситуацій замість їх вирішення. Це може свідчити про їхню нездатність ефективно справлятися зі стресом і про бажання уникнути проблем, замість активного їх вирішення.

6. Підлітки з менш чіткими уявленнями про походження людей і тварин менш схильні до планування вирішення проблем, що може вказувати на їхню менш структуровану або менш впевнену світоглядну позицію. Це може свідчити про їхню нездатність ефективно вирішувати проблеми через недостатнє розуміння або прийняття цих світоглядних концепцій.

7. Чіткі уявлення про походження людей і тварин пов'язані з меншою схильністю до позитивної переоцінки ситуацій, що може свідчити про обмежену здатність знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях. Це вказує на те, що світоглядні уявлення мають значний вплив на здатність підлітків позитивно переоцінювати ситуації та знаходити в них позитивні моменти.

Таким чином, світоглядні уявлення підлітків відіграють важливу роль у виборі копінг-стратегій. Позитивні уявлення сприяють використанню ефективних стратегій для подолання стресу, тоді як негативні уявлення ведуть до менш ефективних і навіть шкідливих стратегій. Глибоке розуміння світоглядних тем допомагає підліткам знаходити більш збалансовані підходи до вирішення проблем, що підкреслює важливість розвитку критичного мислення і розширення знань у цій сфері.

3.4. Методичні рекомендації психологам щодо навчання осіб підліткового віку конструктивним стратегіям подолання стресу

Навчання підлітків з різними світоглядними уявленнями конструктивним стратегіям подолання стресу повинно включати кілька важливих етапів.

Перший етап – оцінка світоглядних уявлень та потреб підлітків. Це передбачає вивчення та розуміння їхніх індивідуальних цінностей, переконань та пріоритетів шляхом анкетування, опитувань або інтерв'ю.

Другий етап – інформаційне забезпечення. На цьому етапі підлітків ознайомлюють з поняттям стресу, його причинами та наслідками, а також різними стратегіями подолання стресу, їхніми перевагами та недоліками.

Третій етап – розвиток самосвідомості. Підлітків навчають розпізнавати власні емоції та реакції на стрес, використовуючи техніки саморефлексії, такі як ведення щоденника або медитація.

Четвертий етап – навчання різноманітним стратегіям подолання стресу. Це включає викладання когнітивно-поведінкових технік, релаксаційних вправ (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація) та навичок тайм-менеджменту і організації.

П'ятий етап – практичні вправи та застосування на практиці. Підлітки відпрацьовують стратегії подолання стресу через рольові ігри та сценарії в безпечному середовищі, а також залучаються до активностей, які сприяють зниженню стресу, таких як фізична активність, творчість та волонтерство.

Шостий етап – підтримка та зворотний зв'язок. Підліткам слід надати можливість отримувати підтримку та консультації від дорослих. Регулярні зустрічі або групи підтримки дозволять обговорювати успіхи та труднощі в подоланні стресу.

Важливо враховувати, що в роботі з підлітками важливий індивідуальний підхід. Програми навчання повинні коригуватися відповідно до індивідуальних потреб та світоглядних уявлень кожного підлітка. Також потрібно пам'ятати про регулярний моніторинг та оцінку ефективності застосованих методів та прийомів роботи, адже це дозволяє вносити необхідні зміни до програми навчання на основі зворотного зв'язку та результатів оцінки.

Подані рекомендації допоможуть психологам ефективно навчати підлітків конструктивним стратегіям подолання стресу, враховуючи їхні світоглядні уявлення та індивідуальні особливості.

Висновки до розділу 3

1. Вивчення світоглядних уявлень підлітків підтвердило їхнє позитивне ставлення до світу, впевненість у собі та віру у власні здібності, що є ключовими аспектами їхнього особистісного розвитку. Однак виявлено, що у них досить низький рівень уявлень щодо сенсу життя і покликання людини. Більшість мають лише поверхневе розуміння цих концепцій, без глибокого осмислення, що може стати причиною занепокоєння. Адже нечітке уявлення про ці аспекти може негативно вплинути на їхній особистісний розвиток, моральні принципи та етичні рішення, а також може викликати стрес та депресію.

2. Результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій серед підлітків виявили різноманіття підходів, які використовуються молоддю для управління стресом. Так, в ході дослідження встановлено, що підлітки в переважній більшості застосовують адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії, хоча багато хто з них все ж вдається до неадаптивних методів

подолання стресу. Отже, важливо підтримувати підлітків у розвитку ефективних стратегій подолання стресу для їхнього загального благополуччя.

3. Кореляційний аналіз показав, що світоглядні уявлення підлітків мають значний вплив на вибір ними копінг-стратегій. Позитивні уявлення сприяють застосуванню ефективних методів подолання стресу, тоді як негативні уявлення призводять до використання менш ефективних і навіть шкідливих стратегій. Глибоке розуміння світоглядних питань допомагає підліткам знаходити більш збалансовані підходи до вирішення проблем, що підкреслює важливість розвитку критичного мислення та розширення знань у цій сфері.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз інформаційних джерел, що досліджують стрес, стресостійкість, світоглядні уявлення та стратегії подолання стресу, підтверджує складність та різноманітність цих понять. Стрес, як неспецифічна реакція організму на вплив, що порушує його гомеостаз, може виникати у найбільш складних ситуаціях, коли психічна напруга стає невідповідною. Стресостійкість розглядається як складний процес, що включає біологічні, особистісні та соціальні аспекти. Вона проявляється у емоційній стійкості, самоконтролі, саморегуляції та фрустраційній толерантності, що є ключовими для успішного подолання стресу. Під час процесу подолання стресу важливо активувати особисті та соціальні ресурси, а вибір конкретних стратегій залежить від різноманітних факторів, таких як характеристики особистості, вплив середовища та інтенсивність емоційно-когнітивних реакцій. Світоглядні уявлення, що включають у себе переконання, цінності та філософські погляди, грають важливу роль у мотивації та підтримці людини у важких моментах. Вони можуть стати джерелом сили та надії, допомагаючи перетворювати стрес на можливість для особистого зростання та забезпечуючи емоційну стійкість в умовах непростих ситуацій.

2. Дослідження світоглядних уявлень підлітків показало, що вони загалом демонструють позитивне ставлення до навколишнього світу, впевненість у собі, віру у власні здібності та переконаність у можливості контролювати певні аспекти свого життя. Підлітки вважають себе успішними та цінними особистостями, що є важливим фактором їхнього особистісного розвитку. Однак, разом з цим, дослідження виявило низький рівень сформованості уявлень щодо сенсу життя і покликання людини. Більшість підлітків мають поверхневе розуміння цих тем, без глибокого осмислення, що викликає певне занепокоєння, адже відсутність чіткого уявлення про сенс життя і покликання людини може негативно вплинути на їхній особистісний розвиток, моральні принципи та етичні рішення, а також спричинити стрес та депресію.

3. Дослідження стратегій подолання стресу серед підлітків дозволило визначити різноманіття підходів, які вони використовують для управління емоційною напругою. Зокрема, виявлено, що більшість молодих людей застосовують адаптивні або відносно адаптивні стратегії. Однак, деякі підлітки все ж вдаються до неадаптивних методів, наприклад, уникання проблем або вживання шкідливих засобів. Це свідчить про важливість надання їм підтримки та навчання ефективним стратегіям копінгу для покращення їхнього психічного та емоційного благополуччя.

4. В даному дослідженні показано, що у підлітків з різними показниками світоглядних уявлень є відмінності в статистично значимих кореляційних зв'язках між ними та кількісним виразом рівня розвитку копінг-стратегій. Так, встановлено, що позитивні уявлення сприяють використанню ефективних методів подолання стресу, у той час як негативні уявлення можуть призвести до застосування менш ефективних або навіть шкідливих стратегій. Глибоке розуміння світоглядних питань допомагає підліткам знаходити більш збалансовані підходи до розв'язання проблем, що підкреслює важливість розвитку критичного мислення та розширення знань у цій сфері.

5. Спираючись на результати проведеного дослідження було сформульовано методичні рекомендації психологам освітніх закладів щодо навчання осіб підліткового віку конструктивним стратегіям подолання стресу. Ми вважаємо, що для ефективного навчання підлітків конструктивним стратегіям подолання стресу важливо враховувати їхні індивідуальні потреби, цінності та світоглядні уявлення. Рекомендації включають шість етапів, починаючи з оцінки потреб і закінчуючи підтримкою та зворотнім зв'язком. При цьому враховується, що важливо надати підліткам інформацію про стрес та його подолання, розвивати їхню самосвідомість та навички управління емоціями, навчати різним стратегіям подолання стресу та пропонувати їм різноманітні практичні вправи. Такий підхід сприятиме зростанню розуміння та ефективного впорядкування стресових ситуацій серед підлітків.

ВИКОРИСТАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

1. Альчук М. П., Бацевич Ф. С., Бойко І. М. Культурологія : енциклопедичний словник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 508 с.
2. Бабухівська Ю., Чорна І. Поняття «стрес» та його особливості. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11203/1/25Babukhivska.pdf> (дата звернення: 14.04.2024 р.).
3. Беглий О. В. Космос і світовий правопорядок. *Дніпровська орбіта-2007* : матеріали наукових читань. Дніпропетровськ : НЦАОМ, 2007. С. 140–147.
4. Беглий О. В. Освіта і світогляд особистості початку ХХІ століття. *Юридичний вісник*. 2011. № 3. С. 109–112.
5. Боженко В. Г. Стресостійкість як запорука психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали ІV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.) / за ред. О. В. Бацилевої. Вінниця, 2019. С. 29–32.
6. Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів-психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Вип. 37. С. 312–317.
7. Віденєєв І. О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : зб. наук. праць. Суми, 2017. С. 24–27.
8. Ворощук О. Д., Дідух І. Я., Комар І. В., Копінг-стратегії у формуванні стресостійкості. *Collective Thinking: Unifying Scientific Approaches in Multifaceted Research* : III International scientific and practical conference (November 29 – December 01, 2023). Amsterdam, Netherlands, International Science Unity. 2023. P. 252-156.
9. Гіптерс З. В. Культурологія : навчальний посібник. Київ : УБС НБУ, 2008. 318 с.

10. Городнюк Л. С. Мислення і пізнання світу: про деякі феномени формування світогляду особистості. *Теоретико-практичні та методологічні аспекти розвитку сучасних гуманітарних наук* : зб. матеріалів Всеукр. молодіжної конф. (м. Чернівці, 2-3 березня 2023 р.). Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2023. С. 22–24.
11. Горохолінська І. В. «Візуалізація» соціальних функцій релігії через оптику війни. *Культурологічний альманах*. 2023. Вип. 3. С. 106–111.
12. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2. С. 30–36.
13. Діденко Г. О., Шебанова В. І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2017. Вип. 39. С. 368–379.
14. Доценко В. В. Стрес, стресовий стан та стресостійкість в професійній діяльності правоохоронця. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки ВНЗ МВС України* : зб. наук. праць. Харків, 2010. С. 108–112.
15. Іваненко А. С. Формування уявлень про майбутню сім'ю як напрямок соціалізації підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 30. С. 230–236.
16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 1. С. 23–30.
17. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 28–32.
18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 513 с.
19. Короткий тлумачний словник української мови / за ред. Д. Гринчишина. 2-е вид., перероб. і доп. Київ : Радянська школа, 1988. 320 с.

20. Коструба Н. С. Психічне здоров'я і релігія: роль душпастирської опіки в медичних закладах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1 (1). С. 113–117.
21. Котельник А. Ціннісні орієнтації сучасних старшокласників. *Гуманізація навчально-виховного процесу* : збірник наукових праць / за заг. ред. В. І. Сипченка. Слов'янськ : СДПУ, 2006. Вип. 32. С. 234–239.
22. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
24. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143.
25. Кузнецов М. А. Почуття, установка та емоційна пам'ять. *Вісник Харківського національного університету імені В. М. Каразіна*. 2011. № 981. С. 120–124.
26. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти. Київ : НВЦ «Пріоритети», 2018. 36 с.
27. Лебик О. В., Головашенко І. О. Теоретичні аспекти поняття світогляду. Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 2020. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29700/9625.pdf?sequence=3&isAllowed=y> (дата звернення: 12.05.2024 р.).
28. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2012. № 42 (1). С. 135–142.
29. Лінь Ц. «Уявлення особистості» як психологічне поняття. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2014. № 1. С. 19–24.
30. Макаренко О., Голубева М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18–27.

31. Марченко А. Д. Трансформаційний копінг у структурі життєстійкості особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали III Всеукр. наук-практ. конф. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2021/conf/2.3/Zbirka.pdf#page=266 (дата звернення: 12.05.2024 р.).
32. Мельничук І. Я. Стресостійкість як необхідна умова професійного становлення молодого спеціаліста. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць. Кіровоград : Ексклюзив-Систем, 2018. С. 233–238.
33. Міта Л. І. Зв'язок ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій старшокласників. *Освіта і наука – 2023* : збірник наук. праць учасників звітно-наукової конф. (м. Київ, 3-7 квітня 2023 р.) / ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 174–176.
34. Моначин І. Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1 (47). С. 100–105.
35. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
36. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : науковий посібник. Київ : Україна, 2023. 266 с.
37. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14 (1). С. 242–252.
38. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19 (1). С. 185–194.
39. Потапюк Л. М. Формування світогляду учнів підліткового та юнацького віку у навчально-виховному процесі сучасної школи: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2002. 186 с.
40. Психологічна енциклопедія / автор-упорядн. О. М. Степанов. – Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

41. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 22. С. 493–509.
42. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 255 с.
43. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. № 7. С. 608–623.
44. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис ... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 40 с.
45. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. 2020. Вип. 35. С. 146–149.
46. Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості. *Вісник Прикарпатського національного університету*. 2017. Вип. 27. С. 274–284.
47. Сайко Н. О. Взаємозв'язок реабілітаційного процесу і світогляду особистості. *Педагогіка та психологія*. 2016. № 53. С. 138–147.
48. Сокурєнко О. Формування світорозуміння особистості як психолого-педагогічна проблема. *Вища освіта України*. 2011. № 2. С. 100–105.
49. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198.
50. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 272 с.
51. Тлумачний словник-довідник моральних та духовних понять і термінів / за ред. Л. Прокопенко. Черкаси : Вид-во НУ ім. Б. Хмельницького, 2006. 244 с.

52. Філософський словник / за ред. В. Шинкарука. 2-е вид., перероб. і доп. Київ : Головна редакція УРЕ, 1986. 800 с.
53. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023. №41. С. 175–190.
54. Хайрулліна Ю. О. Світоглядна культура особистості: структурно-функціональний аналіз : монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 235 с.
55. Хмелько В. Е. Світогляд особи: психологічна структура і функції. *Філософська думка*. 1997. № 3. С. 30–38.
56. Черпіта М. М., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. 2017. Вип. 2. С. 202–208.
57. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
58. Шапар В., Олефир В., Куфлієвський А. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
59. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. №26. С. 289–296.
60. Юркевич Д. Вибране / пер. В. Недашківського; упор. А. Тихоглаза. Київ : Абрис, 1993. 416 с.
61. Ярмол Л. В. Поняття, значення, види поглядів та уявлень людини. *Держава та регіони*. 2017. № 4 (58). С. 8–14.
62. Ярмол Л. В. Співвідношення понять світогляду та поглядів людини: теоретико-правові аспекти. *Вісник Національного університету Львівська політехніка*. 2016. Вип. 837. С. 383–389.
63. Ярошевець В. І. Людина в системі пізнання / за ред. І. В. Бичко. Київ : Педагогіка, 1996. 208 с.
64. Carver C. S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

65. Folkman S. Coping and emotion *Stress and Coping* / R. S. Lazarus. New York : Columbia University, 1991. P. 207–227.
66. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
67. Lazarus R. The concept of coping *Stress and Coping* / R. S. Lazarus. New York : Columbia University, 1991. P. 189–206.
68. Prangishvili A. S. Attitude as an intangible basis of mental reflection. Unconscious. Nature, functions, research methods. / ed. A. E. Sherosia, F. V. Bassina. Tbilisi : Metsniereba, 1985. P. 16–23.
69. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50 (3). P. 400–407.
70. Singer J. E., Davidson L. M. Specificity and stress research. *Stress and Coping* / R. S. Lazarus. New York : Columbia University, 1991. P. 36–47.
71. Wong P. T., Reker G. T., Peacock E. J. The revised coping inventory : unpublished manuscript. N.-Y. : The University, 1987. 312 p.

ДОДАТОК А

Індикатор копінг-стратегії (Д. Амірхан)

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден

7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

10. Мрію, фантазую про найкращі часи

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

12. Довіряю своїм страхам родичам чи друзям

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один

- a) повністю згоден
- b) згоден

с) не згоден

14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

17. Роздумую про себе план дій

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації

а) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

21. Уникаю спілкування з людьми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

26. Сплю більше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

ДОДАТОК Б
Копінг-тест (WCQ) (С. Фолкман, Р. Лазарус)

Опинившись у скрутній ситуації, я...

1. Зосереджувався на тому, що я маю робити далі, на наступному кроці	1	2	3	4
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме: головне – робити хоч щось	1	2	3	4
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку	1	2	3	4
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію	1	2	3	4
5. Критикував і докоряв себе	1	2	3	4
6. Намагався не спалювати мости	1	2	3	4
7. Сподівався на диво	1	2	3	4
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить	1	2	3	4
9. Поводився, ніби нічого не сталося	1	2	3	4
10. Намагався не показувати своїх почуттів	1	2	3	4
11. Намагався побачити плюси цієї ситуації	1	2	3	4
12. Спав більше, ніж звичайно	1	2	3	4
13. Зривав свою прикрість на тих, хто накликав на мене проблеми	1	2	3	4
14. Шукав співчуття та розуміння у когось	1	2	3	4
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо	1	2	3	4
16. Намагався забути все це	1	2	3	4
17. Звертався за допомогою до спеціалістів	1	2	3	4
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивну сторону	1	2	3	4

19. Вибачався чи намагався все загладити	1	2	3	4
20. Складав план дій	1	2	3	4
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	1	2	3	4
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему	1	2	3	4
23. Набирався досвіду у цій ситуації	1	2	3	4
24. Говорив із будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	1	2	3	4
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	1	2	3	4
26. Ризикував відчайдушно	1	2	3	4
27. Намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву.	1	2	3	4
28. Знаходив нову віру у щось	1	2	3	4
29. Знову відкривав собі щось важливе	1	2	3	4
30. Щось змінював так, що все налагоджувалося	1	2	3	4
31. Загалом уникав спілкування з людьми	1	2	3	4
32. Не допускав це до себе, намагаючись особливо не замислюватися про це	1	2	3	4
33. Запитував поради у родича чи друга, яких поважав	1	2	3	4
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи	1	2	3	4
35. Відмовлявся сприймати це надто серйозно	1	2	3	4
36. Говорив із кимось у тому, що відчуваю	1	2	3	4
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів	1	2	3	4
38. Зганяв це на інших людях	1	2	3	4
39. Користувався минулим досвідом – мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації	1	2	3	4

40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоби все налагодити	1	2	3	4
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося	1	2	3	4
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде інакше	1	2	3	4
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	1	2	3	4
44. Намагався, щоби мої емоції не надто заважали мені в інших справах	1	2	3	4
45. Щось змінював у собі	1	2	3	4
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося	1	2	3	4
47. Уявляв собі, фантазував, як це могло б обернутися	1	2	3	4
48. Молився	1	2	3	4
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити	1	2	3	4
50. Думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її	1	2	3	4

ДОДАТОК В

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм)

1. «Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі»
 2. «Кажу собі: це доля, треба з цим упокоритися»
 3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, переважно все добре»
 4. «Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»
 5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що ж сталося»
 6. «Я говорю собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це дрібниця»
 7. «Якщо щось трапилось, то так завгодно Богу»
 8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
 9. «Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалюю сам»
 10. «Наразі я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».
-
1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»
 2. «Я впадаю у відчай, я плачу і плачу»
 3. «Я пригнічую емоції у собі»
 4. «Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації»
 5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
 6. «Я впадаю у стан безнадійності»
 7. «Я вважаю себе винним і отримую за заслугами»

8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»

1. «Я занурююся у улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»

2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикрощі»

3. «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»

4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»

5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)»

6. «Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою»

7. «Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів»

8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

ДОДАТОК Г

Шкала базисних переконань (Р. Янов – Бульман)

Твердження	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
1. Найменше нещастя вражає гідних, порядних людей.						
2. Люди від природи непривітні та недобррозичливі.						
3. Погані події розподіляються серед людей випадково.						
4. Людська природа за своєю суттю добра.						
5. Хороших речей, які трапляються в цьому світі, значно більше, ніж поганих.						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається випадковістю.						
7. Загалом, люди заслуговують на те, що вони отримують у цьому світі.						
8. Я часто думаю, що я зовсім поганий.						
9. У світі більше добра, ніж зла.						
10. Я в принципі щаслива людина.						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили.						
12. Людей не дуже хвилюють проблеми інших.						

Твердження	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
13. Зазвичай я поведжусь так, щоб отримати найкращі для мене результати.						
14. Хороших людей супроводжує щастя та удача..						
15. Життя надто сповнене невизначеністю, яка визначається випадковістю.						
16. Коли я думаю про це, вважаю, що мені дуже пощастило.						
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб не допустити, щоб зі мною						
18. Я невисокої думки про себе.						
19. Загалом, хороші люди отримують у житті те, на що заслуговують .						
20. Своїми діями ми можемо запобігти виникненню поганих речей із нами.						
21. Дивлячись на своє життя, я розумію, що випадкові події пішли мені на						
22. Якби люди вживали превентивних заходів, більшості нещастя можна було						
23. Я вживаю необхідних заходів, щоб захистити себе від нещастя.						
24. Взагалі життя – це здебільшого азартна гра.						

Твердження	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
25. Світ - гарне місце.						
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу.						
27. Зазвичай я поводжуся так, щоб принести собі найбільшу користь.						
28. Я дуже задоволений тим, якою я є людиною.						
29. Коли відбуваються погані речі, зазвичай це відбувається тому, що люди не						
30. Якщо ви придивитесь досить уважно, то побачите, що світ сповнений добра.						
31. У мене є підстави соромитися свого особистого характеру.						
32. Я удачливіший за більшість людей.						

ДОДАТОК Д

Критерії аналізу творів на задану тему

Параметри оцінки для творів на тему «Походження світу» і «Походження людини і тварини»

1. Глибина розуміння теми:

- 1) поверхнєве розуміння теми, недостатня глибина обробки
- 2) доволі глибоке розуміння теми, але є потреба у більш детальному аналізі
- 3) глибоке та вдумливе розуміння теми, яке чітко відображено у творі

2. Виразність світоглядних уявлень:

- 1) відсутність виражених світоглядних уявлень або невдале їх відображення

- 2) достатньо сформовані світоглядні уявлення присутні, але потребують більшої розробки або чіткості

- 3) виражені та добре розвинені світоглядні уявлення

3. Спрямованість світоглядних уявлень:

- 1) теологічне походження
- 2) філософський напрямок
- 3) науковий погляд

Параметри оцінки для твору на тему «Сенс життя»

1. Глибина розуміння теми:

- 1) поверхнєве розуміння
- 2) достатнє розуміння
- 3) глибоке розуміння

2. Виразність світоглядних уявлень:

- 1) слабка виразність
- 2) помірна виразність
- 3) висока виразність

3. Спрямованість світоглядних уявлень:

- 1) індивідуальна спрямованість (на себе)
- 2) соціальна спрямованість (на інших)
- 3) етична спрямованість (на діло)

Параметри оцінки для твору на тему «Покликання людини»

1. Глибина розуміння теми:

- 1) поверхнєве розуміння
- 2) достатнє розуміння
- 3) глибоке розуміння

2. Виразність світоглядних уявлень:

- 1) низька виразність
- 2) середня виразність
- 3) висока виразність

3. Спрямованість світоглядних уявлень:

- 1) дезорієнтованість

2) загальне уявлення про своє покликання є, але все ще розглядаються різні альтернативи та можливості

- 3) чітка спрямованість на досягнення свого покликання